

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyakit Kronis pada Lansia

1. Pengertian Penyakit Kronis

Kondisi kesehatan yang berlangsung dalam jangka waktu panjang dan biasanya berkembang dengan sangat perlahan disebut sebagai penyakit kronis. Penyakit jenis ini tergolong dalam kategori penyakit tidak menular dan sering ditemukan di tengah masyarakat.¹¹ Dalam ilmu kedokteran penyakit kronis adalah kondisi dimana suatu penyakit itu sudah ada sejak lama. Penyakit kronis merupakan kondisi yang menetap dan umumnya memengaruhi berbagai sistem dalam tubuh. Risiko terkena penyakit ini dapat meningkat akibat gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan yang tidak baik, konsumsi alkohol berlebihan, dan kebiasaan merokok. Selain itu, faktor-faktor seperti lingkungan sosial, kondisi emosional, genetik, dan proses penuaan juga dapat berperan dalam munculnya penyakit kronis. Dalam kehidupan sosial dan psikologis penderitanya sering dipengaruhi oleh penyakit yang bertahan lama.¹²

¹¹ Ahmad and Suhartini, "Pengaruh Model Pendekatan Interprofesional Kolaborasi Kepatuhan Pengobatan Pasien Penyakit Kronik Di Puskesmas Kalanganyar Kabupaten Lebak," *Jurnal Medikes* 10, no. 1 (2023): 58–59.

¹² Marini Ara Rezeki, "Strategi Coping Pasien Penyakit Kronis Dalam Mewujudkan *Self Compassion* Di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Bandah Aceh" (Bandah Aceh, 2023), 18.

Pergeseran pola hidup kontemporer yang cenderung kurang memprioritaskan kesehatan berpotensi memicu munculnya berbagai penyakit yang bersifat jangka panjang. Aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup seseorang dapat terganggu oleh penyakit kronis ini. Pandangan seseorang tentang kehidupannya didasarkan pada nilai dan budaya mereka, serta hubungannya dengan tujuan, harapan, dan standar hidup mereka. Cara pandang tersebut memiliki implikasi luas terhadap berbagai aspek kehidupan seseorang. Hal ini mencakup kapasitas fisik, kondisi psikologis, tingkat otonomi pribadi, interaksi sosial, serta adaptasi terhadap lingkungan sekitar.¹³

Penyakit yang mungkin diderita selama bertahun-tahun atau berkembang dengan lambat sering digambarkan dengan istilah kronis. Selain berlangsung lama, penyakit kronis juga lebih rumit dan mengakibatkan penurunan kesehatan secara perlahan. Kematian juga tidak jarang disebabkan oleh penyakit kronis. Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penyakit kronis menyebabkan 63% kematian di seluruh dunia pada tahun 2008, dengan 80% dari kematian tersebut terjadi di negara-negara berkembang.¹⁴

¹³ Suharmanto, "Pengetahuan Tentang Pencegahan Penyakit Kronis Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Petani," *Global Health Science Group: Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 4, no. 3 (2022): 1012.

¹⁴ Endah Sari Purbaningsih, "Hubungan Penyakit Kronis Dengan Masalah Psikososial Pada Pasien Di RSUD Gunung Jati Cirebon," *Homepage: Jurnal Kesehatan Mahardika* 5, no. 1 (2018): 45.

Penderita penyakit kronis cenderung menghadapi masalahnya dengan melakukan proses penyesuaian diri terhadap kondisinya. Sebagian penderita penyakit kronis mampu pulih dan bertahan dari kondisi negatif seperti penolakan, kecemasan, dan depresi. Namun, ada juga yang tidak berhasil karena kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Kemampuan penderita dalam beradaptasi dengan perubahan menjadi faktor penentu kondisi tersebut.¹⁵

Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diambil dari definisi penyakit kronis yang terjadi pada lansia adalah penyakit kronis merupakan penyakit yang tidak menular dan merupakan penyakit yang mempunyai durasi cukup lama dari penyakit lainnya. Lansia yang menderita penyakit kronis umumnya di pengaruhi oleh perilaku yang kurang sehat sehingga menyebabkan munculnya penyakit kronis. Penyakit kronis juga dapat mengganggu aktivitasnya sehari-hari, sehingga lansia kesulitan dalam melakukan kegiatannya, tingkat kemandiriannya, dan hubungan sosialnya, serta lingkungannya. Dampak yang sering ditimbulkan dari penyakit kronis yaitu dapat menyebabkan kematian seperti laporan yang dikeluarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan kondisi penyakit kronis di seluruh dunia yang

¹⁵ Mahmul Rivai Siregar, "Resiliensi Pasien Yang Mengalami Penyakit Kronis Di RSUP H. Adam Malik Medan," *TALENTA Conference Series: Tropical Medicine (TM)* 1, no. 1 (2018): 67.

menyebabkan 63% kematian pada tahun 2008, dengan 80% dari kematian tersebut berada di Negara berkembang.

2. Penyebab Munculnya Penyakit Kronis pada Lansia

Gangguan fungsi pada organisme yang disebabkan oleh infeksi atau tekanan lingkungan dapat didefinisikan sebagai penyakit. Oleh karena itu, penyakit memiliki sifat yang objektif. Hal ini berbeda dengan konsep sakit (*illness*), yang merupakan interpretasi pribadi seseorang terhadap pengalamannya ketika menderita suatu penyakit.¹⁶ Penyebab munculnya penyakit kronis seringkali kompleks dan multifaktoral, sehingga melibatkan interaksi antara faktor genetic dan lingkungan. Adapun beberapa penyebab terjadinya penyakit kronis adalah sebagai berikut:

a. Perubahan Gaya Hidup

Transisi menuju gaya hidup kontemporer yang kurang memperhatikan aspek kesehatan dapat menjadi faktor pemicu berkembangnya kondisi medis jangka panjang pada populasi lanjut usia.¹⁷ Penelitian menunjukkan bahwa perilaku sehari-hari yang kurang bijaksana dapat meningkatkan probabilitas timbulnya penyakit-penyakit kronis. Di antara kebiasaan yang berpotensi merugikan kesehatan tersebut termasuk konsumsi produk

¹⁶ Irwan, *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular* (Yogyakarta: Deepublish, 2016), 1.

