

Mencegah Bunuh Diri dengan Mengembangkan Makna Hidup Menurut Victor Frankl

Kurniawan Dwi Madyo Utomo

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana, Malang

Email: fxiwancm@gmail.com

Abner Hubertus

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana, Malang

Recieved: 20 Oktober 2024; Revised:17 November 2024; Published: 19 Desember 2024

Abstrak

Bunuh diri telah menjadi masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Cukup banyak individu yang memandang kematian karena bunuh diri sebagai solusi yang tepat untuk mengatasi tantangan hidup dan penderitaan. Salah satu pendekatan terapeutik yang digunakan untuk membantu individu yang ingin bunuh diri adalah dengan menemukan makna dalam hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji teori logoterapi dari Viktor Frankl yang bertujuan untuk membantu individu, khususnya yang ingin bunuh diri, untuk menemukan makna hidupnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan studi pustaka. Buku-buku yang ditulis oleh Victor Frankl dikaji secara mendalam dengan menggunakan analisis wacana kritis. Penelitian ini menemukan bahwa manusia pada hakikatnya mencari dan menciptakan makna. Makna hidup itu tidak hanya ditemukan dalam keberhasilan dan kesenangan. Penderitaan yang suram dan hidup tanpa kesenangan sekalipun, bisa menjadi masa-masa bagi manusia untuk menemukan makna hidup. Cara manusia menanggapi penderitaan menunjukkan siapa dirinya dalam mewujudkan hidup yang lebih bermakna.

Kata kunci: bunuh diri; logoterapi; makna hidup, penderitaan; Victor Frankl

Abstract

Suicide has become a public health issue worldwide. Many individuals view death by suicide as an appropriate solution to overcome life's challenges and suffering. One therapeutic approach used to help those with suicidal tendencies is finding meaning in life. The aim of this study is to examine Viktor Frankl's logotherapy theory, which seeks to help individuals, especially those contemplating suicide, to find meaning in their lives. This study uses a qualitative method through a literature review. Books written by Viktor Frankl are deeply analyzed using critical discourse analysis. The study finds that humans inherently search for and create meaning. The meaning of life is not only found in success and pleasure. Even in dark suffering and a life without pleasure, there can be times when a person discovers meaning in life. How one responds to suffering reveals who they are in realizing a more meaningful life.

Keywords: suicide; logotherapy; meaning of life; suffering; Viktor Frankl

1. Pendahuluan

Pada awal bulan Oktober 2024, tiga mahasiswa dari tiga universitas di Indonesia mengakhiri hidupnya. Seorang mahasiswa di Surabaya ditemukan meninggal karena dugaan bunuh diri pada hari Selasa, 1 Oktober 2024. Dua hari berikutnya (03/10) seorang mahasiswa disinyalir mengakhiri hidupnya di sebuah kamar di Semarang. Kemudian pada hari Jumat, 4 Oktober 2024 seorang mahasiswa ditemukan tak bernyawa di pelataran gedung kampus di Jakarta. Organisasi kesehatan dunia (WHO) melaporkan bahwa setiap tahun sekitar 720.000 orang bunuh diri dan masih banyak lagi yang mencoba untuk bunuh diri. Di tahun 2021, 73% kasus bunuh diri di dunia terjadi di negara-negara yang berpendapatan rendah dan menengah. Bunuh diri ini menjadi penyebab kematian ketiga terbanyak di antara mereka yang berusia 15 hingga 29 tahun. WHO juga melaporkan bahwa pada tahun 2019, rasio angka bunuh diri di Indonesia sebesar 2,4:100.000. Angka bunuh diri di Indonesia ini dalam kategori rendah.¹ Namun, studi terbaru yang dirilis tahun 2022, menemukan angka bunuh diri di Indonesia mungkin empat kali lebih besar daripada data resmi karena berbagai masalah dalam alur pendataan. Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) mengumumkan bahwa pada bulan Januari–Agustus 2024 polisi telah menangani 849 kejadian bunuh diri. Artinya, dalam satu hari terdapat hampir 4 kejadian bunuh diri. Sebagian besar korban bunuh diri ini berusia 26-45 tahun (30,9%). Bunuh diri yang dilakukan oleh orang berusia 17-25 tahun sebanyak 75 kasus atau setara 8,8%. Kasus tiga mahasiswa bunuh diri dengan usia 17-25 tahun yang

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

terjadi di awal bulan Oktober 2024 tersebut telah melampaui angka rata-rata dari kepolisian.²

BBC News Indonesia (10/10/2024) mewawancarai sejumlah mahasiswa yang pernah berpikir untuk melakukan bunuh diri. Beberapa hal yang membuat mereka stress, yaitu: jauh dari keluarga (mahasiswa rantau), tuntutan untuk segera menyelesaikan studi dengan nilai tinggi, persoalan keuangan, tugas kuliah, perasaan tertinggal dengan teman sekelas, kampus dengan ruang publik yang minim, dll.³ Beberapa penelitian menemukan bahwa 90% kasus bunuh diri terkait dengan gangguan mental (terutama depresi dan penyalahgunaan narkoba). Namun, bunuh diri sebenarnya disebabkan oleh banyak faktor sosial budaya yang kompleks dan seringkali terjadi dalam situasi krisis sosial ekonomi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu yang bingung dengan makna hidupnya kemungkinan besar akan mengalami keputusasaan saat menghadapi penderitaan dan kemudian berpikir untuk bunuh diri. Sebaliknya individu yang memiliki makna hidup mampu menghadapi penderitaan dengan lebih optimis dan tidak mempunyai keinginan untuk bunuh diri.⁴

Salah satu upaya terapeutik untuk membantu individu yang memiliki kecenderungan atau ide untuk bunuh diri adalah dengan menemukan makna dalam hidup. Intervensi ini didasarkan pada asumsi mendasar bahwa individu yang memiliki kecenderungan bunuh diri sedang mempertanyakan makna hidupnya dan akan kehilangan semangat untuk hidup ketika ia tidak menemukan makna hidup. Individu ini perlu dibantu untuk beralih dari perspektif masa lalu atau masa depan ke orientasi masa kini. Masa lalu dan masa depan cenderung melumpuhkan individu yang sedang dalam krisis, sedangkan orientasi masa kini membantunya untuk memahami pengalaman hidupnya dengan cara yang lebih bermakna. Intervensi ini akan memberi pengalaman hidup yang bermakna berdasarkan keadaan masa lalu dan masa kini dan membantu individu tersebut untuk membangun relasi dengan diri sendiri dan orang lain dalam lingkungan yang lebih mendukung (Fitzpatrick, 2008b).⁵

Dalam realitas kehidupan, beberapa orang yang mempunyai ide untuk bunuh diri meyakini bahwa tidak mungkin untuk membicarakan makna hidup di tengah-tengah situasi keputus-asaan dan pesimisme dalam menjalani kesulitan dan penderitaan hidup. Orang-orang ini memilih bunuh diri sebagai cara untuk menghindari penderitaan dan kesulitan dalam hidup; tetapi pertanyaannya adalah:

² <https://www.bbc.com/indonesia/articles/c05gdg5pn8jo>

³ <https://www.bbc.com/indonesia/articles/c05gdg5pn8jo>

⁴ Yijun Li, "Investigation of the relationships between suicidal ideation, psychache, and meaning in life using network analysis," *BMC Psychiatry*, vol. 23, no.1 (2023): 1-11.

