

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Biografi Viktor E. Frankl

Viktor Emil Frankl lahir pada tanggal 26 Maret 1905 di Wina, Austria, dan dibesarkan di sana sampai meninggal pada tanggal 2 September 1997 karena sakit gagal jantung. Frankl meninggal pada usia 92 tahun di Wina, ibu kota Austria, yang terkenal sebagai pusat budaya Eropa dan tempat kelahiran banyak tokoh terkenal dari keluarga Yahudi. Ia merupakan anak kedua dari pasangan Gabriel Frankl dan Elsa Frankl. Ayahnya adalah seorang pegawai negeri di Wina. Frankl dikenal sebagai pendiri logoterapi dan analisis eksistensial, serta seorang profesor neurologi, psikiatri, dan ahli saraf. Nilai-nilai kepercayaan atau spiritualitas Yudaisme telah ditanamkan sejak dini oleh keluarganya dan sangat berpengaruh kuat pada diri Frankl, terutama dalam persoalan mengenai makna hidup. Frankl menyaksikan dan mengalami tindakan anti-semitisme, penganiayaan, kebrutalan, kekerasan fisik, malnutrisi, dan penghinaan emosional. Pengalaman-pengalaman ini membentuk pandangan dan karya-karyanya yang berfokus pada pentingnya menemukan makna dalam hidup, bahkan di tengah penderitaan. Frankl menulis banyak buku, termasuk yang paling terkenal, "Man's Search for Meaning," yang mengisahkan pengalamannya sebagai tahanan di kamp

konsentrasi Nazi dan bagaimana ia menemukan makna hidup meskipun menghadapi kesulitan yang ekstrem.⁷

Dari masa kecil Frankl memiliki cita-cita yang besar pada usia tiga tahun, ia sudah memutuskan untuk menjadi dokter psikiater. Guru pertama Frankl adalah Sigmund Freud dan guru kedua adalah "Alfred Adler, dan yang ketiga adalah psikoterapi Wina. Saat remaja Frankl tertarik dengan psikologi, dan Filsafat pada saat dia remaja dan juga ada beberapa mata pelajaran untuk melengkapi disekolah menengah atas yaitu: mata pelajaran Fisiologi, Eksperimental, dan Psikoanalisis. Ia juga mengikuti kelas pendidikan orang dewasa dan mulai korespondensi dengan Sigmund Freud. Setelah lulus SMA pada tahun 1923, ia melanjutkan studi kedokteran di Universitas Wina dan mengambil spesialisasi dalam neurologi dan psikiatri. Dari tahun 1933 hingga 1937, ia memimpin "Selbstmörderpavillon" (paviliun bunuh diri) di rumah sakit umum di Wina. Dari tahun 1937 sampai 1940, ia membuka praktik pribadi dalam bidang psikiatri. Pada periode 1940 hingga 1942, ia memimpin departemen neurologi di Rumah Sakit Rothschild, satu-satunya rumah sakit di Wina yang masih diizinkan menerima pasien Yahudi pada masa itu. Freud mendorong naskahnya Frankl untuk membuat salah satu jurnal ketika dia mahasiswa di Fakultas kedokteran Universitas di Wina. pada saat itu sudah umur enam belas tahun dia juga membuat korepondensi menjadikan karya

⁷ Frankl, *Man's Search For Meaning*.2017, 236-252

pertama Frankl membuat Artikel jurnal (*international journal of psychoanalysis*).⁸ Frankl juga mempelajari teori Aler dan menyampaikan ceramah tentang psikologi individu. Dia menaruh minat khusus dalam mempelajari depresi dan bunuh diri, dan dia mendirikan pusat konseling remaja di Wina. Pada Desember 1941, ia menikah dengan Tilly Grosser. Pada musim gugur 1943, ia, istrinya, dan orang tuanya dideportasi ke kamp konsentrasi Theresienstadt. Pada tahun 1944, ia dipindahkan ke Auschwitz dan kemudian ke Kaufering serta Türkheim, dua kamp konsentrasi yang berdekatan dengan KZ Dachau. Ia dibebaskan pada tanggal 27 April 1945 oleh tentara AS. September 1942, Frankl dan istrinya dideportasi ke kamp konsentrasi Theresienstadt (kamp pertama dari keempat kamp berbeda), pada saat itu Frankl juga kehilangan keluarganya yaitu; isteri, orang tua, saudara laki-lakinya, kehilangan harapan, harkat dan martabat. Ia juga dibebaskan dari kamp konsentrasi Türkheim pada tahun 1945 setelah menghabiskan dua setengah tahun di empat kamp konsentrasi. Setahun kemudian (1946), ia menulis bukunya yang paling terkenal yaitu “pencarian makna manusia” yang mencatat pengalamannya selama berada di kamp konsentrasi. Wafat pada 2 September 1997.⁹