¹⁷ Suharmanto, "Pengetahuan Tentang Pencegahan Penyakit Kronis Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Petani," 1012.

tembakau, asupan minuman beralkohol secara berlebihan, serta pola nutrisi yang tidak seimbang.¹⁸

b. Kebiasaan Rokok

Lebih dari 25 penyakit yang menyerang berbagai organ tubuh manusia dapat disebabkan oleh kebiasaan merokok. Penyakit-penyakit tersebut meliputi kanker mulut, esofagus, faring, laring, paru-paru, pankreas, dan kandung kemih. Selain itu, penyakit paru obstruktif kronis dan beberapa penyakit paru lainnya, termasuk penyakit pembuluh darah, juga ditemukan pada perokok. Berdasarkan studi yang dilakukan di Inggris, sekitar 50% orang yang mulai merokok sejak remaja akan mengalami penyakit yang terkait dengan kebiasaan merokok mereka.¹⁹

c. Gizi Buruk

Dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), status gizi dapat didefinisikan sebagai gabungan dari beberapa masukan makanan dan kecukupan gizi. Status gizi seseorang adalah keadaan tubuh yang menunjukkan apa yang kita konsumsi setiap hari. Jika pola makan kita seimbang, status gizi kita dianggap baik. Dengan kata lain, jumlah makanan yang dikonsumsi, frekuensi, dan jenisnya

¹⁸ Beningtyas Kharisma Bestari and Dwi Nurviyandari Kusuma Wati, "Penyakit Kronis Lebih Dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas Pada Lansia Di Kecamatan Cibinong," *Jurnal Keperawatan Indonesia* 19, no. 1 (2016): 50.

¹⁹ Nururrahmah, "Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan Manusia," *Jurnal Dinamika* 2, no. 2 (September 2011): 46.

harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Jika jumlah makanan yang dikonsumsi melebihi yang diperlukan, tubuh akan mengalami kegemukan. Sebaliknya, jika jumlah makanan yang dikonsumsi kurang dari yang diperlukan, tubuh akan menjadi kurus dan mudah terserang penyakit.²⁰

d. Mengonsumsi Alkohol yang berlebihan

Menurut laporan resmi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang berjudul "*Global Status Report on Alcohol and Health 2014*", konsumsi alkohol menjadi penyebab lebih dari 3,3 juta kematian global setiap tahunnya. Dokumen tersebut juga menyajikan data spesifik mengenai Indonesia, negara dengan jumlah penduduk mencapai 241 juta jiwa. Di negara ini, tingkat prevalensi gangguan yang berkaitan dengan penggunaan alkohol tercatat sebesar 0,8% dari total populasi. Sementara itu, prevalensi ketergantungan terhadap alkohol mencapai angka 0,7%. Perlu dicatat bahwa persentase ini berlaku setara bagi populasi pria maupun wanita. Statistik ini menggarisbawahi signifikansi permasalahan terkait konsumsi alkohol, baik dalam konteks global maupun nasional, serta

²⁰ Rizqi Ramadhan, "Analisis Status Gizi Pada Lanjut Usia," *Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan* 1, no. 1 (2023): 24.

menekankan pentingnya upaya pencegahan dan penanganan yang komprehensif.²¹

e. Kurangnya Aktivitas Fisik

Ketidakteraturan dalam gaya hidup serta minimnya partisipasi dalam kegiatan jasmani dapat mengakibatkan degradasi kondisi fisik seseorang. Fenomena ini berpotensi menimbulkan konsekuensi lanjutan yang merugikan, meliputi penurunan tingkat kesehatan, reduksi kesejahteraan umum, gangguan pada pola istirahat, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Di sisi lain, keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik memiliki manfaat multidimensi. Selain meningkatkan kapasitas sistem kardiorespirasi, kegiatan jasmani yang teratur juga berperan sebagai faktor preventif terhadap berbagai kondisi medis jangka panjang. Lebih lanjut, partisipasi rutin dalam aktivitas fisik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat mortalitas yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular.²²

Penyebab munculnya penyakit kronis pada lansia dipengaruhi oleh banyak faktor seperti yang sudah disebutkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat menjadi salah satu penyebab munculnya penyakit

²¹ Julia C Pulumbara, "Hubungan Antara Konsumsi Alkohol Dengan Gangguan Fungsi Kognitif Pada Penduduk Di Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tuminting Kota Manado," *Jurnal KESMAS* 7, no. 5 (2018): 1.

²² Nunung Hasanah, "Latihan Fisik Pada Kelompok Lansia Di Puskesmas Mulyoharjo Pemalang," *Calory Journal: Medical Laboratory Journal* 1, no. 4 (2023): 75.

kronis. Terutama bagi lansia gaya hidup yang tidak sehat sangat berpengaruh besar bagi kesehatannya. Gaya hidup yang tidak sehat, mengonsumsi alkohol dan merokok adalah semua faktor yang dapat menyebabkan dan meningkatkan resiko penyakit kronis. Adopsi pola hidup yang lebih berorientasi pada kesehatan serta penghindaran perilaku-perilaku yang berpotensi merugikan kesehatan dapat berperan signifikan dalam memitigasi dan mengurangi probabilitas timbulnya kondisi medis jangka panjang. Implementasi langkah-langkah preventif melalui modifikasi gaya hidup merupakan strategi efektif dalam mengelola risiko terjangkitnya penyakit-penyakit kronis.

3. Jenis-jenis Penyakit Kronis Pada Lansia

Penyakit kronis ditandai oleh kondisi yang tetap, membuat penderitanya tidak berdaya, dan memerlukan perawatan jangka panjang untuk pemulihan. Berdasarkan temuan Miller, sebagian besar populasi lanjut usia mengalami setidaknya satu kondisi medis yang bersifat jangka panjang. Studi yang dilaksanakan oleh *National Center for Health Statistics*, sebagaimana dirujuk dalam publikasi Meiner dan Lueckenotte, mengungkapkan data yang lebih spesifik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 62% individu berusia 65 tahun ke atas terdiagnosis dengan dua atau lebih penyakit kronis.²³

²³ Bestari and Wati, "Penyakit Kronis Lebih Dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas Pada Lansia Di Kecamatan Cibinong," 50.