⁵ Joyce J, Fitzpatrick & Nam-Hee Kim, "Meaning in life: translating nursing concepts to research." *Asian Nursing Research*, vol. 2, no.1 (2008): 1-4.

apakah bunuh diri dapat mengatasi penderitaan dan kesulitan? Viktor Frankl dalam bukunya *Man's Search for Meaning*, melalui pengalamannya di kamp konsentrasi menekankan bahwa bahkan dalam keadaan yang paling kejam dan tidak ada harapan, keberadaan dan makna hidup seseorang tidak boleh berpusat hanya pada saat ia menikmati hal-hal baik dari dunia, tetapi juga ketika ia dihadapkan pada tantangan dan melalui ini, sikap yang diambilnya untuk memecahkan tantangan tersebut akan menunjukkan sifat asli dan tidak aslinya sebagai manusia. Penelitian ini mengkaji eksistensialisme Viktor Frankl berkenaan dengan fenomena bunuh diri dan teori logoterapinya sebagai upaya untuk mengatasi masalah bunuh diri.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam pengerjaan penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menerapkan studi pustaka. Peneliti membaca dan menganalisa secara kritis pemikiran-pemikiran Victor Frankl mengenai makna hidup, kekuatan semangat manusia, dan pentingnya menerima bahkan merayakan kehidupan saat manusia menghadapi penderitaan yang paling suram, yang diuraikan dalam beberapa bukunya (misalnya: *Man's Search for Meaning*, *The Will to Meaning Foundations and Application of Logotherapy*, *The Doctor and the Soul from Psychotherapy to Logotherapy*, *The Will to Meaning*, dan *Yes to life*). Peneliti juga memaparkan realitas bunuh diri yang masih sering terjadi di Indonesia dan melakukan refleksi kritis terhadap persoalan tersebut. Pemikiran Frankl tentang logoterapi dibaca dan dianalisa secara kritis, lalu digunakan untuk membantu individu-individu yang sedang menghadapi kesulitan atau penderitaan menemukan makna hidup mereka.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1. Biografi Viktor Frankl

Viktor Emil Frankl lahir di Wina, Austria pada tanggal 26 Maret 1905. Ia meraih gelar MD dan PhD dari Universitas Wina, tempat ia belajar psikiatri dan neurologi, dengan spesialisasi pada bidang bunuh diri dan depresi. Sebagai mahasiswa kedokteran di akhir tahun 1920-an, ia berhasil menasihati seorang siswa sekolah menengah untuk mengurungkan niatnya untuk bunuh diri. Berkat keberhasilannya ini, ia lalu diminta untuk memimpin departemen pencegahan bunuh diri di Rumah Sakit Umum di Wina. Setelah merawat ribuan orang selama empat tahun bekerja di sana, Frankl ditunjuk sebagai kepala bagian neurologis di Rumah Sakit Rothschild, satu-satunya rumah sakit untuk orang Yahudi di Wina selama pendudukan Nazi. Ia sering dengan sengaja membuat diagnosis yang salah terhadap pasien-pasiennya sebagai upaya untuk menentang kebijakan Nazi yang berusaha melakukan euthanasia bagi pasien yang menderita gangguan jiwa.

Frankl menikah dengan Tilly Grosser pada tahun 1942. Pada bulan September 1942, ia bersama istri, orang tua, dan saudara laki-lakinya ditangkap dan dikirim ke kamp konsentrasi Nazi Thereisienstadt, Bohemia. Di kamp konsentrasi ini terdapat tulisan di tiang pintu "*Arbeit Macht Frei*" yang berarti "Kerja membuatmu bebas." Puluhan ribu orang tewas di kamp konsentrasi ini karena mereka menderita kekejaman, kekurangan gizi, dan penyakit. Ayahnya juga meninggal di kamp konsentrasi Nazi Thereisienstadt karena penyakit paru dan pneumonia. Saudara laki-lakinya meninggal dan ibunya dibunuh di kamp konsentrasi Auschwitz, sedangkan isterinya meninggal di Bergen-Belsen. Ketika ia dibebaskan pada tahun 1945, yang masih hidup hanya saudara perempuannya, yang telah bermigrasi ke Australia. Selama di kamp konsentrasi, Frankl dan sesama tahanan berupaya mengatasi keputusan yang mereka hadapi. Untuk mencegah tindakan bunuh diri, Frankl dan yang lainnya mencoba membantu narapidana lain yang menghadapi depresi berat dengan mendorong mereka untuk memiliki pikiran yang positif dengan mengingat kembali kenangan dan kejadian bersama orang-orang yang mereka cintai.⁶

3.2. Apa itu Logoterapi?

Viktor Frankl menjadi terkenal karena buku yang ditulisnya, yaitu "*Man's Search for Meaning*." Dalam buku tersebut, ia membagikan pengalaman pribadinya di kamp konsentrasi dan menguraikan teorinya tentang logoterapi. Meskipun ia sudah mulai merumuskan teori logoterapi ini sebelum ditangkap oleh tentara Nazi, kamp konsentrasi menjadi tempat untuk menguji dan memperdalam teorinya tersebut. Logoterapi sering dikategorikan sebagai psikologi eksistensial. Psikologi eksistensial, yang digagas oleh Victor Frankl, Erich Fromm, Rollo May, Irvin D. Yalom, dan yang lainnya, menentang pandangan psikoanalisis dan behavioristik radikal yang cenderung deterministik dalam melihat manusia. Psikoanalisis mengklaim bahwa kebebasan manusia dibatasi oleh kekuatan tidak sadar, dorongan irasional, dan peristiwa masa lalu, sedangkan behavioristik berpendapat bahwa kebebasan dibatasi oleh pengkondisian sosio-kultural. Sebaliknya, para terapis eksistensial menyatakan bahwa setiap individu memiliki kebebasan untuk membentuk dan memilih respons untuk menyikapi situasi hidupnya. Hal ini menegaskan bahwa manusia bukanlah korban lingkungan hidupnya, ia bertanggung jawab penuh atas pilihan dan tindakannya. Tujuan dari terapi eksistensial ini adalah mencari nilai dan makna hidup. Terapis berusaha memotivasi kliennya untuk menjelajahi pilihan-pilihan hidupnya, untuk menemukan keberadaannya yang bermakna.⁷

⁶ George Boeree, *Personality Theories* (Yogyakarta: Buku Bijak, 2020): 375-378.

⁷ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Belmont, CA: Wadsworth/ Thomson Learning, 2001): 143.