⁸. Ibid , 240-252

⁹ Naisaban Ladislau, “Psikologi Terkemuka Di Dunia” (2013): 135.

B. Makna Hidup dan Pespektif Viktor Frankl

1. Pengertian Makna Hidup

Makna hidup menurut Viktor E. Frankl adalah arti hidup yang harus direspon, bukan dipertanyakan. Frankl menyatakan bahwa setiap orang bertanggung jawab terhadap hidup mereka sendiri. Arti hidup tidak ditemukan dalam pertanyaan, tetapi dalam tindakan nyata. Respon terhadap makna hidup ini bukan berupa kata-kata, melainkan tindakan yang mencerminkan tanggung jawab dan tujuan hidup seseorang. Frankl menekankan bahwa dalam menghadapi situasi apa pun, tindakan kita yang menentukan makna hidup kita. Jadi, makna hidup menurut Frankl terletak pada bagaimana kita bertindak dan merespon tantangan dalam hidup kita.¹⁰

Menurut Bastaman, makna hidup adalah hal-hal penting dan bernilai khusus bagi individu yang dijadikan tujuan hidup. Jika tujuan hidup tercapai, individu akan merasakan kehidupan yang berarti dan kebahagiaan. Makna hidup memberi arah dan tujuan yang jelas, menciptakan kepuasan dan kebahagiaan yang mendalam.¹¹

Makna hidup merupakan pendorong utama bagi setiap individu, mendorong mereka untuk mencapai tujuan dan memelihara harapan. Proses ini sering kali melibatkan penderitaan, sakit, dan tantangan yang

¹⁰ "Ibid" .

¹¹ H.D Bastaman, "Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup" (2007): 45–46.

tidak terhindarkan. Namun, penting bagi setiap orang untuk tetap bertindak dan tidak hanya pasif dalam menjalani kehidupan, bertanya-tanya apa tujuan sebenarnya. Segala hal yang diinginkan dapat diwujudkan melalui usaha maksimal. Viktor Frankl, dalam karyanya, mengidentifikasi tiga sumber potensial makna hidup: dalam pekerjaan yang bermakna, dalam kasih sayang terhadap sesama, dan dalam keberanian menghadapi kesulitan. Mencari dan mengamankan makna ini merupakan tugas besar manusia, yang menuntut refleksi mendalam dan tindakan yang bertujuan pada kebaikan diri sendiri dan orang lain.¹²

Viktor E. Frankl mengatakan bahwa makna hidup dapat ditemukan melalui pengembangan potensi dan kapasitas individu serta pencapaian tujuan hidup. Ini mencerminkan kualitas penghayatan seseorang terhadap hidupnya, di mana mereka mampu memberi makna dan arti yang mendalam dalam menjalani kehidupan mereka. Konsep ini menekankan pentingnya mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang serta mencapai tujuan-tujuan hidup sebagai landasan utama dalam menemukan dan mempertahankan makna hidup.

Makna hidup adalah inti dari kebermaknaan eksistensi individu. Ketika seseorang menemukan tujuan yang dalam, kehidupannya pun

¹²*Ibid.*136

berubah menjadi berarti dan berharga. Makna hidup adalah hal yang sangat personal, bisa berubah sejalan dengan perjalanan dan perubahan dalam kehidupan seseorang. Pengalaman saya sendiri mengkonfirmasi bahwa pandangan Frankl tentang penderitaan sering kali memunculkan makna hidup yang mendalam bagi individu.¹³