Populasi lansia rentan terhadap berbagai jenis kondisi medis yang persisten. Beberapa penyakit kronis yang sering dijumpai pada kelompok usia lanjut meliputi:

a. Penyakit Jantung

Peningkatan usia kronologis berkorelasi positif dengan meningkatnya probabilitas terjangkit penyakit-penyakit degeneratif. Di antara berbagai kondisi medis dalam kategori ini, penyakit jantung koroner menempati posisi yang signifikan. Meskipun kondisi kardiovaskular tersebut dapat mempengaruhi individu dari berbagai kelompok usia, insidensinya menunjukkan peningkatan substansial pada populasi lanjut usia. Penyempitan pembuluh darah di seluruh tubuh, termasuk pembuluh koroner, dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang memicu peningkatan dan penumpukan kolesterol.²⁴

b. Stroke

Stroke, atau yang dalam istilah medis dikenal sebagai penyakit serebrovaskuler, merupakan kondisi yang terjadi akibat terganggunya aliran darah ke area tertentu di otak, yang kemudian menyebabkan disfungsi pada sistem saraf. Probabilitas terjadinya stroke menunjukkan peningkatan yang sejalan dengan

²⁴ Marta Suri, "Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Jantung Koroner Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Rawasari," *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 3, no. 3 (November 2021): 250.

bertambahnya usia seseorang. Statistik menunjukkan pola distribusi risiko yang menarik di antara kelompok usia lanjut. Individu dalam rentang usia 65 hingga 74 tahun menghadapi tingkat kerentanan yang lebih tinggi, dengan prevalensi mencapai 69%. Secara kontras, pada populasi yang berusia di atas 75 tahun, tingkat prevalensi stroke tercatat lebih rendah, yaitu sebesar 34,4%.²⁵

c. Pikun dan Demensia

Menurut pandangan Tamher, peningkatan jumlah populasi lanjut usia membawa konsekuensi berupa berbagai perubahan, termasuk di antaranya tantangan kesehatan. Salah satu kondisi medis yang signifikan pada kelompok usia ini adalah demensia, yang dikarakterisasi oleh degradasi kapasitas kognitif. Demensia dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana terjadi penurunan progresif dalam fungsi kognitif secara menyeluruh, yang berkorelasi erat dengan kondisi fisik individu lanjut usia. Akibat dari kemunduran kognitif ini, para lansia seringkali membutuhkan bantuan pihak lain dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari mereka. Saat ini, prevalensi demensia pada orang tua sangat mengkhawatirkan karena angka tersebut cenderung meningkat

²⁵ Agusman Halawa, "Determinan Kejadian Stroke Pada Lansia (Scooping Revview)," *Jurnal Keperawatan Priority* 5, no. 2 (2022): 113.

setiap tahun. Orang tua memerlukan perhatian dan pengendalian yang ketat untuk menghindari bahaya.²⁶

d. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) merupakan kondisi yang berkembang secara perlahan dan tidak dapat disembuhkan sepenuhnya. Risiko terkena PPOK dapat meningkat akibat kebiasaan merokok, baik sebagai perokok aktif, pasif, maupun mantan perokok, serta tingginya tingkat polusi udara. WHO telah menyusun prediksi mengenai pergeseran signifikan dalam peringkat global PPOK. Proyeksi tersebut mengindikasikan bahwa PPOK, yang pada tahun 1990 menempati posisi keenam dalam daftar penyakit global, diperkirakan akan mengalami eskalasi ke peringkat ketiga pada tahun 2020. Dalam konteks nasional, berdasarkan hasil RISKESDAS yang dilaksanakan pada tahun 2013, ditemukan bahwa tingkat prevalensi PPOK di Indonesia mencapai 3,7% dari total populasi. Data ini menekankan urgensi perhatian terhadap kondisi kesehatan paru-paru, khususnya PPOK, dalam agenda kesehatan masyarakat Indonesia.²⁷

²⁶ Etty Kurniasih, "Telaah Pengetahuan Keluarga Akan Kondisi Demensia Pada Lansia," *JIKDI: Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia* 2, no. 1 (2022): 17.

²⁷ Isnamurti Ciptaningrum and Aila Karyus, "Penatalaksanaan Holistik Pasien Tn. T Lansia 65 Tahun Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 3, no. 1 (2022): 47.

e. Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi, atau dalam istilah medis dikenal sebagai hipertensi, merupakan suatu kondisi kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi parameter normal. Secara spesifik, diagnosis hipertensi ditegakkan ketika pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg. Kondisi ini patut mendapat perhatian serius karena berpotensi meningkatkan probabilitas terjadinya komplikasi kesehatan. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor pemicu berbagai masalah kesehatan, baik dalam bentuk peningkatan angka kesakitan (morbiditas) maupun risiko kematian (mortalitas) yang lebih tinggi. Penyakit ini sering disebut penyakit diam atau *the silent diases*. Hipertensi yang tidak dapat diubah adalah dua kategori faktor resiko hipertensi. Hipertensi yang ytidak dapat diubah termasuk usia, jenis kelamin, etnis, dan keturunan. Merokok, obesitas, gaya hidup yang monoton, dan faktor stress adalah contoh hipertensi yang dapat diubah.²⁸

Sebagian besar lansia memiliki riwayat penyakit kronis dengan jenis penyakit yang berbeda. Penyakit kronis sendiri dapat menyerang seseorang di usia muda dan sangat berpengaruh

²⁸ Sri Agustina, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Atas Umur 65 Tahun," *Jurnal Kesehatan Komunitas* 2, no. 4 (2014): 181.

terhadap aktivitas sehari-harinya. Penyakit kronis sangat membutuhkan penanganan medis tergantung pada jenis penyakitnya secara berkelanjutan dan intensif, dan beberapa dari jenis penyakit yang disebutkan di atas dapat menyebabkan kematian dan komplikasi serta gangguan kesehatan lainnya.