Frankl berpendapat bahwa logoterapi merupakan pendekatan terapeutik yang berfokus pada “makna hidup dan pada upaya manusia untuk mencari makna hidup tersebut”.⁸ Istilah logoterapi ini berasal dari kata Yunani *logos*, yang berarti makna, yang menunjukkan bahwa pencarian makna pada dasarnya adalah pencarian terhadap logos. Menurut Frankl, pencarian ini, yang ia sebut sebagai “keinginan untuk mencari makna atau *will to meaning*,” adalah motivator utama dalam hidup manusia. Keinginan ini berbeda dengan keinginan untuk mencari kesenangan (*will to pleasure*), yang menjadi dasar bagi aliran psikoanalisis Freud, dan juga berbeda dengan keinginan untuk mencari kekuasaan (*will to power*), yang menjadi pandangan dari aliran psikologi Adler yang berfokus pada perjuangan untuk menjadi unggul (*striving for superiority*). Frankl menegaskan bahwa:

“Upaya manusia untuk mencari makna merupakan motivator utama dalam hidupnya, dan bukan ‘rasionalisasi sekunder’ yang muncul karena dorongan-dorongan naluriahnya. Makna ini merupakan sesuatu yang unik dan khusus, artinya hanya bisa dipenuhi oleh orang yang bersangkutan; hanya dengan cara itulah makna tersebut bisa memiliki signifikansi yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidup. Beberapa penulis berpendapat bahwa makna-makna dan nilai-nilai hidup ‘tidak lain merupakan mekanisme pertahanan diri, pembentukan reaksi, dan sublimasi.’ Saya sendiri tidak mau jika hidup saya hanya sekedar sebuah mekanisme pertahanan diri; saya juga tidak mau jika saya harus mati demi ‘pembentukan reaksi’ saya. Sebaliknya, manusia bisa hidup dan bahkan mati demi meraih mimpi dan nilai-nilai hidupnya.”⁹

Tujuan logoterapi adalah untuk membantu individu menemukan makna dalam hidup mereka. Namun, Frankl menekankan bahwa makna hidup tidak dapat dijawab secara umum atau abstrak. Sebaliknya, makna itu spesifik bagi setiap kehidupan dan keadaan individu, dan peran terapis adalah membantu pasien menemukan makna pribadi yang unik ini. Pada akhirnya, individu tidak seharusnya bertanya apa makna hidupnya; sebaliknya, ia harus menyadari bahwa *dialah* yang ditanya. Dengan kata lain, manusialah yang ditanyai oleh hidup; dan jawaban yang dapat diberikan oleh manusia hanya dengan bertanggung-jawab terhadap hidupnya itu.¹⁰ Frankl menasihati, “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!”¹¹ Terapis membantu dalam pencarian makna, tetapi pasien harus menyadari secara

⁸ Victor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning* (Jakarta: Mizan, 2024): 163.

⁹ Victor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning*, 164.

¹⁰ Victor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning*, 176-178.

¹¹ Victor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning*, 178.

penuh tanggung-jawab dirinya. Terapis juga memberi kesempatan kepada pasien untuk memilih: untuk apa, kepada apa, atau kepada siapa ia bertanggung-jawab. Pasien mengevaluasi sendiri, apakah hidupnya bertanggung jawab terhadap masyarakat atau terhadap hati nuraninya sendiri.¹²

Makna selalu spesifik bagi setiap individu dan biasanya makna itu ditemukan melalui tiga cara utama, di mana masing-masing cara mendorong individu untuk melampaui dirinya sendiri atau melakukan transendensi diri (*self-transcendence*).¹³ Cara *pertama* adalah pekerjaan atau perbuatan. Menciptakan sebuah karya, entah itu seni atau kegiatan apapun yang dicintai – sesuatu yang akan bertahan lebih lama daripada usia hidup seseorang dan terus memberikan manfaat – memberi makna hidup. Namun, hanya sebagian kecil orang yang benar-benar menemukan makna dalam pekerjaan atau tindakannya.¹⁴

Cara *kedua* adalah cinta. Sulit untuk membayangkan menjalani hidup yang bermakna tanpa adanya relasi yang tulus dan penuh kasih. Frankl menulis, "Cinta merupakan satu-satunya cara manusia memahami manusia lain sampai pada pribadinya yang paling dalam... Melalui cinta, dia 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."¹⁵ Tanpa cinta, seseorang hanya akan terarah pada dirinya sendiri.¹⁶ Dengan cinta, seseorang dapat terhubung secara intim dengan orang lain, meski tanpa harus melibatkan dorongan seksual atau hubungan fisik, seperti yang dialami oleh Frankl yang mencintai istrinya. Cinta kepada isterinya itu memberinya kekuatan selama menjalani penderitaan di kamp konsentrasi.

Cara *ketiga* adalah penderitaan, yang memunculkan potensi unik manusia untuk mengubah situasi tanpa harapan menjadi pencapaian yang bermakna. Berbeda dengan makhluk lainnya, manusia tidak sepenuhnya ditentukan oleh penderitaan, ia bisa mengambil sikap tertentu terhadap penderitaan. Frankl percaya bahwa penderitaan harus ditanggung hanya jika perlu dan tidak boleh dicari, tetapi makna selalu dapat ditemukan dalam hidup, bahkan ketika manusia tidak mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan. Menemukan makna dalam penderitaan memungkinkan seseorang untuk terus hidup di masa sekarang. Frankl mengatakan, "Jika hidup benar-benar memiliki makna, maka harus ada makna di dalam penderitaan. Karena penderitaan merupakan bagian tak terpisahkan dari

¹² Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 179.

¹³ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 180.

¹⁴ Thomas H. Naylor, William H. Willimon, & Magdalena R. Naylor, *The Search for Meaning* (Nashville, TN: Abingdon, 1994): 158.

¹⁵ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 181.

¹⁶ Thomas H. Naylor, William H. Willimon, & Magdalena R. Naylor, *The Search for Meaning*, 101.

kehidupan manusia, meskipun penderitaan itu merupakan nasib dan dalam bentuk kematian. Tanpa penderitaan dan kematian, hidup manusia tidak sempurna.”¹⁷ Ia lebih lanjut menjelaskan bahwa tidak ada orang lain yang dapat menanggung penderitaan orang lain, karena penderitaan itu menawarkan kesempatan unik untuk pertumbuhan pribadi, mengajarnya untuk mencari cara bagaimana menanggung beban hidupnya.¹⁸ Pada akhirnya, setiap individu memiliki pilihan tentang bagaimana merespons penderitaan: ia dapat menganggapnya sebagai kepahitan dan merasa menjadi korban, atau ia dapat bertumbuh, menjadi seseorang yang lebih kuat dan penuh kasih terhadap orang lain yang juga sedang mengalami rasa sakit dan penderitaan.

3.3. Tiga Kategori Makna Hidup: Nilai Kreatif, Nilai Experiential, dan Nilai Sikap

Frankl mengidentifikasi tiga macam nilai yang dapat digunakan untuk menemukan makna hidup, yaitu: nilai kreatif, nilai experiential, dan nilai sikap.¹⁹ *Pertama*, nilai kreatif. Nilai ini terkait dengan kontribusi seseorang pada kehidupan melalui bakat, kreativitas, dan kemampuan uniknya. Pekerjaan atau jabatan tertentu yang dimiliki oleh seseorang bukanlah yang terpenting; melainkan, seberapa penuh atau tekun ia mengerjakan tugas-tugas yang dipercayakan kepadanya. Frankl menjelaskan bahwa “radius aktivitas seseorang tidak relevan; yang penting adalah apakah ia mengisi lingkaran tugasnya itu.” Ketika seseorang menjalani kehidupannya yang biasa-biasa saja, tetapi mengerjakan tanggung jawabnya dengan sungguh-sungguh baik di tempat kerja maupun di rumah, orang ini dapat dipandang “lebih besar” daripada seorang negarawan yang berkuasa, yang keputusan tidak bermoralnya telah memengaruhi jutaan orang.²⁰ Singkatnya, makna hidup dapat dicapai dengan menggunakan bakat atau kemampuan pribadi dan dengan menerima tantangan hidup. Seperti yang dikatakan oleh Frankl, “secara logis kehidupan menjadi semakin bermakna jika semakin sulit.”²¹

Nilai *kedua* adalah nilai experiential, seseorang menemukan makna hidup dengan menerima dan mengalami apa yang ditawarkan dunia. Hal ini melibatkan relasi dengan alam, agama, budaya, kebenaran, keindahan, dan cinta.²² Nilai-nilai

¹⁷ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 118-119.

