

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pacaran

1. Pengertian Pacaran

Pacaran merupakan suatu hubungan antara laki-laki dan perempuan yang didasari rasa saling menyukai atau adanya ketertarikan di antara keduanya, didasarkan pada cinta dan kasih sayang, tahap ini pasangan menyesuaikan diri untuk memulai kehidupan pernikahan, yang biasanya diartikan sebagai perkawinan. Namun perlu diingat bahwa pacaran dapat memiliki makna yang berbeda dalam berbagai lingkungan sosial dan budaya.¹⁴

Menurut Saliman dan Hotman S. Damanik didalam bukunya menjelaskan tentang , berpacaran adalah suatu hubungan kasih antara dua individu yang berbeda jenis dan bukan keluarga dekat, dengan mengenal dan memahami satu sama lain sebelum mengambil langkah selanjutnya.¹⁵ Kemudian menurut Henry Cloud dan John Townsend,

¹⁴ Vivi, Riski Alfiani. *Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran*. Diss. IAIN Purwokerto. (2020), 10-11.

¹⁵ Saliman dan Hotman S. Damanik. *Permisif Pengaruh Tekanan Sosial Dan Lamanya Berpacaran Terhadap Permisivitas Perilaku Berpacaran*. (Jawa Barat: CV. Adanu Abimata, 2024), 3.

berpacaran memberikan sebuah tempat untuk bertumbuh dan belajar mengenai manusia, yang dapat membantu untuk berkembang.¹⁶

Jeanne Mayo menjelaskan bahwa pacaran merupakan sebuah tawaran yang menarik, itulah sebabnya pacaran sangat penting dalam budaya.¹⁷ Selanjutnya, menurut Tunisa dan kawan-kawan menyatakan bahwa, pacaran adalah hubungan diantara pria dan perempuan bertemu dan melakukan sesuatu bersama untuk menunjukkan rasa suka, rasa nyaman, dan rasa sayang yang dapat mengarah pada komitmen.¹⁸

Pengertian lain tentang pacaran adalah hubungan yang dibangun melalui dialog antar manusia dalam suatu interaksi, setiap orang menggunakan akal untuk mengevaluasi sejauh mana manfaat hubungan tersebut. Pacaran bukan lagi sebuah kata asing di kalangan remaja. Faktanya, banyak remaja yang percaya bahwa masa remaja merupakan masa mencari pasangan, dan oleh karena itu masa dewasa dini yang belum pernah berpacaran dianggap kuno, ketinggalan zaman, membosankan, atau tidak ramah.¹⁹

¹⁶ Henry Cloud dan John Townsend. *Boundaries In Dating: Batasan-Batasan Dalam Pacaran*. (Surabaya: Literatur Perkantas JATIM, 2018), 14.

¹⁷Jeanne Mayo, *Membongkar Rahasia Berpacaran*. (Surabaya: Literatur Perkantas, 2007), 6.

¹⁸Tunisa, Syarifah Fauziah Arnia, dan Mukhripah Damaiyanti. "Hubungan antara Kepuasan dalam Pacaran dengan Perilaku Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja di Kota Samarinda." *Borneo Studies and Researc* 2, no. 2 (2021), 796.

¹⁹ Ekasari, Mia Fatma, dan Ahmad Jubaedi Rosidawati. "Pengalaman Pacaran Pada Remaja Awal." *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU* 8, no. 1 (2019), 4.

Berdasarkan definisi pacaran sebelumnya, maka dapat dengan demikian dapat disimpulkan, pacaran adalah proses hubungan dan pemahaman antara dua orang yang berbeda jenis kelamin. Perasaan suka biasanya melandasi hubungan dan bertujuan untuk membangun ikatan emosional.