4. Dampak Penyakit Kronis pada Lansia

Jumlah penderita penyakit tidak menular (PTM) terus meningkat setiap tahunnya, bertanggung jawab atas 56 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2015. Ada sejumlah faktor resiko yang menyebabkan PTM menjadi ancaman serius di seluruh dunia. Sebagian besar penyebab kematian paling umum di seluruh dunia adalah PTM, termasuk diabetes, penyakit kardiovaskuler, kanker, dan penyakit pernapasan kronis.²⁹

Berikut dampak penyakit tidak menular atau penyakit kronis yang dapat dialami oleh lansia.

a. Penurunan Kekuatan Otot

Pada populasi lanjut usia, terjadi fenomena penurunan massa otot yang signifikan, dengan estimasi pengurangan kekuatan muscular mencapai 10-15% setiap minggunya. Kekuatan cengkeraman tangan telah diidentifikasi sebagai indikator yang komprehensif untuk berbagai aspek kesehatan. Parameter ini dapat

²⁹ Nur Chayati, "Identifikasi Nilai Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut, Dan Konsumsi Buah Sayur Sebagai Faktor Resiko Penyebab Penyakit Tidak Menular," *Media Karya Kesehatan* 6, no. 1 (2023): 137.

memberikan gambaran mengenai fungsi anggota gerak atas, densitas mineral tulang, risiko fraktur, probabilitas terjatuh, status nutrisi, fungsi kognitif, kondisi psikologis seperti depresi, kualitas tidur, manajemen diabetes, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Degradasi kapasitas fisik pada lansia, terutama yang berkaitan dengan peningkatan risiko terjatuh, menjadi perhatian serius dalam konteks kesehatan geriatri. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko mortalitas pada kelompok usia lanjut.³⁰

b. Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan salah satu tantangan kesehatan mental yang signifikan pada populasi lanjut usia, seringkali dipicu oleh penurunan kapabilitas fisik akibat berbagai kondisi medis. Manifestasi kecemasan ini dapat diamati melalui serangkaian perubahan perilaku, seperti kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial, kesulitan dalam mempertahankan fokus, hilangnya nafsu makan, ketidakstabilan emosional terutama dalam mengendalikan amarah, pola berpikir yang kurang logis, serta gangguan tidur. Akar dari kecemasan pada lansia umumnya berasal dari pola pikir yang berulang dan menimbulkan kekhawatiran.

³⁰ Ariyani Nurinayah, "Hubungan Penyakit Kronis Dan Multimorbiditas Dengan Kekuatan Genggaman Lansia Di Kota Bandung Dan Kabupaten Bandung Tahun 2022," *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat* 6, no. 2 (2022): 121.

Seiring waktu, fenomena ini dapat berkembang menjadi rasa takut yang intens, berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari, dan menciptakan siklus dimana tingkat kecemasan semakin meningkat.³¹

c. Depresi

Menurut WHO, depresi dikategorikan sebagai suatu kondisi kesehatan mental yang umum terjadi. Karakteristik utama gangguan ini meliputi serangkaian gejala psikologis dan fisiologis yang saling berkaitan. Individu yang mengalami depresi umumnya menunjukkan perubahan signifikan dalam kondisi emosional, ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan berkepanjangan, serta hilangnya kemampuan untuk merasakan kesenangan atau antusiasme terhadap aktivitas yang sebelumnya dinikmati. Selain itu, depresi sering disertai dengan munculnya perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan. Gangguan ini juga berdampak pada pola perilaku sehari-hari, seperti terganggunya ritme tidur dan perubahan drastis pada pola makan. Secara fisik, penderita depresi cenderung mengalami penurunan energi yang signifikan. Aspek kognitif juga terdampak, ditandai dengan menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi atau membuat keputusan. Kondisi ini dapat bersifat akut atau

³¹ Caca Relica and Mariyati, "Hubungan Resiliensi Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Kronis," *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 14, no. 3 (2024): 2.

berkepanjangan dan mengganggu kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Keinginan untuk mengakhiri hidup dapat muncul akibat depresi. Sekitar 80% orang dewasa yang menderita depresi dan menjalani pengobatan dapat pulih sepenuhnya dan menikmati hidup mereka kembali. Namun, 90% orang dewasa yang mengalami depresi cenderung mengabaikan atau menolak pengobatan gangguan mental.³²

d. Kesulitan Ekonomi

Diidentifikasi sebagai komponen utama dari masalah ekonomi adalah keterjangkauan pengobatan dan perawatan medis yang diperlukan untuk menangani penyakit, yang melemahkan kemampuan pasien untuk secara proaktif melakukan manajemen diri dan perilaku pengurangan resiko. Ketidakmampuan untuk mendapatkan bantuan pemerintah, penyakit penyerta, fleksibilitas layanan kesehatan, dan literasi kesehatan adalah beberapa faktor yang memperburuk kesulitan ekonomi. Mereka yang menjalani berbagai pengobatan, berasal dari latar belakang budaya, bahasa, dan penduduk asli yang berbeda, dan mungkin tidak memiliki

³² Eka Sutrisna, "Tingkat Depresi Pada Lansia Penderita Penyakit Kronis Di Puskesmas Blang Mangat Kota Lhokseumawe Tahun 2022," *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6, no. 3 (2022): 2.

pekerjaan yang berbayar, mengalami masalah ekonomi yang lebih parah, yang mengancam penanganan penyakit kronis mereka.³³

e. Keinginan Bunuh Diri

WHO mengkategorikan bunuh diri sebagai suatu tindakan yang dilakukan secara sadar oleh individu dengan tujuan mengakhiri eksistensinya sendiri. Fenomena ini dipandang sebagai isu kesehatan yang krusial dalam skala internasional dan telah menjadi salah satu faktor signifikan penyebab mortalitas di berbagai belahan dunia. Secara statistik, angka kematian akibat bunuh diri menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa penyakit infeksius seperti malaria, atau bahkan melampaui jumlah kematian yang disebabkan oleh kanker payudara dan tindak kriminal berupa pembunuhan. Fakta ini menekankan urgensi perhatian terhadap masalah bunuh diri dalam konteks kesehatan publik global.³⁴

Penyakit kronis dapat berdampak pada kesehatan mental, dan sosial penderitanya dan sangat memerlukan biaya yang mahal untuk perawatan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penting untuk menjalani gaya hidup sehat dan mencegah penyakit kronis dengan

³³ Yun Hee Jeon, "Kesulitan Ekonomi Terkait Dengan Pengelolaan Penyakit Kronis: Penyelidikan Kualitatif," *Artikel Penelitian Layanan Kesehatan BMC* 9, no. 182 (2009): 2.