¹⁸ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 135.

¹⁹ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 226.

²⁰ Victor E. Frankl, *The Doctor and the Soul from Psychotherapy to Logotherapy* (New York: Vintage Books, 1986): 41.

²¹ Victor E. Frankl, *The Doctor and the Soul from Psychotherapy to Logotherapy*, 54.

²² Ann Graber, *Viktor Frankl's Logotherapy: Method of Choice in Ecumenical Pastoral Psychology* (Lima, OH: Wyndham Hall Press, 2004): 45.

experiential diwujudkan melalui keterbukaan dan penerimaan pada dunia di sekitarnya, seperti keterpesonaan pada keindahan alam atau seni. Contohnya: emosi yang muncul ketika seseorang mendengarkan musik yang inspiratif, mengagumi karya seni yang indah, atau berjalan melewati hutan yang tenang. Peristiwa-peristiwa emosional seperti ini menghadirkan makna hidup yang dalam.

Ketiga adalah nilai sikap, yang memberikan makna bahkan ketika hidup seseorang tidak produktif. Nilai ini muncul dari sikap seseorang ketika berhadapan dengan keterbatasan dan tantangan kehidupan. Melalui cara seseorang merespons situasi yang tidak dapat diubah, makna baru dapat ditemukan. Dalam logoterapi, makna terdalam sering kali ditemukan dalam cara seseorang menghadapi dan menanggung penderitaan yang tidak dapat dihindari. Frankl menekankan bahwa ukuran pemenuhan diri terletak pada bagaimana seseorang menerima dan menanggung kesulitannya, keberanian yang ditunjukkannya ketika menghadapi penderitaan, dan martabat yang dipertahankannya saat menghadapi kesulitan.²³

Frankl menguraikan lebih lanjut ketiga nilai tersebut, dengan menggambarkan sebagai berikut: Nilai kreatif adalah “apa yang diberikan seseorang kepada dunia dalam bentuk kreasinya”, nilai experiential adalah “apa yang diambilnya dari dunia dalam bentuk perjumpaan dan pengalamannya”, dan nilai sikap merujuk pada “pendirian yang dipilih oleh seseorang ketika menghadapi kesulitan atau penderitaan yang tidak dapat dihindari.”²⁴ Meski berbeda-beda, nilai-nilai ini memiliki benang merah yang sama, yaitu keterhubungan atau relasi. Misalnya, nilai kreatif, seperti menciptakan suatu karya seni, mencerminkan relasi seseorang dengan karya yang diciptakannya. Demikian pula, nilai experiential menunjukkan relasi antara seseorang dan sumber eksternal, seperti hubungan antara dia dan keindahan alam yang dikaguminya. Frankl juga menyoroti bahwa menerima keunikan orang lain, terutama melalui cinta, adalah contoh dari nilai pengalaman.²⁵ Cinta, pada dasarnya, membutuhkan koneksi atau keterhubungan. Nilai sikap, pada gilirannya, menunjukkan relasi antara individu dan penderitaannya. Frankl mengatakan bahwa pendirian seseorang terhadap penderitaan adalah bentuk keterhubungan antara dirinya dan kesulitan yang dialaminya. Dengan demikian, ketiga nilai tersebut mencerminkan relasi atau keterhubungan yang berbeda.

Hakikat dari tiga nilai di atas - kreatif, experiential, dan sikap - berakar pada keterhubungan atau relasi. Dengan kata lain, apa yang disebut Frankl sebagai

²³ Victor E. Frankl, *The Doctor and the Soul from Psychotherapy to Logotherapy*, 44.

²⁴ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning Foundations and Application of Logotherapy* (New York: Meridian Book, 1988): 70.

²⁵ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 181.

makna hidup diungkapkan melalui relasi, baik yang melibatkan kreasi, pengalaman, maupun sikap. Baumeister dan Vohs menegaskan bahwa “hakikat makna adalah keterhubungan.” Makna dapat menyatukan dua hal meskipun secara fisik terpisah, asalkan keduanya memiliki tujuan atau kategori yang sama.²⁶ Gagasan Frankl tentang makna hidup juga mengenai keterhubungan atau relasi. Dengan demikian, makna diwujudkan dalam hidup berdampingan dan interaksi dengan orang lain.

3.4. Koeksistensi sebagai Inti Logoterapi

Seperti yang diuraikan di bagian 3.3, makna hidup menurut Frankl menekankan pentingnya keterhubungan atau relasi. Hal ini menunjukkan bahwa Frankl secara implisit mengakui pentingnya nilai koeksistensi. Pertama, nilai kreatif - yang diwujudkan dalam karya produktif, karya seni, atau prestasi olahraga - tercipta dalam relasinya dengan sesuatu atau seseorang. Ketika seseorang bekerja di suatu lingkungan yang terorganisir, ia membangun relasi dengan orang lain. Misalnya, dalam hal kreasi seni, karya yang dihasilkan mewujudkan hubungan seniman dengan karyanya. Dalam sebuah pertandingan olahraga, pada dasarnya melibatkan relasi dengan rekan satu tim, penonton, dan pemain lawan. Perlu dicatat bahwa “...dalam kompetisi olahraga apa pun, manusia benar-benar bersaing dengan dirinya sendiri. Dia adalah saingannya sendiri.”²⁷ Pernyataan ini menunjukkan bahwa seorang atlet dapat mencapai nilai kreatifnya melalui kompetisi mandiri, tanpa adanya rekan satu tim atau lawan. Seorang pelari maraton yang berlatih sendiri pada dasarnya bersaing dengan dirinya sendiri untuk meningkatkan kemampuannya, ia mungkin memiliki tujuan untuk mencetak rekor Olimpiade. Dalam pengertian ini, nilai kreatif terpenuhi melalui koeksistensi dengan diri sendiri.

Dalam hal nilai experiential, nilai koeksistensi dapat ditemukan dalam pernyataan-pernyataan Frankl. Ketika ia bercerita mengenai seorang pemuda yang harus meninggalkan pekerjaannya karena mengalami kelumpuhan, ia mengatakan,

"Tidak ada lagi kesempatan baginya untuk mewujudkan nilai kreatif. Namun, dalam keadaan seperti ini, ranah nilai experiential tetap terbuka baginya. Ia meluangkan waktu untuk bercakap-cakap dengan pasien-pasien lain – ia

²⁶ Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. “The Pursuit of Meaningfulness in Life.” Eds. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. *Handbook of Positive Psychology* (New York: Oxford University Press, 2002): 608.