2. Tujuan pacaran

a. Memilih dan Menetapkan Pasangan Hidup

Salah satu pendekatan seseorang dapat mencari dan memilih seseorang yang berlawanan jenis kelamin untuk berteman sepanjang hidup adalah dengan memilih pendamping hidup. Salah satu kebutuhan hidup manusia adalah preferensi untuk memilih pasangan hidup, yang merupakan proses membuat keputusan penting dan kompleks yang dilakukan setidaknya sekali seumur hidup.²⁰

Menurut Paul bahwa, memilih pasangan hidup adalah menentukan siapa yang tepat untuk dijadikan tempat tinggal. Beberapa faktor dapat memengaruhi ketika memilih pendamping hidup, termasuk status sosial, agama dan moralitas, kebaikan fisik,

²⁰ Azmi, Puteri Amylia Binti Ulul, dan Suzana Mohd Hoesni. "Gambaran Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia." *AN-NAFS* 13, no. 2 (2019), 97.

serta kecantikan dan kekayaan. Memilih pasangan hidup (kekasih) adalah langkah pertama menuju pernikahan.²¹

Hal lain menurut Sigana bahwa, Memilih pasangan hidup adalah tentang menemukan seseorang yang selaras dengan nilai-nilai pemudah . Jika pasangan memenuhi kriteria yang diinginkan, ikatan pasangan akan semakin kuat dan orang-orang yang menetapkan standar ideal untuk mencari pasangan yang harmonis.²²

Berdasarkan pendapat dari kedua ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa, memilih pasangan hidup merupakan proses yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek kehidupan. Meskipun faktor-faktor eksternal seperti status sosial dan materi mungkin menjadi pertimbangan, namun faktor internal seperti nilai-nilai kepribadian dan kompatibilitas jauh lebih penting dalam membangun hubungan yang langgeng dan bahagia.

b. Membangun Komunikasi yang Baik

Komunikasi adalah seseorang berbicara satu sama lain secara pribadi untuk bertukar ide dan pendapat. Komunikasi membantu pasangan saling memahami satu sama lain. Dengan berbagai pikiran, perasaan dan harapan, pasangan dapat

²¹ Paul Gunadi. *Hidup Tanpa Penyesalan: Memilih Pasangan Hidup*. (Malang: Literatur Kristen, 2017), 5-6.

²² Sinaga Janesl. "Impian Keluarga Bahagia: Memilih Pasangan Hidup Yang Seimbang Menurut Kristen." *Indonesian Journal of Psychology and Behavioral Science* 1, no. 1 (2023), 17.

menghindari kesalahpahaman yang sering kali menjadi penyebab konflik.²³

Komunikasi sangat perlu dilakukan untuk menjalani hubungan yang baik antara satu orang dengan orang yang lain atau sekelompok orang, termasuk hubungan berpacaran. Komunikasi yang baik menjadi kunci utama dalam menyelesaikan konflik dalam hubungan pacaran, dengan komunikasi yang terbuka, baik pria maupun wanita dapat saling berbagai perasaan dan mencari solusi bersama.

Komunikasi merupakan cara efektif yang dapat dilakukan oleh wanita dan pria, sehingga dapat menghindari diri dari situasi yang dapat merusak hubungan berpacaran. Komunikasi merujuk pada kegiatan berkomunikasi yang terjadi secara langsung diantara dua orang.²⁴

c. Membangun Kejujuran

Kejujuran adalah kualitas yang dimiliki seseorang yang tercermin dalam sikap dan tingkah laku mereka. Kejujuran juga harus dilakukan dengan cara yang benar dan sesuai dengan kebiasaan. Kejujuran membantu membangun dan mempertahankan

²³ Batoebara, Maria Ulfa. "Membangun Trust (Kepercayaan) Pasangan dengan melalui Komunikasi Interpersonal." *Journal Warta Dharmawangsa*. No. 57 (2018), 57.