Makna hidup adalah konsep yang melampaui sekadar eksistensi fisik. Ini adalah esensi dari nilai-nilai dan tujuan yang memberikan arah dan makna dalam kehidupan seseorang. Setiap individu mencari arti hidup mereka sendiri, yang sering melibatkan pencarian akan tujuan yang mendalam, keyakinan yang kuat, dan harapan untuk memenuhi kebutuhan batiniah dan spiritual mereka. Meskipun tidak selalu mudah untuk menemukan makna hidup ini, hal itu penting untuk memperkaya pengalaman hidup dan memberikan motivasi yang kuat untuk mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan. Dalam perjalanan ini, individu harus siap untuk menghadapi perubahan situasional dan tuntutan tanggung jawab, sambil terus berusaha mencapai tujuan-tujuan yang mereka anggap berharga dan bermakna.¹⁴

2. Menemukan Makna Hidup

Makna hidup adalah esensi yang terjalin dalam setiap eksistensi, dicari dan ditemukan oleh setiap individu dalam perjalanan

¹³ Ibid.112

¹⁴ Ibid.177

kehidupannya. Hal ini karena makna hidup tersirat dalam pengalaman hidup itu sendiri. Ada empat langkah kunci untuk menemukan dan merangkai makna hidup dengan utuh. Keempat langkah itu adalah sebagai berikut ?

a. Mengalami sesuatu yang berarti dalam pribadi

Langkah pertama dalam pengembangan diri ini sangat penting bagi individu untuk memperluas pemahaman mereka terhadap berbagai aspek kepribadian dan pola kehidupan. Pertama, individu perlu mengenali dan mengurangi kelemahan-kelemahan pribadi mereka. Dengan melakukan ini, mereka dapat fokus untuk meningkatkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki dan mengoptimalkan potensi diri mereka. Proses ini membantu individu untuk mencapai kesuksesan dengan cara yang lebih efektif. Selain itu, dengan memahami berbagai aspek dalam kehidupan, individu dapat lebih mudah menyesuaikan diri dalam menghadapi tantangan yang muncul, baik dalam hubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Ini menciptakan kesempatan untuk pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan dan keseimbangan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.¹⁵

¹⁵ Frankl, *Man's Search For Meaning*.2017, 23-39

Langkah pertama adalah mengalami sesuatu yang berarti dalam hidup, baik itu melalui cinta, penderitaan, atau pencapaian. Pengalaman ini membantu individu merasakan makna yang mendalam dan memberikan landasan untuk pencarian makna hidup yang lebih luas.

b. Tiga Nilai menurut Frankl

Victor Frankl mengemukakan tiga pendekatan untuk menemukan makna hidup: melalui tindakan atau karya yang kita lakukan, melalui pengalaman yang kita alami, dan melalui sikap yang kita ambil terhadap penderitaan yang tak terhindarkan. Dengan menerapkan dan memenuhi pendekatan-pendekatan ini, seseorang dapat menemukan makna hidup mereka. Penjelasan dari ketiga nilai tersebut sebagai berikut:

1. Nilai-nilai kreatif

Nilai-nilai kreatif dapat diperoleh melalui berbagai kegiatan individu, bukan hanya terbatas pada pekerjaan, tetapi juga pada sikap dan cara kerja yang mencerminkan keterlibatan pribadi dalam aktivitasnya, menemukan makna hidup yang mendalam.¹⁶

2. Nilai penghayatan

¹⁶ Ibid, Hal. 195

Nilai Penghayatan adalah keyakinan yang menggerakkan manusia untuk meresapi makna hidup melalui nilai-nilai seperti kebenaran, keagamaan, cinta kasih, dan pengalaman hidup yang memperkaya. Melalui penghayatan ini, manusia menemukan esensi hidupnya dan merasakan kebahagiaan yang mendalam dari nilai-nilai tersebut.¹⁷

3. Nilai-nilai bersikap

Sikap untuk memiliki pendirian dalam menghadapi segala macam bentuk peristiwa kehidupan seperti sakit yang tidak dapat disembuhkan, kematian yang tidak terhindarkan, dan menjelang kematian memerlukan kesabaran, ketabahan, dan keberanian. Ini melibatkan penerimaan yang tenang terhadap penderitaan, ketekunan dalam menjalani setiap kondisi, serta komitmen untuk tidak menyerah dalam upaya menghadapinya.¹⁸ Manusia dalam keputusasaan yang buruk seringkali menemukan ruang untuk menemukan makna hidupnya di tengah kondisi tanpa harapan.¹⁹

c. Ibadah

Dengan pendekatan kepada Tuhan, individu akan menemukan makna hidup yang mendalam. Melalui ibadah, mereka mendapatkan ketenangan, harapan, dan persiapan untuk kematian. Kehidupan

¹⁷ Ibid. Hal. 48.