³⁴ Adrian Prasetio and L A Kusuma Wardani, "Faktor Resiko Dan Pengaruh Kepribadian Pada Bunuh Diri Di Usia Lanjut," *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 3, no. 1 (2024): 1.

berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan yang seimbang, dan mendapatkan cukup istirahat.

B. Logoterapi

1. Pengertian Logoterapi

Viktor Emile Frankl dikenal sebagai tokoh yang memperkenalkan Logoterapi, suatu pendekatan dalam psikologi kontemporer. Terminologi Logoterapi merupakan gabungan dari dua komponen linguistik: '*logo*' dan '*terapi*'. Elemen pertama, '*logo*', berakar dari kata Yunani '*logos*', yang mengandung konsep makna, dimensi spiritual, atau aspek kerohanian. Sementara itu, komponen kedua, '*terapi*', diadopsi dari bahasa Inggris '*therapy*', merujuk pada serangkaian metode yang diterapkan untuk menyembuhkan, memitigasi, atau meringankan kondisi patologis. Dalam konteks Logoterapi, fokus utamanya adalah proses penemuan makna hidup sebagai sarana terapeutik. Pendekatan ini menekankan pentingnya eksplorasi dan pemahaman terhadap signifikansi eksistensi individu sebagai metode untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis.

Tugas utama Logoterapi adalah membantu pasien menemukan arti hidupnya. Hal ini berarti Logoterapi bertujuan untuk menyadarkan pasien akan adanya makna tersembunyi dalam kehidupan mereka. Istilah '*logos*' dalam bahasa Yunani memiliki spektrum makna yang luas,

mencakup tidak hanya konsep 'arti' atau 'makna', tetapi juga menyentuh aspek kerohanian. Berdasarkan pemahaman ini, Logoterapi dapat diinterpretasikan sebagai suatu pendekatan dalam disiplin psikologi yang berlandaskan pada pandangan hidup dan konsepsi manusia yang holistik.

Pendekatan ini melampaui paradigma konvensional yang hanya berfokus pada aspek fisik dan psikis. Logoterapi mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai komponen integral dalam pemahaman dan penanganan kondisi manusia. Dengan demikian, Logoterapi menawarkan perspektif yang lebih komprehensif dalam memahami kompleksitas eksistensi manusia, mengakui bahwa individu tidak hanya terdiri dari elemen jasmani dan mental, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang signifikan.³⁵

Logoterapi adalah teknik psikoterapi yang berfokus pada menemukan makna dan tujuan hidup seseorang serta mencari solusi untuk masalah mereka dengan memasukkan aspek spiritual selain aspek fisik dan mental. Logoterapi dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang terkait dengan ketidakjelasan tentang tujuan dan makna hidup mereka serta membantu mereka mengembangkan kualitas hidup

³⁵ Darmawan Ardi Purnama, *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl* (Kanisius: Anggota IKAPI Penerbit Indonesia, 2021), 74.

yang bermakna melalui penerapan nilai-nilai seperti keberanian, kesabaran, dan tanggung jawab.

2. Konsep Dasar Logoterapi

Logoterapi memandang manusia sebagai entitas yang memiliki otonomi untuk mentransformasi kehidupannya, didorong oleh aspirasi untuk merealisasikan makna yang diyakininya. Dalam konteks ini, makna hidup diinterpretasikan sebagai elemen-elemen yang dipersepsikan sebagai sangat signifikan, bernilai tinggi, dan memiliki relevansi personal yang mendalam bagi individu. Konsep makna hidup ini erat kaitannya dengan *raison d'être* atau justifikasi eksistensial seseorang.

Frankl, sebagaimana diinterpretasikan oleh Koeswara, mengemukakan bahwa esensi makna hidup bersifat eksternal dan independen dari konstruksi mental manusia. Ia menegaskan bahwa makna hidup bukanlah produk dari idealisasi subyektif atau manifestasi dari dorongan instingtual.³⁶ Karakteristik objektif dan eksternal dari makna hidup ini menjadi katalis yang mendorong manusia untuk berupaya mencapainya.

³⁶ Muhammad Suhaimi Bin Azizan, "Logoterapi Dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Ditinjau Menurut Konseling Islam," 2021, 38.

Berdasarkan premis filosofis ini, Viktor Frankl mengembangkan suatu metode psikoterapi yang dikenal sebagai Logoterapi. Pendekatan terapeutik ini dibangun di atas tiga pilar konseptual fundamental:

- a. Makna dapat ditemukan dalam hidup, bahkan dalam situasi yang paling menyedihkan.
- b. Pencarian makna dalam kehidupan kita sendiri merupakan tujuan utama hidup.
- c. Kebebasan untuk memaknai tindakan dan pengalaman kita tetap ada, bahkan saat menghadapi penderitaan.

Metode terapeutik yang dikembangkan Frankl berakar pada pengalaman pribadinya yang traumatis selama periode Perang Dunia II, ketika ia berhasil bertahan dan akhirnya meloloskan diri dari kamp konsentrasi Nazi. Selama masa penahanannya yang penuh penderitaan, Frankl melakukan observasi mendalam terhadap perilaku sesama tahanan. Dalam pengamatannya, Frankl mengidentifikasi dua kelompok tahanan yang menonjol: satu kelompok yang menunjukkan tingkat resiliensi yang luar biasa dalam menghadapi penderitaan, dan kelompok lainnya yang memperlihatkan daya hidup yang mengagumkan meskipun berada dalam kondisi yang sangat menekan.³⁷

³⁷ Alizamar and Nasbahry Couto, *Psikologi Persepsi Dan Desain Informasi Sebuah Kajian Psikologi Persepsi Dan Prinsip Kognitif Untuk Kependidikan Dan Desain Komunikasi Visual* (Yogyakarta: Media Akademi, 2016), 10.

Viktor Frankl mengembangkan aliran psikologi yang dikenal sebagai logoterapi, yang berfokus pada pencarian makna hidup dan menemukannya. Logoterapi mengakui bahwa ada dimensi kerohanian dalam diri manusia dan menganggap makna hidup sebagai sumber motivasi utama. Logoterapi juga menekankan bahwa setiap orang memiliki kewajiban dan kebebasan untuk menentukan makna hidup mereka sendiri. Logoterapi menggambarkan masalah sebagai ujian hidup yang harus dihadapi dengan keberanian dan kesabaran. Ini juga dapat digunakan untuk membantu orang menemukan makna dalam hidup mereka.