²⁷ Victor E. Frankl, *The Unheard Cry for Meaning Psychotherapy & Humanism* (New York: A Touchstone Book, 1978): 98.

memotivasi dan menghibur mereka. Ia membaca buku-buku yang menarik, dan terutama mendengarkan musik yang indah di radio.”²⁸

Nilai experiential pasien terwujud melalui interaksi dengan orang lain, dengan sesama pasien, dengan buku-buku dan musik yang menyenangkan. Nilai ini terpenuhi ketika ia bercakap-cakap dengan para pasien lain, memotivasi dan menghibur mereka. Sebagai pembaca, ia menyadari keterhubungannya dengan buku ketika ia begitu terlibat di dalamnya. Begitu pula, sebagai pendengar musik, mendengarkan musik menjadi bermakna ketika ia benar-benar menikmatinya. Pemenuhan nilai koeksistensi terlihat jelas dalam konteks nilai experiential.

Nilai koeksistensi juga dapat ditemukan dalam perwujudan nilai sikap. Frankl menyatakan:

Bagaimana kita menafsirkan perilakunya - karena ia sekarang berperan sebagai penasihat bagi sesama penderita, dan dengan segala cara berusaha menjadi teladan bagi mereka. Ia menanggung penderitaannya sendiri dengan berani. Sehari sebelum kematiannya - yang sudah diramalkannya - ia tahu bahwa dokter yang bertugas diperintahkan untuk memberinya suntikan morfin pada malam hari. Apa yang dilakukan pasien itu? Ketika dokter datang menemuinya di siang hari, pasien itu meminta dokter itu untuk memberikan suntikan pada sore hari - agar istirahat malam si dokter tidak terganggu hanya demi dirinya.”²⁹

Dari uraian tentang nilai sikap di atas, ada realisasi tentang nilai koeksistensi. Nilai sikap pasien diekspresikan melalui koeksistensi dengan dokternya. Meskipun pasienlah yang mewujudkan nilai tersebut, namun nilai tersebut diwujudkan sepenuhnya dalam konteks koeksistensi dengan dokter. Nilai sikap pasien memerlukan kehadiran orang lain untuk pemenuhannya.

3.5. Kebermaknaan dan Keterhubungan

Manusia pada hakikatnya mencari dan menciptakan makna. Ia tidak hanya didorong oleh keinginan untuk memahami dunia di sekitarnya tetapi juga didorong oleh aspirasi untuk menemukan sesuatu yang berharga dan signifikan yang memberinya tujuan hidup, terutama di saat-saat penderitaan. Frankl menegaskan bahwa logoterapi bertujuan untuk membuka keinginan akan makna dan membantu pasien untuk melihat makna dalam hidupnya.³⁰ Penting untuk disadari bahwa kebermaknaan dan keterhubungan saling terkait erat. Meskipun Frankl menekankan aspek makna dalam logoterapi, ia sebenarnya jarang

²⁸ Victor E. Frankl, *The Doctor and the Soul from Psychotherapy to Logotherapy*, 45-46.

²⁹ Victor E. Frankl, *The Doctor and the Soul from Psychotherapy to Logotherapy*, 46.

³⁰ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 163.

membahas aspek keterhubungan. Namun, hal ini tidak berarti ia kurang menyadari pentingnya keterhubungan.

Pernyataan berikut mencerminkan pengakuan Frankl terhadap peran keterhubungan dalam logoterapi. Ia menyatakan, “Manusia sedang menjangkau, dan benar-benar meraih, akhirnya meraih dunia - sebuah dunia, yang penuh dengan makhluk-makhluk lain untuk ditemui, dan makna untuk dipenuhi.”³¹ Dalam kalimat ini, ia menyoroti gagasan keterhubungan dengan dunia melalui ungkapan “menjangkau, dan benar-benar meraih, akhirnya meraih.” Ketiga ungkapan ini menggambarkan konsep hubungan. Ketika seseorang berusaha meraih sesuatu, hal ini menandakan inisiatifnya untuk mencoba dan menghubungi atau terhubung dengan seseorang untuk mendapatkan bantuan, bimbingan, atau dukungan. Selain itu, “meraih” berarti berhasil mendapatkan sesuatu, biasanya setelah berbagai usaha.³² Jika seseorang berhasil mendapatkan sesuatu, ia berhasil menjalin hubungan dengan sesuatu yang telah diperolehnya.

Selanjutnya, Frankl mengatakan, “...hal ini tidak berarti bahwa kami, para logoterapis, terlalu melebih-lebihkan pentingnya teknik. Kami sudah lama menyadari bahwa yang penting dalam terapi bukanlah teknik melainkan hubungan manusia antara dokter dan pasien, atau pertemuan pribadi dan eksistensial.”³³ Jelaslah bahwa fokus utama Frankl sebagai logoterapis adalah membangun keterhubungan. Ia lebih lanjut menekankan aspek keterhubungan logoterapi ketika ia menyatakan, “Ini adalah prinsip logoterapi bahwa kemanusiaan seorang didasarkan pada rasa tanggung jawabnya... Manusia bertanggung jawab untuk memenuhi makna hidupnya. Menjadi manusia berarti menanggapi situasi hidup, menjawab pertanyaan yang diajukannya.”³⁴ “Menanggapi situasi kehidupan” berarti menandakan keterhubungan seseorang dengan situasi tersebut, sedangkan “menjawab pertanyaan yang diajukannya” mencerminkan hubungan seseorang dengan pertanyaan-pertanyaan tersebut. Misalnya, respons terhadap situasi kehidupan, seperti usaha yang gagal untuk menyelesaikan tugas-tugas penting, dapat menunjukkan keterlibatan seseorang dalam menangani tugas-tugas yang tidak terpenuhi tersebut. Dalam konteks ini, terdapat hubungan dengan tugas yang tidak terselesaikan.

³¹ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning Foundations and Application of Logotherapy* (New York: Meridian Book, 1988): 31.

³² Kenji Uemura, “The Fourth Meaning in Life: With a Discussion of What Viktor E. Frankl Calls Meaning.” *Philosophy study*, vol. 8, no. 6 (2018): 294.

³³ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning Foundations and Application of Logotherapy*, 6.

³⁴ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning Foundations and Application of Logotherapy*, 121.

Selain itu, konsep Frankl tentang “transendensi diri” memerlukan klarifikasi, karena konsep ini berfungsi sebagai indikator utama nilai koeksistensi. Inti dari pencarian makna, yang merupakan perhatian utama manusia, dijelaskan oleh Frank sebagai transendensi diri.³⁵ Konsep ini lebih dari sekedar memenuhi kebutuhan aktualisasi diri seperti yang dikemukakan oleh Abraham Maslow. Transendensi diri mengacu pada kerinduan terhadap sesuatu atau seseorang di luar diri kita, kepada siapa seorang ingin mengabdikan dirinya. Dalam “*Man's Search for Ultimate Meaning*”, Viktor Frankl mendefinisikan transendensi diri sebagai berikut:

“Keberadaan 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 dia jumpai. Semakin besar kemampuan orang tersebut untuk melupakan dirinya dengan berserah diri dan mengabdikan pada sebuah tujuan atau dengan mencintai orang lain, 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, semakin besar kesulitan untuk meraihnya. Dengan kata lain, perwujudan diri hanya bisa diperoleh sebagai efek samping dari upaya untuk memahami kehidupan.”³⁶

Lebih lanjut Frankl menyatakan bahwa, “menjadi manusia, pada dasarnya “berhubungan dan diarahkan pada sesuatu selain diri sendiri,” karena orang yang berbuat baik berusaha untuk terhubung dengan penerima kebaikan tersebut.³⁷ Karena itu, nilai-nilai yang diwujudkan melalui hubungan yang bermakna atau pengalaman bersama dengan orang lain – nilai koeksistensi – adalah hakikat transendensi diri. Ketika tindakan kebaikan dipertukarkan antara pemberi dan penerima, kedua orang tersebut saling terlibat satu sama lain.