¹⁸ Ibid. Hal. 49

¹⁹ Rim Zakkiyahhal, "The Meaning Of Life" (2020): Hal. 143.

spiritual perlu dikembangkan agar bisa meraih pemahaman yang lebih dalam tentang makna eksistensi. Buku ini menyoroti pentingnya melihat kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna, terlepas dari situasi yang dihadapi, serta mengajarkan bahwa ada tujuan akhir yang harus dicapai dalam perjalanan hidup.

d. Bertindak positif

Tindakan-tindakan positif, jika diulang secara konsisten, akan berkembang menjadi kebiasaan yang efektif. Untuk mengadopsi perilaku positif ini, diperlukan latihan dalam hal-hal berikut:

1. Memilih langkah-langkah konkret yang dapat dilaksanakan dengan alamiah tanpa perlu memaksa diri.
2. Mengamati respons spontan dari lingkungan terhadap upaya positif yang dilakukan.
3. Ada potensi yang besar.

3. Keinginan Untuk Mencari Makna

Upaya manusia untuk mencari makna adalah pendorong utama dalam kehidupannya, bukan sekadar reaksi naluri. Makna ini bersifat unik dan sangat personal, hanya bisa dipenuhi oleh individu tersebut untuk memuaskan keinginan mereka akan makna hidup.

a. Frustrasi Eksistensial

Keinginan manusia untuk mencari makna hidup sering kali memunculkan frustrasi. Dalam konteks logoterapi, ini dikenal sebagai "frustrasi eksistensial", di mana kata "eksistensial" dapat diinterpretasikan dalam tiga cara berbeda:

1. Keberadaan manusia, atau cara spesifik manusia menjalani hidupnya.
2. Makna dari keberadaan itu sendiri.
3. Upaya untuk menemukan makna yang konkret dalam eksistensi pribadi seseorang, atau keinginan untuk mencari makna hidup.²⁰

Melalui logoterapi, ada tiga pendekatan yang manusia dapat ambil untuk menemukan makna tersebut: pertama, melalui pekerjaan atau tindakan; kedua, melalui pengalaman atau hubungan dengan orang lain; dan ketiga, dengan cara kita merespons penderitaan yang tak terhindarkan dari eksistensi itu sendiri. Setiap pendekatan ini menawarkan jalan untuk menjelajahi dan memahami esensi hidup secara mendalam.

b. Makna dalam Penderitaan

Ketika kita menghadapi situasi tanpa harapan, kita menemukan makna hidup. Meski nasib tak dapat diubah, kita menyaksikan kekuatan manusia yang mengubah tragedi menjadi kemenangan, dan

²⁰ Frankl, *Man's Search For Meaning*. 2017, 166

kegagalan menjadi sukses.²¹ Setiap manusia memiliki hak untuk menemukan makna hidupnya melalui pengalaman hidupnya sendiri. Sikap manusia dalam menghadapi penderitaan yang tidak dapat diubah menjadi salah satu sumber utama dalam mencari makna hidup.

Viktor E. Frankl juga mengatakan tentang pengalaman bahwa tentu saja, saya lakukan bukan bentuk terapi dalam arti yang sebenarnya; pertama karena perasaan putus asa yang dirasakan oleh seseorang baik melalui sakit penyakit maupun penyiksaan yang dialami oleh individu, yang kedua saya tidak bisa mengubah nasibnya; saya tidak bisa mengembalikan istrinya. Namun saat itu saya berhasil mengubah sikapnya menghadapi nasibnya yang tidak bisa diubah, sehingga saat itu setidaknya dia bisa melihat makna dari penderitaannya. Salah satu prinsip logoterapi adalah bahwa manusia utamanya tidak mencari kesenangan atau menghindari kesedihan, melainkan menemukan makna dalam hidup mereka. Manusia siap menderita asalkan yakin bahwa setiap penderitaannya memiliki makna.²²

Optimisme ditengah tragedi berarti tetap mempertahankan sikap positif dan harapan meskipun menghadapi penderitaan, rasa bersalah, atau kematian. Ini menekankan bahwa meski dalam situasi sulit

²¹Ibid,182-186

²² Ibid. Hal. 183

sekalipun, seseorang dapat menemukan makna dan tujuan yang memotivasi untuk terus maju dan berkembang dalam memaknai hidup sebagai suatu motivasi dalam pandangan suku una.