3. Pengertian Makna Hidup

Konsep "makna hidup" merupakan gabungan dari dua elemen linguistik: "makna" dan "hidup". Terminologi "makna" dapat diinterpretasikan sebagai suatu hal yang menjadi objek aspirasi atau ekspektasi; sesuatu yang memiliki signifikansi, atau yang berkaitan dengan suatu konsep atau simbol spesifik. Seringkali, makna disetarakan dengan pengertian atau arti. Sementara itu, "hidup" dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi yang ditandai oleh adanya pergerakan atau dinamika, perjuangan, dan proses pertumbuhan yang berkelanjutan, mirip dengan siklus kehidupan tumbuhan. Eksistensi dipandang sebagai

anugerah yang tak ternilai yang dikaruniakan oleh Sang Pencipta kepada segenap makhluk-Nya.³⁸

Frankl mengonseptualisasikan makna hidup sebagai esensi yang terselubung dalam setiap konteks situasional yang dihadapi individu sepanjang eksistensinya. Ia mendefinisikan makna hidup sebagai suatu kesadaran akan kapasitas untuk memahami signifikansi dari tindakan yang sedang dilakukan, yang apabila berhasil direalisasikan, akan menghasilkan pengalaman kebahagiaan yang mendalam. Karakteristik makna hidup bersifat individual dan distingtif, mencerminkan keunikan personal setiap individu. Sifatnya yang spesifik dan kontekstual menjadikannya berbeda bagi setiap orang, serta memiliki potensi untuk berevolusi seiring dengan perjalanan waktu. Makna hidup dapat diidentifikasi melalui pengalaman-pengalaman harian, berfungsi sebagai kompas yang memberikan orientasi dan arahan dalam aktivitas keseharian. Lebih jauh lagi, konsep ini menantang individu untuk mengaktualisasikan potensi dirinya melalui pemenuhan tanggung jawab personal dalam merealisasikan makna tersebut.³⁹

Berbagai peristiwa dalam hidup, seperti pengalaman, kegiatan, dan nilai-nilai yang diperoleh, dapat menentukan makna hidup. Mereka

³⁸ Jefriadi, "Konsep Bimbingan Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Mengembangkan Hidup Bermakna Menurut Hanna Djumhana Bastaman," 2009, 31.

³⁹ Rohma Akhirul Mukharom and Jarman Arrisi, "Makna Hidup Perspektif Victor Frankl: Kajian Dimensi Spiritual Dalam Logoterapi," *Jurnal Ilmu Ushuluddin* 20, no. 1 (2021): 99–100.

yang mencapai makna hidup memiliki ciri-ciri seperti bebas memilih, bertanggung jawab, memiliki tujuan yang jelas, dan memiliki orientasi masa depan. Pengalaman dan aktivitas sehari-hari, seperti pekerjaan, dorongan motivasi, dan aspirasi pribadi, dapat menjadi sumber penemuan makna hidup. Makna hidup ini dapat mengalami perubahan seiring dengan perubahan situasi dan kondisi yang dihadapi seseorang.

4. Logoanalisis dan Panca cara Temuan Makna

Pelatihan "panca cara temuan makna" didasarkan pada logoanalisis, sebuah model pengembangan diri (*personal growth*). Logoanalisis merupakan metode yang bertujuan untuk membantu individu menemukan dan memahami arti serta tujuan hidupnya. Salah satu bentuk sederhana dari logoanalisis adalah pelatihan "panca cara temuan makna", di mana tujuan pelatihan diubah, metode diubah, dan tugas-tugas dibuat sesuai dengan budaya Indonesia. Tujuan utama pelatihan panca cara temuan makna adalah untuk menekankan pentingnya menemukan dan menetapkan tujuan serta makna hidup yang jelas dan nyata. Dalam pelatihan ini, peserta diperkenalkan pada prinsip-prinsip metode dan pendekatan untuk menemukan makna hidup, serta diberikan contoh-contoh bagaimana seseorang dapat mengaplikasikan dan mengembangkan metode tersebut secara mandiri.⁴⁰

⁴⁰ Agestiya Maharani and Trianto Safaria, "Efektifitas Intervensi Berbasis Logoterapi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Pengidap Diabetes Melitus," *Pysche 165 Journal* 16, no. 3 (2023): 196.

Bastaman kemudian menyelidiki logoterapi di Indonesia untuk menyesuaikannya dengan kebudayaan Indonesia yang memperhatikan kehidupan sosial dan religius. Elemen keagamaan ditambahkan dalam adaptasi buku C. Crumbaugh berjudul *"Everything to Gain: A Guide to Selffulfillment Through Logoanalysis"*. Penyesuaian ini dilakukan dengan mempertimbangkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia meyakini keberadaan Tuhan yang Maha Esa, penambahan elemen keagamaan lebih ditekankan. Suatu pendekatan yang telah diselaraskan dengan konteks kultural Indonesia menawarkan perspektif yang lebih terfokus pada eksplorasi esensi kehidupan. Tujuan utama dari konsep ini adalah untuk memfasilitasi individu dalam mengidentifikasi signifikansi eksistensial mereka dan mengembangkan gaya hidup yang sarat makna.⁴¹ Dari konsep ini, terformulasi lima strategi komprehensif yang dikenal sebagai "panca cara temuan makna". Metodologi ini mencakup serangkaian tahapan pemahaman diri, tindakan positif, penguatan hubungan, pendalaman catur nilai, dan praktik ibadah.⁴²

a. Pemahaman Diri

Pemahaman diri melibatkan pengenalan objektif terhadap kekuatan dan kelemahan diri, baik yang potensial maupun yang

⁴¹ Arif Budi Setiawan, "Pelatihan Panca Cara Temuan Makna Dalam Menurunkan Depresi Lansia," *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 12, no. 3 (2020): 251.