²⁴ Tania, Adelia Septiani Restanti, dan Nurudin Nurudin. "Self Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic covid-19." *Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi* 13, no. 1 (2021), 8.

kepercayaan. Tanpa kepercayaan, hubungan bisa menjadi tegang dan penuh kecurigaan. Kejujuran berarti menghargai pasangan dan tidak menyembunyikan hal-hal penting dari mereka. Kejujuran juga harus dilakukan dengan cara yang benar dan sesuai dengan kebiasaan.²⁵

Kejujuran di dalam hubungan sangat penting, karena membantu seseorang jujur akan segala hal, semuanya akan lebih baik. Membangun kejujuran adalah pondasi penting dalam sebuah hubungan yang sehat dan bahagia. Ketika pasangan saling jujur, mereka membangun kepercayaan dan menghindari konflik yang mungkin timbul akibat kesalahpahaman atau kebohongan. Kejujuran bukanlah sebuah hal yang kejam atau sebuah yang kasar. Hubungan yang dilandasi dengan kejujuran dalam komunikasi akan menghasilkan sebuah hubungan yang kuat dan semakin dewasa. Kejujuran adalah dasar yang kuat dalam memelihara hubungan-hubungan di dalam berpacaran.²⁶

²⁵ Purwaningrum, Prapti Wigati, dan Lia Nurmalia. "Praanggapan pada dialog mengenai kejujuran: Kajian pragmatik dalam novel asal kau bahagia karya Bernard Batubara." *Jurnal Bahastra* 39, no. 1 (2019), 5.

²⁶ Rantesalu, Marsi Bombongan. "Karakter Kejujuran Dalam Gereja Masa Kini." *Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 1 (2020), 47-48.

3. Faktor- Faktor Yang Perlu dipertimbangkan Dalam Pacaran

Secara garis besar ada empat faktor yang perlu dipertimbangkan sebelum berpacaran yaitu²⁷

a. Umur

Faktor usia yang sangat mendesak, karena semakin manula dewasa masa dini diharapkan lebih memperhatikan kematangan saat mereka lebih matang. Pada tahap kematangan ini, mereka perlu mempertimbangkan dengan baik sifat dan tingkah laku berpacaran dengan hubungan dalam batas-batas kesopanan. Semakin mudah seseorang mempertimbangkan batas-batas kesopanan dan pembagian waktu semakin sulit untuk berinteraksi dengan lawan jenis.

b. Sikap Pacaran

Sikap pacaran adalah cara untuk lebih mengenal diri sendiri dan orang lain, meskipun demikian penting untuk diingat bahwa pacaran harus dilakukan dengan hati-hati dan bertanggungjawab. Memiliki perasaan senang dan bergelora adalah hal yang wajar saat pacaran, tetapi seseorang harus mempertahankan batasan supaya jagan sesuatu yang merusak diri kita sendiri maupun orang lain.

²⁷ Bdk.Y. Singgih D. Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Muda-Mudi*. (Jakarta: PT. Raja grafindo persada, 2004), 6.

Ketidak mampuan untuk mengontrol diri, dan mengabaikan moralitas adalah alasan umum pergaulan bebas²⁸.

Sikap pacaran adalah cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku terhadap pasangannya dalam hubungan pacaran dikenal, sebagai perspektif pacaran. Teori ini mempengaruhi banyak hal, seperti prinsip yang dipegang, pengalaman sebelumnya dan pengaruh lingkungan sekitar. Sikap pacaran sangat mempengaruhi kualitas hubungan dan keberlangsungannya, serta membutuhkan usaha dan komitmen dari kedua belah pihak untuk mengembangkan sikap yang baik dalam pacaran. Seseorang dapat membangun hubungan yang sehat dan bahagia²⁹.

c. Tingkat Pacaran

Ketika pacaran muncul, jarak antara dua orang yang mengalaminya akan menentukan interaksi pacaran. Seperti yang dikatakan oleh Singgih D. Gunarsa, semakin dekat keduanya, semakin besar kemungkinan terjadi hubungan seksual yang dapat menyebabkan muatan listrik yang memberikan percikan bunga api cinta, dengan demikian muda-mudi yang masih belum siap membantu keluarga harus sangat berhati-hati saat berpacaran, untuk memastikan keamanan kedua belah pihak, penting untuk

²⁸ Ibid. 7-8

²⁹ Rudy S. Pontoh. *Pacaran Sehat Tips, Trik Dan Kuis*. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama Anggota IKAPI, 2006), 87.

mempertahankan jarak yang tepat³⁰. Ada beberapa tingkat pacaran yaitu:

- 1) Kenalan: tahap awal dimana dua orang mulai saling mengenal dan membangun koneksi.
- 2) Pacaran: tahap ini dimana dua orang secara resmi menjalani hubungan asmara. Tanda-tandanya bisa berupa pengakuan perasaan, saling memanggil dengan sebuah khusus atau melakukan aktivitas bersama-sama.
- 3) Bertunangan: tahap yang lebih serius dimana kedua belah pihak berkomitmen untuk menikah.
- 4) Menikah: tahap akhir dari sebuah hubungan romantis, dimana dua orang mengikat janji suci dalam pernikahan.³¹

d. Iman

Dalam berpacaran iman juga sangat penting. Karena iman adalah bagian dari pernikahan. Seseorang yang menikah dan seiman akan memiliki prinsip yang sama. Iman ini menciptakan keyakinan, harapan, dan ikatan pernikahan yang membangun pernikahan lebih kuat dan teguh.³²

³⁰ Bdk.Y. Singgih D. Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Muda-Mudi*. (Jakarta: PT. Rajagrafindo persada, 2004), 6.

³¹ Mansoben, Novita, dan Sariana Pangaribuan. "Pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dan gaya pacaran sehat terhadap pengetahuan dan sikap remaja." *Global Health Science* 4, no. 1 (2020), 198.

³² Ibid. 199.

4. Dampak Positif Dan Negatif Belum Pacaran

a. Dampak Positif

Wanita yang belum berpacaran mungkin sejak dini terbiasa bergantung dengan sahabat, sehingga merasa tidak tertarik pada hubungan romantis (pacaran). Wanita bisa lebih fokus pada pengembangan diri dan mencapai tujuan pribadi tanpa gangguan wanita emosional dari hubungan yang mungkin menambah stress. Jika wanita percaya bahwa keputusan mereka adalah yang terbaik untuk mereka dan sesuai dengan nilai-nilai yang diinginkan. Wanita yang memilih untuk belum berpacaran mungkin mengalami kepuasan diri yang tinggi.³³

b. Dampak negatif

Salah satu dampak yang paling umum adalah perasaan kesepian terutama, jika seseorang dikelilingi oleh teman-teman yang akrab. Hal ini dapat menyebabkan orang merasa terisolasi tidak dapat diterima dalam kelompok. Wanita yang memilih untuk belum berpacaran mungkin merasa ditekan untuk mengikuti norma sosial dilingkungan yang sangat mementingkan hubungan

³³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Lecture, Consultant dan Author, 2009), 250.

romantis. Pertanyaan seperti “ kenapa belum punya pacar?” dapat membuat seseorang merasa tidak normal atau tidak lengkap.³⁴

Memiliki rasa *insecure* (kurang percaya diri), menjadi terlalu fokus pada status hubungan yang dapat menyebabkan seseorang merasa tidak aman atau tidak percaya diri. Seseorang mungkin merasa tidak layak dicintai atau tidak menarik.

B. Logoterapi

1. Definisi logoterapi

Logoterapi merupakan tipe psikoterapi yang dipelopori melalui E. Frankl, seorang dokter jiwa dari Wina, Austria, serta seorang penghuni empat kamp konsentrasi Nazi selama Perang Dunia II. Logoterapi digunakan dalam bidang psikologi untuk memahami kehidupan dan mencari arti hidup. Logoterapi digabungkan dari dua kata, yaitu "logos" yang berasal dari bahasa Yunani yang berarti makna atau bermakna, serta bisa juga diartikan sebagai hal spiritual. Kata kedua adalah "therapy" yang berarti usaha untuk menyembuhkan dan mengobati.. Logoterapi mengatakan bahwa manusia terdiri dari aspek ragawi, kejiwaan, dan spiritual, dan setiap individu memiliki kemampuan untuk memiliki sikap sendiri dan kondisi psikologisnya.

³⁴ Bdk.Y. Singgih D. Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Muda-Mudi*. (Jakarta: PT. Rajagrafindo persada, 2004), 8.