Frankl membahas “nilai koeksistensi” dalam konteks perjumpaan, dengan menyatakan, “Pertemuan sejati adalah koeksistensi yang terbuka pada logos, yang memungkinkan orang untuk melampaui dirinya sendiri menuju logos, dan bahkan mendorong transendensi timbal balik tersebut.”³⁸ Dalam perjumpaan nyata, orang berbagi cerita, pengalaman, kehadiran, waktu, dan kesempatan. Tentu saja, sebuah perjumpaan mencakup cinta, dan cinta, pada gilirannya, memupuk perjumpaan. Ketika cinta diungkapkan sebagai bentuk nilai pengalaman, tidak diragukan lagi hubungan antara yang mencintai dan yang dicintai akan terjalin.

³⁵ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning* (Jakarta: Mizan, 2022): 59.

³⁶ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 180.

³⁷ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning Foundations and Application of Logotherapy*, 50.

³⁸ Victor E. Frankl, *The Unheard Cry for Meaning Psychotherapy & Humanism*, 66.

Penegasan Frankl bahwa “koeksistensi terbuka bagi logos, memungkinkan orang untuk melampaui dirinya sendiri menuju logos, dan bahkan mendorong transendensi timbal balik tersebut” jelas menandakan adanya “hubungan bermakna atau kebersamaan dengan orang lain.” Seperti yang telah disebutkan, dalam eksplorasi Frankl tentang makna kehidupan, konsep keterhubungan selalu hadir, dan keterhubungan ini secara inheren melibatkan koeksistensi. Selain itu, frasa “koeksistensi terbuka terhadap logos” dapat diartikan sebagai “koeksistensi terbuka terhadap makna,” karena logos dalam bahasa Yunani diterjemahkan menjadi “makna.”

Lebih lanjut, Frankl membahas cinta dalam kaitannya dengan transendensi diri. Ia menyatakan, “Manusia melampaui dirinya sendiri baik terhadap manusia lain atau terhadap makna. Cinta, menurut saya, adalah kapasitas yang memungkinkannya untuk memahami manusia lain dalam keunikannya.”³⁹ Ia melanjutkan dengan mengatakan,

“Seseorang tidak boleh mengabaikan atau melupakan bahwa transendensi diri berarti menjangkau tidak hanya suatu makna untuk dipenuhi tetapi juga manusia lain, orang lain, untuk dicintai. Tentu saja, cinta melampaui perjumpaan ... Perjumpaan dalam arti yang lebih luas menyadarkan kita akan kemanusiaan pasangan, sedangkan mencintainya menunjukkan kepada kita lebih banyak – keunikannya yang mendasar. Keunikan ini merupakan ciri konstitutif dari kepribadian. Mengenai transendensi-diri, hal ini juga tersirat apakah manusia melampaui dirinya sendiri melalui pemenuhan makna atau perjumpaan cinta: dalam kasus pertama, logos impersonal yang terlibat; yang kedua, logos personal – logos yang menjelma.”⁴⁰

Dari uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep transendensi diri menunjuk pada keterhubungan atau relasi dengan sesuatu di luar diri sendiri. Ketika Frankl menyatakan, “Manusia diarahkan pada sesuatu selain dirinya sendiri,”⁴¹ ia menekankan keinginan manusia untuk berhubungan dengan orang lain di luar dirinya. Jadi, “diarahkan pada sesuatu” sangat menyiratkan adanya rasa keterhubungan.

3.6. Dampak dari Makna Hidup yang Rendah

Ketika pencarian makna hidup tidak terpenuhi, seseorang bisa mengalami situasi yang disebut oleh Frankl sebagai “frustrasi eksistensial (*existential*

³⁹ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning Foundations and Application of Logotherapy*, 18-19.

⁴⁰ Victor E. Frankl, *The Unheard Cry for Meaning Psychotherapy & Humanism*, 66-67.

⁴¹ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning Foundations and Application of Logotherapy*, 50.

frustration).” Ia mengilustrasikan konsep ini melalui cerita tentang seorang diplomat Amerika di Wina yang menjadi pasiennya. Diplomat ini merasa kecewa dengan pekerjaannya dan merasa sulit mematuhi kebijakan luar negeri pemerintah Amerika. Terapis sebelumnya, seorang psikoanalisis memintanya untuk berdamai dengan ayahnya. Pemerintah Amerika dan atasannya sekarang adalah simbol dari sosok ayahnya. Karena itu, rasa kecewa terhadap pekerjaannya saat ini disebabkan oleh rasa benci terhadap ayahnya yang tidak ia sadari. Dalam salah satu sesi terapi, Frankl mengidentifikasi bahwa keinginan pasien untuk menemukan makna hidup terhambat oleh profesinya itu. Ia sebenarnya menginginkan pekerjaan yang lain. Berkat dorongan dari Frankl, diplomat tersebut akhirnya berani mengundurkan diri dari pekerjaannya dan ia menemukan kepuasan dalam pekerjaannya yang baru. Pasien ini tidak membutuhkan psikoterapi karena ia sama sekali tidak menderita gangguan neurosis. Konflik internal yang ia alami itu oleh Frankl disebut sebagai “stress eksistensial (*existential distress*). Frankl tidak mengklasifikasikan hal tersebut sebagai penyakit mental atau penyebab penyakit.⁴² Sebaliknya, hal itu dipandang sebagai bentuk pencarian makna yang melekat pada diri manusia.

Frustrasi eksistensial yang tidak disadari dan diatasi dapat menimbulkan neurosis *noögenic* (*noögenic neuroses*). Tidak seperti neurosis psikologis, yang diakibatkan oleh dimensi kehidupan manusia yang bersifat psikologis, neurosis *noögenic* muncul dari dimensi *noölogis* (dari kata Yunani *noös* yang berarti pikiran), yang terkait dengan eksistensi atau keberadaan manusia. Neurosis *noögenic* tidak disebabkan oleh adanya konflik antara dorongan dan naluri manusia, tetapi karena masalah-masalah kehidupan. Kefrustrasian atau terganggunya keinginan manusia untuk mencari makna hidup adalah penyebab utama dari neurosis ini.