⁴² Ketut Dian Wahyuni and Wayan Candra, "Pengaruh Pelatihan Panca Cara Temuan Makna Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus," *Jkg: Jurnal Gema Keperawatan* 12, no. 1 (2019): 3.

telah terbukti, lalu meningkatkan kekuatan dan meminimalkan kelemahan. Berbagai latihan pemahaman diri tersedia, salah satunya adalah pengisian lembar "Siapakah saya?"

b. Bersikap Optimis

Tindakan positif mencakup penerapan contoh-contoh nyata yang berasal dari citra diri yang diinginkan menjadi kebiasaan sehari-hari. Teknik bertindak positif dapat dipelajari melalui metode seperti bermain peran.

c. Pengakraban Hubungan

Metode penguatan relasi interpersonal bertujuan untuk memfasilitasi tumbuhnya rasa saling percaya, interdependensi, dan dukungan mutual di antara individu-individu dalam lingkaran sosial terdekat. Strategi ini dapat diimplementasikan melalui serangkaian latihan yang dirancang untuk meningkatkan kualitas interaksi antar-pribadi. Salah satu pendekatan yang efektif dalam konteks ini adalah penggunaan tiga frasa kunci yang memiliki daya sugestif tinggi. Frasa-frasa ini mencakup (terima kasih, maaf, dan ungkapan cinta).

d. Pendalaman Catur-nilai

Pemahaman empat nilai utama: kreativitas, penghayatan, sikap, dan pengharapan menjadi penting di sini. Teknik pendalaman catur nilai meliputi kegiatan seperti perjalanan ilmiah, bertanam

bunga, mengidolakan tokoh, menikmati seni dan cinta, mengunjungi panti sosial, serta merenungkan dan membandingkan penderitaan.

e. Ibadah

Ibadah melibatkan upaya memahami dan melaksanakan perintah Tuhan serta menjauhi larangan-Nya. Ibadah yang khusyuk dapat memberikan ketenangan, ketabahan, dan bimbingan dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Latihan ibadah dapat berupa pelaksanaan ibadah secara teratur, pembacaan ayat-ayat favorit, berdoa, dan mendoakan orang lain.⁴³

Berdasarkan hasil logoanalisis yang berkaitan dengan panca cara temuan makna dalam logoterapi, ditemukan bahwa penemuan makna hidup memiliki peran yang sangat krusial melalui lima pendekatan utama: pengalaman subjektif, hubungan sosial, sikap terhadap penderitaan, pencarian tujuan, dan nilai-nilai pribadi. Setiap metode membantu orang menemukan makna yang lebih dalam dalam hidup mereka dengan membantu mereka memahami diri mereka sendiri dan situasi yang mereka hadapi. Prinsip-prinsip logoterapi dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan ketahanan mental.

⁴³ Surahma Asti Mulasari, "Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lingkungan Untuk Mewujudkan Anak Bangsa Sehat Dan Rohani Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta 6 Januari 2009," in *Seminar Nasional Kesehatan Lingkungan*, 2009, 168.

5. Insan Lansia Bermakna

Setelah melalui tahapan perkembangan awal kehidupan, individu akhirnya memasuki fase lanjut usia. Periode ini ditandai dengan perubahan fisiologis yang tak terelakkan, seperti penurunan elastisitas kulit, perlambatan gerak motorik, dan perubahan postur tubuh. Transformasi fisik ini tidak jarang berdampak pada kesehatan mental seseorang. Fase akhir kehidupan, yang sering diasosiasikan dengan berbagai penurunan fungsi, merupakan momen krusial untuk melakukan introspeksi dan evaluasi terhadap manajemen kehidupan saat ini dan perencanaan masa depan. Umumnya, setiap individu mengaspirasi untuk mengalami masa senja yang tenang, harmonis, dan penuh kebahagiaan. Idealnya, fase ini diwarnai dengan menikmati masa pensiun dalam lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang. Namun realitasnya, tidak semua individu lanjut usia dapat merealisasikan kondisi ideal tersebut. Berbagai adversitas kehidupan seperti kesulitan ekonomi, pengalaman kegagalan, konflik intergenerasi, atau ketiadaan pasangan dan keturunan dapat mengakibatkan tekanan psikologis yang signifikan. Akibatnya, banyak orang tidak mampu menjalani kehidupan sesuai dengan yang mereka harapkan.⁴⁴

⁴⁴ Andriyan and Irma Runtianing, "Kebermaknaan Hidup Lansia (Studi Kasus Di Cabang UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Mangetan Jawa Timur)," *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 73–74.

Bastaman berpendapat bahwa lansia yang menjalani hidup bermakna akan memiliki harapan untuk terus memperbaiki diri. Mereka juga akan memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan atau komunitas mereka.⁴⁵ Individu lanjut usia yang berhasil mengidentifikasi dan menginternalisasi signifikansi eksistensial mereka cenderung menampilkan karakteristik yang distingtif dalam menjalani kehidupan. Mereka umumnya memperlihatkan vitalitas dan pandangan positif yang konsisten terhadap masa depan. Orientasi hidup mereka ditandai dengan adanya sasaran yang terdefinisi dengan jelas, baik untuk jangka waktu dekat maupun periode yang lebih panjang. Lebih lanjut, lansia dalam kategori ini menunjukkan tingkat kesadaran yang tinggi akan tanggung jawab personal. Kesadaran ini tidak hanya terbatas pada diri sendiri, tetapi juga meluas ke lingkup yang lebih luas, mencakup lingkungan sekitar dan komunitas sosial di mana mereka berada. Sikap ini mencerminkan pemahaman mendalam akan peran dan kontribusi mereka dalam konteks yang lebih besar, melampaui kepentingan pribadi semata. Sebagai hasilnya, tindakan mereka menjadi lebih terarah dan mereka memahami bahwa setiap penderitaan yang dialami selalu memiliki hikmah.⁴⁶

⁴⁵ Ninda Rahmawati, "Makna Hidup Pada Lansia Di Panti Wreda Budhi Dharma *Meaning in Life on Elderly in Bhudi Dharma Nursing Home*," *Jurnal Mahasiswa Psikologi* 1, no. 1 (2019): 8.

⁴⁶ Devi Arnia Ningsih, "Kebermaknaan Hidup Lansia Pemulung Yang Beragama Islam Di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Sukajaya Kecamatan Sukarame Palembang," *PSIKIS: Jurnal Psikologi Islam* 3, no. 1 (2017): 3.

Kebermaknaan hidup bagi orang tua sangat penting untuk menjaga kesehatan mental mereka. Menurut Bastaman, dia percaya bahwa memiliki tujuan hidup yang jelas dan hubungan yang saling menghormati dan menyanyangi adalah tanda kehidupan yang bermakna. Mereka yang lebih tua memiliki semangat yang kuat dan mampu mengatasi tantangan yang dihadapi, termasuk perubahan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh penuaan.