Dalam pandangan kami, manusia memiliki kapasitas untuk mengubah aspek negatif kehidupan menjadi hal yang positif atau konstruktif. Penting untuk memanfaatkan situasi sebaik mungkin. Konsep "terbaik" dalam bahasa Latin, yaitu optimum, menyoroti optimisme tragis dalam menghadapi tragedi. Optimisme ini melibatkan kemampuan manusia untuk mengubah penderitaan menjadi kesuksesan. Selain itu, manusia dapat mengubah rasa bersalah menjadi peluang untuk perbaikan diri. Selanjutnya, ketidaksempurnaan hidup dapat dijadikan motivasi untuk bertindak dengan tanggung jawab penuh. Ini mengilhami pandangan bahwa kehidupan bukanlah sekadar tentang menghindari penderitaan, tetapi juga tentang bagaimana kita merespons dan tumbuh dari pengalaman-pengalaman tersebut. Dengan demikian, optimisme tragis tidak hanya menyangkut harapan akan hal-hal baik semata, tetapi juga tentang kekuatan transformasi manusia dalam menghadapi tantangan.

Akan tetapi, harus juga diingat, bahwa optimisme bukanlah sesuatu yang dikomando atau diperintah. Manusia bahkan manusia tidak bisa memaksakan diri untuk tetap optimis, saat dihadapkan

pada kemungkinan buruk, atau saat dia tidak memiliki harapan. Seperti yang telah diamati, manusia tidak hanya mencari kebahagiaan, tetapi juga mencari alasan untuk meraihnya. Penting untuk diingat bahwa kebahagiaan dapat ditemukan dengan mewujudkan potensi makna hidup yang tersembunyi dalam setiap situasi yang individu rasakan dalam pespektif frankl.²³

4. Karakteristik Makna Hidup

Makna hidup memiliki beberapa sifat khusus yang perlu dipahami. Pertama, makna hidup itu unik, pribadi, dan temporer. Ini berarti apa yang dianggap berarti oleh seseorang mungkin tidak berarti bagi orang lain. Apa yang penting dan bermakna pada saat ini bagi seseorang belum tentu sama di masa mendatang. Kedua, makna hidup seseorang sangatlah spesifik dan nyata. Makna hidup ini ditemukan dalam pengalaman sehari-hari dan kehidupan mereka secara keseluruhan. Setiap individu memiliki pandangan dan pengalaman yang unik terkait dengan makna hidup mereka, yang dapat berubah seiring waktu dan situasi.

Makna hidup memberikan pedoman dan arah pada aktivitas kita, menantang kita untuk mencapainya. Saat tujuan hidup ditemukan, kita tergerak untuk menjalaninya dengan penuh semangat dan fokus. Hal ini

²³Ibid .215-218

memastikan bahwa setiap langkah yang diambil memiliki makna dan kontribusi yang berarti bagi pemenuhan eksistensi kita.²⁴

Menurut Bastaman, ada tiga sifat khusus dalam makna hidup: pertama, makna hidup bersifat personal dan unik bagi setiap individu; kedua, makna hidup memerlukan pencarian yang aktif dan terus-menerus; ketiga, makna hidup memberikan arah dan tujuan, memberi motivasi dan kepuasan kepada manusia dalam menjalani kehidupannya. Ketiga hal tersebut sebagai berikut:

1. Makna hidup bersifat untuk pribadi dan temporer.

Hal ini menunjukkan bahwa makna yang dipahami seseorang tidak selalu universal bagi semua orang. Apa yang dianggap penting dan bermakna saat ini bagi seseorang mungkin tidak relevan di masa mendatang. Setiap individu memiliki pandangan khusus tentang makna hidup mereka sendiri, yang dapat berbeda secara signifikan dari pandangan orang lain.

2. Makna hidup bersifat spesifik dan konkrit

Makna hidup benar-benar dapat ditentukan melalui pengalaman dalam situasi sulit seperti penderitaan dan kehidupan sehari-hari. Hal ini tidak dapat diberikan oleh orang lain, tetapi harus ditemukan secara personal melalui eksplorasi dan refleksi diri.