Lebih lanjut Frankl berpendapat bahwa seseorang seharusnya tidak mencari homeostasis (kesetimbangan atau suatu kondisi tanpa tekanan) dalam hidup. Yang dibutuhkan oleh manusia bukan kondisi tanpa tekanan, tetapi upaya dan perjuangan untuk mencari makna potensial yang harus ia penuhi. Sebagai contoh, ketika Frankl dibawa ke kamp konsentrasi di Auschwitz, naskahnya yang akan diterbitkan disita. Namun, keinginannya yang kuat untuk menuliskan kembali naskah itu membantunya mengatasi semua kesulitan yang harus ia hadapi di kamp tersebut. Karena itu, Frankl menyimpulkan bahwa yang dibutuhkan oleh manusia adalah *noö-dinamika* (*noö-dynamics*), yaitu dinamika eksistensial yang terletak di antara dua kutub medan ketegangan; kutub pertama mewakili makna yang harus dipenuhi manusia, sedangkan kutub yang lain mewakili orang yang harus memenuhi makna tersebut. Upaya manusia untuk mencari makna hidup dapat menyebabkan ketegangan batin, bukan

⁴² Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 167-168.

keseimbangan batin. Ketegangan seperti ini justru diperlukan untuk mencapai kesehatan mental.⁴³

Frankl menggunakan metafora kehampaan eksistensial (*existential vacuum*) untuk menggambarkan pengalaman frustrasi makna (*frustrated meaning*). Ia menyatakan bahwa “Saat ini, kehendak manusia untuk menemukan makna semakin terhambat secara global. Semakin banyak orang dihantui oleh perasaan ketidakbermaknaan yang sering disertai oleh perasaan hampa – yang biasa saya sebut sebagai kekosongan eksistensial. Hal ini terutama terwujud dalam bentuk kebosanan dan apatis. Sementara kebosanan menunjukkan hilangnya minat terhadap dunia, apatis mengungkapkan kurangnya inisiatif untuk melakukan sesuatu di dunia, untuk mengubah sesuatu di dunia.”⁴⁴ Lebih lanjut, sepanjang sejarah, individu bertanggung jawab untuk menggunakan kebebasan mereka dengan bijak; namun, abad kedua puluh membawa perubahan signifikan yang menyebabkan keretakan eksistensial. Dalam masyarakat pasca-tradisional yang dipenuhi teknologi, orang sering kali merasa bingung tentang bagaimana menavigasi kebebasan mereka, kebutuhan kognitif dan spiritual yang lebih tinggi—yang disebut sebagai *noös* -diabaikan, akibatnya mereka secara eksistensial tidak memiliki tujuan.

Beberapa tradisi yang menopang perilaku [manusia] 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 bahkan tidak tahu apa yang ingin dia lakukan. Sebaliknya, dia ingin melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain (konformisme) atau dia melakukan apa pun yang diinginkan orang lain dari dirinya (totalitarianisme) ... Kehampaan eksistensial tersebut terutama tercermin dalam bentuk rasa bosan.⁴⁵

Ketika seseorang mengalami kehampaan atau kekosongan eksistensial, maka apapun bisa mengisi hidupnya. Frankl menyatakan bahwa salah satu tanda kehampaan yang terjadi dalam masyarakat kita adalah rasa bosan. Dia mencontohkan betapa banyak orang yang merasa tidak menginginkan apa-apa lagi setelah menyelesaikan atau memperoleh apa yang diinginkan. Orang-orang mengalami kebingungan setelah tidak lagi bekerja/pensiun; mahasiswa mabuk-mabukan di akhir pekan; banyak orang menjadi penonton pasif acara TV setiap malam. Banyak orang mencoba mengisi kehampaan eksistensial dengan kegiatan-kegiatan seperti itu, karena mereka memandang kegiatan-kegiatan itu

⁴³ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 172.

⁴⁴ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 175.

⁴⁵ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 174.

memberi mereka kepuasan. Akibatnya adalah mereka semakin mengalami kesulitan dalam menemukan makna hidup mereka.⁴⁶

3.7. Bunuh Diri dan Makna Hidup

Orang-orang yang sedang menghadapi kesulitan atau penderitaan yang berat akan cenderung merasa putus asa dan terasing dengan dirinya sendiri dan orang di sekitarnya. Karena itu, apakah mungkin bagi mereka untuk membicarakan dan menemukan makna hidup? Sebagian dari mereka memilih untuk menyerah dan mengakhiri hidup mereka. Victor Frankl menjelaskan bahwa ada empat alasan yang menyebabkan seseorang ingin bunuh diri, yaitu: *pertama*, bunuh diri disebabkan oleh persoalan fisik yang memengaruhi kondisi mental. Perubahan kondisi mental inilah yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan bunuh diri. *Kedua*, orang melakukan bunuh diri setelah mempertimbangkan dampak atau akibat yang ditimbulkan dari tindakannya itu terhadap lingkungan sekelilingnya. Ia ingin melakukan balas dendam terhadap seseorang yang telah menyebabkannya menderita. Tindakan bunuh diri itu upaya balas dendam dan untuk menciptakan rasa bersalah seumur hidup pada orang tersebut yang dianggapnya telah mendorongnya untuk bunuh diri. *Ketiga*, keinginan untuk bunuh diri muncul dari realitas bahwa seseorang merasa lelah akan hidup yang dijalannya. Kelelahan ini hanyalah perasaan dan sebenarnya tidak bisa menjadi alasan baginya untuk mengakhiri hidupnya. *Keempat*, seseorang memilih untuk bunuh diri karena ia tidak percaya lagi pada makna hidupnya sendiri. Ia membuat semacam “neraca” untuk membandingkan apa yang ia miliki saat ini dengan apa yang seharusnya dimiliki. Ia lalu menemukan selisih dan menganggap bahwa seharusnya ia bisa mendapatkan lebih banyak. Saldo negatif yang ia temukan inilah yang kemudian tertanam dalam pikirannya dan yang menggerakkannya untuk bunuh diri.⁴⁷ (49-51)

Frankl menegaskan bahwa bunuh diri tak pernah menyelesaikan masalah atau menjawab pertanyaan kehidupan. Ia mengutip perkataan filsuf Jerman Friedrich Nietzsche, “Dia yang memiliki *mengapa* untuk hidup bisa menanggung hampir semua *bagaimana*.” Tawanan yang berhasil keluar dengan selamat dari kamp konsentrasi meyakini kata-kata tersebut. Dalam pandangan Frankl, mereka yang menemukan makna dan tujuan yang lebih besar dalam hidupnya, yang memiliki mimpi akan kontribusi yang dapat mereka berikan pada kehidupan, memiliki kemungkinan lebih besar untuk selamat ketimbang mereka yang memilih untuk menyerah. Selama jadi tawanan, ia melihat bahwa orang-orang yang dapat bertahan hidup adalah mereka yang memiliki cita-cita yang ingin diwujudkan atau

⁴⁶ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning*, 142-145.

⁴⁷ Victor E. Frankl, *Yes to Life* (Jakarta: Mizan, 2021): 49-51.

memiliki orang-orang tercinta yang sedang menunggu kepulangan mereka. Inilah yang membuat mereka mampu bertahan dalam menghadapi penderitaan.