6. Logoterapi Sebagai Teori Kepribadian

Logoterapi mendasarkan teori kepribadiannya pada perspektif eksistensial-humanistik. Pendekatan ini memandang manusia sebagai entitas yang dianugerahi kehendak bebas, kesadaran diri, serta kapasitas untuk mengambil keputusan optimal bagi dirinya sendiri. Konsep ini sejalan dengan atribut manusia sebagai 'makhluk yang mampu menentukan diri sendiri'. Manusia juga dipandang memiliki serangkaian atribut unik yang tidak dimiliki oleh makhluk lain, yang disebut sebagai kualitas-kualitas insani. Atribut-atribut ini mencakup berbagai potensi, kemampuan, bakat, dan karakteristik yang membedakan manusia dari entitas lainnya. Kualitas-kualitas ini meliputi kesadaran diri, transendensi diri, pemahaman dan pengembangan diri, kebebasan memilih, kemampuan menilai diri dan orang lain, spiritualitas dan religiusitas, humor dan tawa, etika dan estetika, nilai dan makna, serta

lainnya. Semua kualitas khas ini secara potensial tertanam dalam diri manusia.

Logoterapi, sejalan dengan interpretasi 'logos' yang mencakup aspek spiritual dan pemaknaan, mengakui eksistensi dimensi rohani di samping aspek fisik dan psikologis manusia. Pendekatan ini berlandaskan pada keyakinan bahwa pencarian akan kehidupan yang bermakna merupakan motivasi fundamental dalam diri setiap individu. Dalam paradigma ini, konsep 'makna hidup' menjadi fokus sentral dari teori logoterapi. Sementara itu, 'kehidupan yang bermakna' dipandang sebagai suatu kondisi ideal yang menjadi aspirasi, tujuan akhir, dan harapan yang perlu direalisasikan oleh setiap orang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa esensi makna hidup menjadi elemen singular yang mendasari seluruh konstruksi teori kepribadian dalam kerangka logoterapi. Konsep ini berfungsi sebagai inti yang mempersatukan berbagai aspek dalam pendekatan terapeutik ini, menekankan signifikansi penemuan dan aktualisasi makna sebagai kunci kesejahteraan psikologis manusia.⁴⁷ Menurut Bastaman, logoterapi adalah metode untuk menemukan makna hidup dan menyembuhkan atau mengurangi kesulitan eksistensial. Logoterapi dilakukan dalam bentuk konseling dan berfokus pada membantu orang menemukan

⁴⁷ H D Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007), 76.

makna dalam hidup mereka dengan membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik.⁴⁸

Menurut Graber, logoterapi menggunakan kekuatan dan semangat manusia untuk mengatasi tantangan dan menyelesaikan masalah. Hal ini dapat membantu konseli menemukan solusi untuk masalah-masalah mereka sehingga mereka dapat menerima dan menyelesaikannya. Menurut Melton dan Schulenberg, tujuan logoterapi adalah untuk membantu individu mengatasi permasalahan internal dan eksternal, memberikan dorongan utama yang memungkinkan mereka menemukan arti dalam kehidupan, serta menekankan kemampuan manusia untuk menemukan dan memiliki makna dalam berbagai situasi yang dihadapi.⁴⁹

Logoterapi adalah pendekatan psikoterapi yang diciptakan oleh Viktor Frankl yang berpusat pada pencarian makna sebagai inti dari eksistensi manusia. Landasan teori ini didasarkan pada kepercayaan bahwa setiap individu memiliki keinginan untuk menemukan arti dalam kehidupannya, yang menjadi motivasi utama dalam menghadapi berbagai penderitaan dan tantangan hidup.

⁴⁸ Dwi Heppy Rochmawati and Betie Febriana, "Efektifitas Logoterapi Dalam Meningkatkan Konsep Diri Dan Kemampuan Memaknai Hidup Pada Lansia," *Jurnal Perawat Indonesia* 1, no. 1 (2017): 27.

⁴⁹ Diani Naraasti and Budi Astuti, "Efektivitas Logoterapi Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Pecandu Narkoba Di Pondok Pesantren Bidayatusalikin Yogyakarta," *Counnselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 1 (2019): 45.

7. Tujuan Logoterapi

Logoterapi memiliki sasaran utama untuk mencapai hidup yang bermakna dan mampu mengatasi berbagai rintangan. Hal ini dapat diwujudkan melalui penyadaran, pemahaman, dan pemanfaatan beragam potensi dan sumber daya spiritual yang dimiliki setiap individu. Potensi dan sumber daya tersebut mungkin selama ini terhalang atau terabaikan. Oleh karena itu, jika seseorang belum menemukan sumber daya spiritualnya, tugas utamanya adalah mengungkapkan sumber daya tersebut. Menurut Ketut Sri Diniari tujuan logoterapi adalah:

- a. Meningkatkan kesadaran individu akan keberadaan kapasitas dan sumber daya spiritual yang merupakan anugerah universal, tidak terbatas pada latar belakang etnis, sistem kepercayaan, atau afiliasi keagamaan tertentu.
- b. Memfasilitasi pemahaman bahwa potensi dan sumber daya spiritual ini seringkali mengalami tekanan, hambatan, pengabaian, atau bahkan terlupakan dalam perjalanan hidup seseorang.
- c. Mendorong individu untuk mengoptimalkan kedua aspek tersebut sebagai landasan untuk bangkit dari adversitas, membangun ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, serta

secara sadar mengembangkan diri menuju realisasi kehidupan yang penuh makna.⁵⁰

Logoterapi bertujuan untuk membantu seseorang menemukan arti hidupnya dan menyelesaikan permasalahannya dengan memanfaatkan aspek spiritual, fisik, dan mental. Tujuan logoterapi adalah untuk mengembangkan terapi yang dapat membantu orang menemukan makna dalam hidup dan mengatasi depresi dan kehilangan gairah.

⁵⁰ Muhammad Fikri Haikal, "Konseling Logoterapi Sebagai Solusi Dalam Menangani Masalah Psikologis Remaja Putus Sekolah," *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2021): 24.