Logoterapi bertujuan, untuk mencapai *meaning of life* atau makna hidup, terutama ketika individu dihadapkan pada situasi stres dan tekanan dalam hidupnya. Makna hidup digunakan secara eksplisit atau implisit dalam banyak bidang dan pendekatan keilmuan³⁵

Secara alami, manusia ingin hidup yang bermakna. Meraih makna hidup dan dorongan untuk mencari makna adalah hal yang mendorong manusia untuk hidup dengan arti. Makna hidup ialah Hal yang dianggap penting dan bermanfaat untuk memberi petunjuk kepada manusia ketika melakukan tindakan. Makna hidup membantu seseorang menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan tidak bisa dihindari.³⁶

Menurut Vinton E. Frankl menyebutkan melalui cara seseorang menerima kenyataan pahit itu setelah usahanya gagal dan mengatasi beban tersebut, memberikan mereka kesempatan bahkan dalam situasi yang paling sulit sekalipun untuk memperdalam makna hidup mereka. Memaknai hidup adalah sesuatu yang sangat personal tergantung pada setiap orang memaknainya, Oleh karena itu, yang terpenting bukanlah arti hidup secara umum, melainkan arti khusus yang diperoleh oleh pihak yang ditentukan.³⁷

³⁵ Ibid. 2.

³⁶ Laili, Zuni Rohmatul. *Gambaran Makna Hidup Pekerja Akibat Pandemi Covid-19 Di Dusun Payak Santren, Desa Rejoagung, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang*. Diss. IAIN Kediri. (2023), 5-6.

³⁷ Viktor E. Frankl. *Optimism Di Tengah Tragedy-Analisi Logotera*. (Bandung : Nuansa, 2008), 117.

Berdasarkan buku Bastaman dijelaskan bahwa, makna hidup adalah hal-hal tertentu yang dianggap penting dan layak sebagai tujuan hidup yang harus dicapai. Jika seseorang memiliki makna hidup yang baik, mereka akan merasa bahagia dan merasa kehidupannya penting.³⁸

Berdasarkan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa, makna hidup bukanlah konsep yang statis, melainkan sesuatu yang dinamis dan terus berkembang seiring dengan pengalaman hidup, dengan kata lain makna hidup adalah hasil dari interaksi antara individu dengan keadaan yang mereka hadapi.

2. Teknik Menemukan Makna Hidup

Secara keseluruhan teknik penemuan makna hidup ini menunjukkan bahwa, pentingnya untuk menemukan dan menetapkan tujuan dari makna hidup yang jelas dan nyata. Menurut Bastaman, menjelaskan bahwa ada lima teknik menemukan makna hidup yaitu³⁹:

a. Pemahaman Diri

Teknik ini bertujuan untuk membantu seseorang memahami dan mengembangkan potensi dirinya. Dengan memperluas pemahaman tentang kepribadian dan pola hidup, seseorang dapat menyadari bakat, kemampuan, dan sifat positif yang selama ini belum disadari atau dikembangkan. Tujuannya adalah untuk

³⁸ Bastaman, H.D. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), 45.

³⁹ Ibid. 157-180.

membantu mereka mengidentifikasi apa yang sebenarnya mereka inginkan dan capai dalam hidupnya.

Pemahaman diri adalah kunci untuk menemukan makna hidup, dengan memahami, keunikan dan tugas dalam hidup, serta dapat menjalani hidup yang lebih bermakna dan penuh bahagia.⁴⁰

b. Bertindak Positif

Teknik ini bertujuan untuk membantu seseorang memahami dan mengembangkan potensi dirinya. Dengan memperluas pemahaman tentang kepribadian dan pola hidup, seseorang dapat menyadari bakat, kemampuan, dan sifat positif yang selama ini belum disadari atau dikembangkan. Tujuannya adalah untuk membantu mereka mengidentifikasi apa yang sebenarnya mereka inginkan dan capai dalam hidup.⁴¹

Jadi, teknik bertindak positif adalah pendekatan yang menekankan betapa pentingnya untuk mengubah pikiran dan sikap yang menjadi hal-hal baik. Inti dari teknik ini adalah mengambil tindakan kecil tetapi terus-menerus menggambarkan prinsip-prinsip positif yang kita anut.