Dalam realitas kehidupan, orang cenderung menghindari penderitaan dan memilih untuk mengejar kebahagiaan atau kegembiraan. Menurut Frankl, kehidupan dengan segala situasinya adalah suatu kewajiban. Meskipun ada kebahagiaan dalam hidup, namun hal itu tidak dapat dikejar, tidak dapat dengan sengaja “dikehendaki”; kebahagiaan itu harus muncul secara spontan dan tidak dapat dijadikan sebagai sebuah tujuan. Kebahagiaan itu hanyalah sebuah hasil, hasil dari pemenuhan kewajiban. Pada dasarnya, orang yang berupaya mengejar kebahagiaan, ia hanya akan menemui kegagalan karena sebagaimana keberuntungan yang hanya bisa tiba-tiba mendarat di pangkuan seseorang, kebahagiaan itu tidak dapat diburu.⁴⁸ Karena itu, dalam hidup ini seseorang tidak bertanya tentang “apa yang bisa kuharapkan dari hidup?” Ia harus mengubahnya menjadi “Apa yang diharapkan hidup dariku?” Ia tidak berhak mempertanyakan makna hidup – hiduplah yang seharusnya menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan langsung kepadanya. Ia yang seharusnya menjawab, dan harus memberikan jawaban, terhadap pertanyaan yang selalu muncul dalam hidup. Keseluruhan eksistensinya adalah memberikan tanggapan atas – atau bertanggung jawab terhadap hidup.⁴⁹

Bagaimana seseorang memberi tanggapan dan makna pada hidupnya? Frankl menjawab bahwa yang penting dalam hidup bukan posisi atau pekerjaan seseorang, tetapi bagaimana ia mengisi posisinya itu, mengisi lingkaran sekelilingnya. Penemuan makna hidup tidak bergantung pada seberapa besar pengaruh tindakannya, tetapi pada apakah lingkaran hidupnya itu cukup terpenuhi. Tugas yang diberikan padanya itu khusus, dan hanya dia yang diberi tugas untuk memenuhinya. Frankl menambahkan bahwa makna hidup tidak hanya ditemukan melalui tindakan. Seseorang dapat memenuhi tuntutan eksistensi bukan hanya sebagai manusia yang aktif bertindak, tetapi juga sebagai manusia yang mampu mencintai: dalam pengabdianya yang penuh cinta pada keindahan dan kebaikan.⁵⁰

Frankl akhirnya menyatakan bahwa makna hidup itu juga ditemukan dalam penderitaan. Cara manusia menanggapi penderitaan menunjukkan siapa dirinya dalam mewujudkan hidup yang lebih bermakna. Ia memberi contoh mengenai semangat seorang atlet olahraga. Seorang atlet akan berusaha menghadapi tantangan dan berusaha untuk menaklukkannya karena hanya dengan cara seperti itu ia bertumbuh. Orang tidak perlu mengeluh tentang kemalangan yang dialaminya, atau mengomel tentang nasibnya karena eksistensinya

⁴⁸ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning*, 53.

⁴⁹ Victor E. Frankl, *Yes to Life*, 55-56.

⁵⁰ Victor E. Frankl, *Yes to Life*, 61-62.

bagaimanapun ditempa oleh pukulan palu dan sengatan panas penderitaan. Jadi penderitaan adalah bagian dari hidup manusia. Menurut Frankl, jika hidup itu memiliki makna, penderitaan pun memilikinya. Lebih lanjut ia menyatakan bahwa eksistensi manusia itu memiliki kepenuhan makna “hingga embusan nafas terakhir.” Selama ia masih bernapas, ia bertanggung jawab untuk memberikan jawaban pada pertanyaan hidup dan menemukan makna di dalamnya. Tindakan bunuh diri bagi Frankl adalah tindakan yang membuang kehidupan dan tindakan yang tidak bermakna. Tindakan bunuh diri juga mengabaikan aturan kehidupan, aturan yang tidak menuntut kita untuk selalu menang dengan segala cara, tetapi yang meminta manusia untuk tidak pernah menyerah atau berhenti berjuang.⁵¹

4. Simpulan

Untuk menemukan makna hidup seseorang tidak dapat menghindari penderitaan. Jika penderitaan dapat dihindari, hal yang harus dilakukan adalah menghilangkan penyebabnya karena penderitaan yang tidak perlu lebih bersifat masokis daripada heroik. Sebaliknya, jika seseorang tidak dapat mengubah situasi yang menyebabkan penderitaan, ia dapat memilih sikap untuk menghadapi penderitaan. Friedrich Nietzsche menyatakan bahwa “Siapapun yang memiliki alasan untuk hidup, ia dapat bertahan hidup dalam situasi bagaimanapun.” Karena alasan ini, jika seseorang memiliki alasan untuk terus hidup, maka ia akan memiliki alasan mengapa ia harus menghadapi penderitaan dan menjadi pemenang. Viktor Frankl dengan logoterapinya membantu individu yang telah kehilangan semangat untuk hidup atau yang ingin mengakhiri hidupnya untuk menemukan kembali makna keberadaan dan makna hidupnya.

Frankl mengingatkan bahwa meskipun manusia hidup dalam dunia yang penuh dengan penderitaan dan rasa sakit, ia harus selalu menemukan cara untuk menghadapinya alih-alih menghindarinya. Sebagai manusia, ia harus memandang dirinya sebagai obat, solusi bagi penderitaan dan rasa sakit di dunia ini. Ketika ia mampu berpikir ke arah itu, lalu mengembangkan dan melengkapi pikirannya dengan semua yang diperlukan untuk mencapainya, maka makna hidup dapat tercapai. Kehidupan dan kisah nyata pengalaman Frankl di kamp konsentrasi cukup untuk meyakinkan siapa pun yang ingin percaya, tentang pentingnya hidup dan memberi makna pada hidup. Oleh karena itu, jika manusia memahami makna hidup yang sebenarnya seperti yang diyakini oleh Frankl, manusia akan mampu menjalani penderitaan dan rasa sakit sebagai bagian dari keberadaan dan menemukan makna yang berguna bagi keberadaannya sendiri; bagi hidupnya sendiri.

4. Kepustakaan

⁵¹ Victor E. Frankl, *Yes to Life*, 66-67.

- Boeree, George. *Personality Theories*. Yogyakarta: Buku Bijak, 2020.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Wadsworth/ Thomson Learning, 2001.
- Fitzpatrick, Joyce J, & Nam-Hee Kim, "Meaning in life: translating nursing concepts to research." *Asian Nursing Research*, vol. 2, no.1 (2008): 1-4.
- Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning*. Jakarta: Mizan, 2024.
- Frankl, Victor E. *The Doctor and the Soul from Psychotherapy to Logotherapy*. New York: Vintage Books, 1986.
- Frankl, Victor E. *The Unheard Cry for Meaning Psychotherapy & Humanism*. New York: A Touchstone Book, 1978.
- Frankl, Victor E. *The Will to Meaning Foundations and Application of Logotherapy*. New York: Meridian Book, 1988.
- Frankl, Victor E. *The Will to Meaning*. Jakarta: Mizan, 2022.
- Frankl, Victor E. *Yes to Life*. Jakarta: Mizan, 2021.
- Graber, Ann. *Viktor Frankl's Logotherapy: Method of Choice in Ecumenical Pastoral Psychology*. Lima, OH: Wyndham Hall Press, 2004.
- Li, Yijun. "Investigation of the relationships between suicidal ideation, psychache, and meaning in life using network analysis," *BMC Psychiatry*, vol. 23, no.1 (2023): 1-11.
- Naylor, Thomas H., Willimon, William H., & Naylor, Magdalena R. *The Search for Meaning*. Nashville, TN: Abingdon, 1994.
- Snyder, C. R. & Lopez, Shane J. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2002.
- Uemura, Kenji, "The Fourth Meaning in Life: With a Discussion of What Viktor E. Frankl Calls Meaning." *Philosophy study*, vol. 8, no. 6 (2018): 294.