²⁴ Bastaman, "Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup." 2007, 52

3. Makna dalam hidup bersifat pedoman

Makna hidup adalah kompas yang memberi arah dan pedoman dalam setiap langkah kehidupan, mendorong untuk dijalani dengan maksud dan tujuan, menghadirkan tantangan yang membangkitkan inspirasi.²⁵

Sifat khusus seseorang mencakup keunikan yang sementara dan berarti secara subjektif. Ini menekankan bahwa makna bisa bervariasi antar individu, sementara spesifik dan konkretnya tercermin dalam pengalaman hidup tanpa harus terkait dengan identitas tujuan.

C. Teori Logoterapi

Logoterapi berasal dari bahasa Yunani dengan kata "*logos*" yang mengandung arti roh, makna, atau Tuhan. Frankl memaknai "*logos*" sebagai esensi makna, yang menjadi fokus utama dalam terapi untuk mencari tujuan hidup dan makna dalam pengalaman manusia.²⁶ Makna adalah sesuatu yang unik dan khusus bagi setiap individu, memenuhi keadaan yang memuaskan keinginan untuk mencapai tujuan hidupnya.²⁷ Logoterapi dikembangkan oleh Viktor Frankl pada tahun 1959 sebagai terapi psikologis yang berfokus pada pencarian makna hidup. Pendekatan ini menekankan pentingnya menemukan tujuan hidup dan mengatasi penderitaan dengan mencari arti dalam pengalaman manusia, termasuk penderitaan itu sendiri.

²⁵ "Ibid."

²⁶ Ladislau, "Psikologi Terkemuka Di Dunia."

²⁷ "Ibid." Hal. 144

Logoterapi, diciptakan oleh Viktor Frankl, bertujuan untuk membantu individu menemukan makna dalam kehidupan mereka. Frankl, mengambil inspirasi langsung dari pengalaman pribadinya sebagai tahanan perang dalam kamp konsentrasi Jerman selama Perang Dunia II, mengajarkan bahwa bahkan dalam penderitaan sekalipun, manusia dapat menemukan makna yang mendalam. Melalui logoterapi, dia menekankan bahwa keyakinan akan makna hidup merupakan kekuatan yang mendorong seseorang untuk bertahan dan tumbuh, bahkan di tengah tantangan paling berat sekalipun. Pendekatan ini menekankan pentingnya memiliki tujuan hidup yang jelas dan koneksi dengan nilai-nilai yang mendalam sebagai cara untuk mengatasi penderitaan dan mencapai kesejahteraan psikologis.²⁸

Prinsip dasar dari logoterapi didasarkan pada konsep bahwa kehidupan memiliki makna yang dapat ditemukan dalam setiap situasi. Pertama, keyakinan bahwa makna selalu ada dalam kehidupan, meskipun dalam kondisi sulit sekalipun. Kedua, tujuan utama kehidupan adalah mencari makna dalam segala hal yang kita alami. Dan ketiga, manusia memiliki kebebasan untuk memberikan makna kepada pengalaman hidup mereka, termasuk dalam menghadapi penderitaan. Kebebasan ini

²⁸ hermi pasmawati, "pendekatan logoteraphy dalam konseling," *syi'ar* 15, no. 1 (2015): 53–64.

memberikan kemampuan untuk memilih sikap yang diambil dalam menghadapi setiap tindakan dan pengalaman.²⁹

Dengan pendekatan logoterapi, pasien dapat menemukan kembali makna hidupnya melalui tiga nilai kehidupan: kreatifitas untuk mengembangkan potensi, pengalaman untuk pertumbuhan pribadi, dan sikap yang membangun ketangguhan mental.