⁴⁰ Azqiaq, Baiq Agisni Himayatul. *Pemberian Konseling Logoterapi Untuk Meningkatkan Pemahaman Potensi Diri Pada Siswa Kelas X Di Sma Islam Ulil Al-Baab Tahun Pelajaran 2017/2018*. Diss. Universitas Hamzanwadi, (2018), 12.

⁴¹ Dhamawan Ardi Purnama. *Pembaharuan Logoterapi Viktor Frankl: Pencarian Makna Hidup Melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restorative*. (Yogyakarta: PT. Kanisius, 2021), 112.

c. Pengakraban Hubungan

Teknik pengakraban hubungan ini sering disarankan demi mengakrabkan hubungan antara lain sebagai berikut. Mulailah dengan orang-orang yang dekat dengan kita, seperti keluarga, teman, dan rekan kerja, lalu usahakan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dengan memberi perhatian dan bantuan kepada orang lain daripada memintanya, dalam teknik pengakraban hubungan, penting untuk mempertahankan dan menumbuhkan perasaan kedekatan, bukan hanya kelancaran komunikasi. Perasaan ini membuat ikatan dan memberikan arti khusus bagi masing-masing pihak⁴².

d. Pendalaman Catur-Nilai

Teknik pendalaman catur-nilai berfokus pada pemahaman dan penemuan empat nilai inti yang menjadi sumber makna hidup. Nilai pertama adalah nilai berkarya (*creative value*), yang intinya adalah memberikan sesuatu yang bijaksana dan bermanfaat bagi kehidupan. Kedua, nilai penghayatan (*experiential values*) ialah kebenaran, keindahan, kasih dan iman. Ketiga, nilai sikap (*attitudinal values*) adalah Menerima penderitaan yang tak terhindarkan dan mengambil sikap yang tepat terhadapnya, serta

⁴² H.D. Bastaman. Logoterapi: *Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. (Jakarta: PT Rajagrafindo persada, 2007), 167.

percaya pada perubahan yang lebih baik di masa depan, merupakan dua aspek penting dari nilai pengharapan.⁴³

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa, Dengan memahami dan mengamalkan keempat nilai tersebut, diharapkan individu dapat menjalani hidup yang lebih bermakna, penuh kepuasan, dan tujuan. Teknik pendalaman catur-nilai ini mengajak kita untuk tidak hanya fokus pada aspek materi atau kesenangan duniawi, tetapi juga pada pengembangan diri secara holistik, baik dari segi intelektual, emosional, maupun spiritual.

e. Ibadah

Teknik ini dapat memahami dan melakukan apa yang diperintahkan Tuhan dan menghindari apa yang dilarang-Nya, seringkali membuat orang tenang dan tabah, dan mereka merasa kuat seolah-olah mereka mendapatkan bimbingan dan petunjuk dari Tuhan saat menghadapi berbagai masalah kehidupan.

3. Asas-Asas Logoterapi

Logoterapi mengemukakan asas-asas yang telah diuji oleh penciptannya sendiri dalam kamp konsentrasi yang dikenal sebagai laboratorium hidup. Logoterapi memiliki tiga asas utama, yaitu:⁴⁴

⁴³ Ibid. 123.

⁴⁴ Bastaman, H.D. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. (Jakarta: PT raja grafindo persada, 2007), 37-39.

- a. Hidup tetap punya arti dalam setiap situasi, meskipun ada kesulitan atau kesedihan. Arti itu adalah sesuatu yang dianggap penting, benar, bernilai, dicari, dan memberi makna khusus bagi seseorang sebagai tujuan hidupnya. Semua orang selalu berharap hidupnya punya arti dan terus berusaha mencarinya.⁴⁵
- b. Setiap orang punya kesempatan yang hampir tak terbatas untuk menentukan tujuan hidupnya sendiri. Kehidupan dan asal muasalnya bisa ditemukan di dalam diri sendiri, terutama melalui pekerjaan dan kebaikan yang dilakukan, keyakinan pada harapan dan kebenaran, serta pengalaman dalam menghargai keindahan, iman, dan kasih sayang. Selain itu, makna hidup berasal dari cara kita menangani penderitaan yang tidak dapat diubah lagi⁴⁶.

Makna hidup adalah sesuatu yang sangat personal dan dapat ditemukan dalam berbagai aspek kehiduapan. Setiap individu memiliki kebebasan untuk memiliki jalan hidupnya sendiri dan menemukan tujuan yang paling penting bagi individu⁴⁷.

- c. Setiap orang memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa tragis, yang tidak dapat dilelakkan dan menimpa diri mereka sendiri oleh lingkungan

⁴⁵ Ahmad Khoirudin. *Model Aplikasi Logoterapi Pada Penderitaan Kejiwaan: Menemukan Makna Hidup*. (Jawa Barat: Tim. Jejak, 2022), 38.

⁴⁶Buntar Handayani. *Steategi Efektif Menghadapi Depresi Pada Pasien Hemodialisa Melalui Logoterapi Dan TKP*. (jawa barat: CV. Mega Press Nusantara, 2023), 46-47.

⁴⁷ Ibid. 49

sekitar, bahkan setelah berusaha sebaik mungkin untuk mengatasinya, sikap tersebut tetap tidak berubah. Jika sesuatu keadaan (tragis) tidak dapat diubah, kita harus mengubah cara kita melihatnya agar kita tidak terpengaruh secara negatif oleh keadaan itu. Tentu saja dengan bertindak dengan cara yang benar dan baik, yaitu dengan cara yang baik untuk diri sendiri dan orang lain, dan sesuai dengan norma-norma lingkungan dan prinsip manusia⁴⁸.

4. Pengalaman Hidup Negatif Masa Lampau

Kisah buruk dari masa lalu merupakan berbagai permasalahan dan kejadian yang terjadi atau berulang, yang merugikan dan menyebabkan dampak negatif terhadap kemampuan berpikir spiritual seseorang. Setiap orang belajar dengan cara berbeda, misalnya dengan melihat apa yang dilakukan selanjutnya atau mendengarkan mereka yang sampaikan. Proses ini terus berlangsung sepanjang hidup seseorang, tetapi kebanyakan orang, meskipun tidak selalu membangun keyakinan tentang dirinya sendiri di usia dini, ini berarti bahwa pengalaman pribadi setiap orang saat masa kecil dikeluarganya dipengaruhi oleh sekolah, teman-teman, komunikasi tempat tinggal dan keyakinan

⁴⁸ Viktor E. Frankl. *Penyembuhan Diri*. (Yogyakarta: IRCiSoD, 2022), 242-246.

mereka tentang banyak hal, termasuk diri mereka sendiri. Pengalaman hidup masa lampau meliputi lima unsur masalah yaitu⁴⁹:

a. Pendidikan yang Rendah

Sekolah dapat memengaruhi siswa dengan cara melihat persaingan dan mendorong keragaman serta mengakui pencapaian mereka dalam bidang akademik, olahraga, dan seni. Pada masa kanak-kanak, persahabatan memiliki peran penting dalam kehidupan anak. Perlakuan keras seperti dimarahi, diteriaki, atau dipukul karena masalah akademik atau kegagalan olahraga dapat membuat anak merasa bodoh. Akibatnya, mereka akan mengalami krisis identitas, terutama saat remaja, yang secara signifikan memengaruhi pandangan mereka terhadap kemampuan dan harga diri.⁵⁰

b. Beban Ekonomi Keluarga

Beban ekonomi keluarga dapat mencerminkan rendahnya harga diri spiritual yang terus berkembang dan bertahan seiring waktu. Setiap harinya, seseorang bisa saja menghadapi pengalaman yang menyenangkan yang mampu meningkatkan harga diri, atau sebaliknya mengalami pengalaman yang kurang baik. Menurut Brang, orang tua memiliki peranan yang sangat besar dalam

⁴⁹ Jacob Daan Engel. *Nilai Dasar Logo Konseling*. (Yogyakarta: Pt Kanisius, 2019), 32-37.