Logoterapi, yang diperkenalkan oleh Viktor Frankl, berkeyakinan bahwa pencarian makna dalam hidup adalah pendorong utama setiap individu. Dalam pandangan ini, manusia memiliki "*will to meaning*" atau keinginan untuk mencari makna, yang menjadi inti motivasi mereka. Ini berbeda dengan prinsip *pleasure* yang diusung oleh Freud, yang menekankan keinginan untuk mencari kesenangan atau kenikmatan. Prinsip ini dikenal sebagai "*will to pleasure*." Selain itu, logoterapi juga berbeda dari teori Adler tentang "*will to power*" atau keinginan untuk mencari kekuasaan, yang menjadi fokus dalam konsep Adlerian tentang perjuangan untuk mencapai superioritas. Logoterapi menekankan pentingnya menemukan makna dalam setiap pengalaman, bahkan dalam penderitaan. Menurut Frankl, ketika seseorang menemukan makna dalam hidupnya, mereka mampu bertahan melalui kesulitan dan mencapai kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, logoterapi memberikan

²⁹ Mardeni, "Pengaruh Logoterapi yang di Integrasikan dengan Nilai-nilai Islam Terhadap Proses Penemuan Makna Hidup" (2015): 10.

pendekatan yang mengutamakan pencarian makna sebagai elemen esensial untuk kehidupan yang bermakna dan memuaskan.³⁰

Viktor Frankl, pendiri logoterapi, menekankan bahwa pencarian akan arti hidup adalah hal mendasar bagi eksistensi manusia. Logoterapi menyoroti pentingnya menemukan nilai dan makna di dalam setiap pengalaman hidup. Frankl mengajarkan bahwa tanggung jawab manusia adalah untuk menggali dan mewujudkan arti yang mendalam dalam kehidupan, bahkan dalam penderitaan sekalipun. Pendekatannya berfokus pada kemampuan manusia untuk mengatasi penderitaan dan menemukan tujuan hidup, menjadikan logoterapi sebagai alat penting dalam mencari makna eksistensial dan menumbuhkan ketahanan psikologis. Menurut Logoterapi menemukan tiga asas yang telah teruji kebenarannya dalam kam-konsetrasi sebagai laboratorium hidup, yaitu:

1. Hidup selalu memiliki makna, bahkan dalam penderitaan. Makna adalah sesuatu yang penting dan memberi nilai khusus pada seseorang. Setiap manusia menghadapi masalah, tetapi makna hidup mengajarkan bahwa kehidupan bermakna. Kita selalu mencari makna dalam kehidupan, baik dalam keadaan senang maupun susah.
2. Setiap individu memiliki kebebasan yang tak terbatas untuk menemukan makna hidupnya. Makna tersebut dapat ditemukan

³⁰ Frankl, *Man's Search For Meaning*.2017, 163-166

dalam tindakan produktif dan pelayanan kepada orang lain, yang diperkuat oleh keyakinan akan kebenaran, keindahan, iman, dan kasih. Menghadapi penderitaan yang tak terelakkan dengan sikap yang tepat juga dapat menjadi sumber makna hidup. Meskipun harapan dan kebebasan fisik terancam, setiap manusia tetap memegang kebebasan dalam pikiran, perasaan, dan imajinasi pribadinya.

3. Setiap individu memiliki kekuatan untuk merespons dengan bijaksana terhadap penderitaan dan tragedi yang tak terhindarkan dalam kehidupan pribadi dan sosialnya. Meskipun upaya penanggulangan telah dikerahkan secara optimal, kemampuan untuk mengubah sikap terhadap situasi tragis tetap ada. Dengan mengubah sikap terhadap keadaan yang sulit tersebut, kita dapat menghindari dampak negatif yang mungkin timbul. Penting untuk memilih sikap yang positif dan bermakna, yang mampu membawa kebaikan bagi diri sendiri dan orang lain, serta selaras dengan nilai-nilai kemanusiaan yang mendasar.

Dalam bukunya *'Man's Search for Meaning'*, Viktor Frankl menunjukkan bahwa menghadapi penderitaan dan tragedi tidak terhindarkan dalam kehidupan kita. Belajar dari para 'saint' yang dia ceritakan, Frankl menekankan pentingnya mencari makna dalam

penderitaan untuk mencapai pertumbuhan spiritual dan keberanian. Ada lima hal yang kita pelajari dari mereka yaitu;³¹