⁵⁰ Farisandy, Ellyana Dwi, dan Endang Retno Surjaningrum. "Efektivitas Logoterapi Dalam Meningkatkan Konsep Diri Remaja Di Panti Sosial." *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 7, no. 1 (2020), 33.

membentuk dan memengaruhi penghargaan diri seorang anak. Seseorang anak yang tidak bekerja untuk membantu keuangan keluarga sering diabaikan, digoda, diejek, di rendakan dan sering dianggap tidak berguna.

Beban ekonomi keluarga adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Dengan memahami dan mengelola beban ekonomi dengan baik, keluarga dapat mencapai kesejahteraan finansial dan hidup yang lebih nyaman⁵¹.

c. Konflik Diri Individu

Anak-anak dengan harga diri spiritual yang rendah cenderung mengalami konflik dalam dirinya, sehingga mereka kesulitan menghadapi masalah, sering bersikap terlalu keras pada diri sendiri, cenderung menutup diri, bersifat pasif, serta merasa tertekan. Mereka mungkin berbicara negatif tentang diri sendiri, ragu-ragu untuk mencoba hal baru dan sering menganggap masalah permanen. Kehidupan mereka sendiri menjadi konflik diri. Sikap dan perilaku orang tua juga sangat berpengaruh pada harga diri spiritual anak-anak⁵².

Faktor yang paling penting adalah perilaku yang ditunjukkan oleh orang tua, yang mencakup internalisasi

⁵¹ M. Siregar Hutagalung. *Panduan Lengkap Stroke: Mencegah, Mengobati Dan Menyembuhkan*. (Bandung: Nusa Media PO box ujungberung, 2019), 66.

⁵² Dewanto Putra Fajar. *Teori-Teori Komunikasi Konflik: Upaya Memahami Dan Memetakan Konflik*. (Malanga: UB. Pres, 2016), 5-8.

pandangan mereka tentang apa yang berhasil dan apa yang tidak berhasil, serta dorongan dan pujian yang mereka berikan untuk prestasi anak usia dini.⁵³

d. Kurang Penghargaan dalam Keluarga

Anak-anak yang kerap mengalami penganiayaan, hukuman berlebihan, pengabaian, penelantaran, pelecehan, perlakuan kasar, serta sering mendapatkan kritik, celaan, dan penghinaan, cenderung mengalami dampak negatif terhadap kondisi emosional maupun mental mereka. Demikian juga anak-anak yang kurang mendapatkan perhatian, pujian, motivasi, kehangatan, dan kasih sayang, mungkin karena orang tua hanya memiliki sedikit waktu untuk anak-anak mereka, karena bekerja untuk memenuhi kebutuhan atau untuk kepentingan mereka sendiri.⁵⁴

e. Iklim Lingkungan Masyarakat Negatif

Lingkungan masyarakat yang buruk adalah tempat di mana seseorang tidak memiliki rasa percaya diri secara spiritual dan hatinya sering kali menjadi kritikus yang keras. Orang-orang di lingkungan tersebut mungkin menyalahkan orang yang tidak bersalah, serta memperlakukan anak-anak kecil secara fisik, seksual, atau emosional. Hal ini bisa menyebabkan trauma yang sangat

⁵³Bangun Triharyanto. *Bebas Dari Cemas Mengubah Kecemasan Menjadi Kebahagiaan*, (Jakarta : PT Kreatifa prima, 2024), 131.

⁵⁴Jacob Daan Engel. *Nilai Dasar Logo Konseling*. (Yogyakarta: PT. Kanisius, 2019), 35.

berat, bahkan mungkin menyebabkan gangguan kecemasan yang disebut post-traumatic stress disorder (PTSD). PTSD adalah jenis gangguan kecemasan yang muncul akibat pengalaman trauma psikologis, yang membuat seseorang mengalami respon fisiologis dan perilaku tertentu⁵⁵.

⁵⁵ Ibid. 37.