1. Kita selalu mempunyai kemampuan untuk memilih sikap kita. Mereka mengubah sikap karena sadar bahwa situasi memang tidak mungkin diubah lagi. Mereka menerima situasi tragis sebagai fakta yang tidak dapat dihindarkan. Ini sama sekali bukan sikap fatalistik, karena mereka justru mengembangkan sikap positif agar tidak putus asa dan terhanyut dalam situasi itu.
2. Akan ada penderitaan yang penting adalah bagaimana kita bereaksi terhadap penderitaan. Dalam keadaan menderita mereka pribadi tetap mengembangkan sifat-sifat baik dan menjaga diri agar tidak melakukan perbuatan tercela dan mementingkan diri sendiri.
3. Mereka Kekuatan tujuan dan berhasil menemukan makna hidup dan mengembangkan hidup yang bermakna serta mampu melihat makna dari penderitaan itu sendiri. Mereka memiliki harapan dan percaya serta benar-benar menghayati adanya hikmah dibalik penderitaan. untuk itu mereka senantiasa bersyukur.
4. Dalam “ujian sejati terhadap karakter kita terungkap dalam cara kita bertindak” melakukan serba terbatas dan serba dibatasi mereka tetap melakukan semacam misi kemanusiaan, yaitu menebarkan

³¹ “Ibid.” Hal. 36-40

kembagkan dan membantu orang-orang lain yang lebih menderita. Perbuat baik dan tanpa pamrih ini tentu saja membahwa kebaikan bagi sekelilingnya.

5. Kebaikan manusia dapat ditemukan ditempat yang paling mengejutkan, Mereka memandang penderitaan bukan semata-mata sebagai penderitaan dan hambatan, melainkan sebagai tantangan. Bahkan mungkin sebagai. Peluang untuk mengamalkan cinta kasih kepada sesama manusia.

Logoterapi adalah teori yang dikembangkan oleh Viktor E. Frankl yang menekankan pencarian makna hidup manusia. Aliran psikoterapi ini berfokus pada upaya individu dalam menemukan tujuan hidupnya, bukan sekadar mengatasi gejala psikologis. Logoterapi dianggap penting dalam menawarkan perspektif yang berbeda dalam memahami kehidupan dan tantangan psikologis manusia.³² Logoterapi adalah bentuk psikoterapi yang menekankan pencarian makna dalam eksistensi manusia. Metode ini dikembangkan oleh Viktor Frankl, yang memandang bahwa tujuan hidup individu adalah menemukan arti dalam penderitaan dan pengalaman hidup. Logoterapi fokus pada keinginan manusia untuk mencari makna, bukan sekadar memenuhi keinginan atau menghindari penderitaan.³³ Struktur kepribadian menurut logoterapi meliputi tiga unsur utama:

³²Rim Zakkiyahhal, "The Meaning Of Life." Hal. 143

³³ *Ibid.* Hal. 189.

internal, eksternal, dan transendental. Unsur internal mencakup bakat, kemampuan, serta dimensi jiwa dan rohani individu. Daya pribadi seperti insting, pikiran, dan emosi juga tergolong dalam unsur ini, bersama dengan kehendak untuk mencari makna hidup dan kemampuan untuk membuat pilihan yang terbaik bagi diri sendiri. Unsur eksternal melibatkan pengaruh lingkungan fisik, situasi sosial, serta nilai dan norma budaya yang mempengaruhi perkembangan individu. Sementara itu, unsur transendental menyoroti kemampuan manusia untuk mengatasi kesulitan dengan menentukan sikap, menggunakan daya imajinasi, merencanakan tujuan hidup, dan membuat keputusan baru di tengah kondisi tragis yang dihadapi saat ini.³⁴

Logoterapi memiliki tiga pilar yang menjadi landasan filosofisnya, yaitu pertama, kebebasan berkeinginan merujuk pada manusia memiliki kebebasan yang luas, tetapi sifatnya terbebas, karena manusia adalah serba terbatas; kedua keinginan akan makna sebagai upaya manusia untuk mencari makna hidup merupakan motifator utama dalam hidupnya; dan yang ketiga makna hidup sebagai kesadaran akan adanya suatu kesempatan atau kemungkinan dilatar belakangi oleh realitas atau dalam

³⁴ Ibid. Hal. 212.

kalimat yang sederhana menyadari apa yang bisa dilakukan didalam situasi tertentu.³⁵

³⁵ Tarbiyatul Ilmu: Jurnal Kajian Pendidikan. Pendekatan logoterapi Viktor E. Frankl dalam konseling keluarga dimasa krisis. Felikx Trisuko Nugroho. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Vol.2 No.2 Februari 2024 . Hal. 98.