

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

Sebelum peneliti melakukan penelitian terkait dengan makna hidup di Lapas Nusakambangan, terlebih dahulu peneliti menelaah beberapa penelitian yang terkait sebagai bahan acuan dan perbandingan peneliti menyusun kerangka penelitian. Selain itu, hal ini juga peneliti lakukan dengan tujuan agar peneliti dapat menyusun dan dapat memberikan tekanan poin yang akan diteliti dalam kerangka penelitian.

Penelitian mengenai makna hidup narapidana terpidana mati pernah dilakukan oleh Fatwa<sup>1</sup> yang dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Madiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif menggunakan metode riwayat hidup, wawancara mendalam (*in depth interview*), observasi dan data dokumen. Riwayat hidup dilakukan berdasarkan panduan wawancara yang dibuat oleh peneliti dan berpatokan dari landasan teori. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebermaknaan hidup narapidana yang mendapat vonis hukuman seumur hidup penghuni Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Madiun. Dalam penelitiannya Fatwa menemukan penelitian tersebut menggambarkan bahwa subyek pertama sedang berjuang mengupayakan kebebasannya keluar dari lembaga pemasyarakatan untuk bertahan menghadapi stress karena usahanya belum terwujud dengan mengontrol diri membentuk

---

<sup>1</sup>Dyanita Ainun Fatwa, *Kebermaknaan Hidup Narapidana Yang Mendapat Vonis Hukuman Seumur Hidup di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Madiun*, Skripsi, (Surakarta: Fakultas Kedokteran, Jurusan Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010).

*image building* seperti berperilaku seperti ketentuan, ramah senyum meski hal tersebut belum sesuai dengan keinginannya. Subyek kedua menghadapi permasalahan hidup dengan tetap aktivitas yang bisa menyenangkan dirinya akan dilakukan sembari menunggu hasil usaha yang dilakuakn ibunya karena menurut subyek hidup untuk menikmati kesenangan tanpa harus berusaha payah.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Fatwa.Perbedaanya terletak pada subyek penelitian.Subyek penelitian yang dilakukan oleh Fatwa adalah Narapidana vonis hukuman seumur hidup di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Madiun, sedangkan subyek dalam penelitian ini adalah pembimbing atau konselor di Lembaga Pemasyarakatan Permisan Kelas IIA Nusakambangan.

Penelitian yang berkaitan dengan kesadaran hidup bermakna pun juga telah dilakukan oleh Bastiar.<sup>2</sup>Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan subjek penelitian yaitu terpidana hukuman mati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pencapaian kualitas hidup narapidana yang mendapatkan vonis hukuman mati di Lembaga Kemasyarakatan Klas 1 Surabaya sehingga nantinya bisa dilihat kualitas hidup dari narapidana tersebut. Berdasarkan penelitian Bastiar kualitas hidup kedua subjek saat ini jauh lebih baik dibanding saat awal mereka divonis atau dijatuhi hukuman mati. Kedua subjek memiliki kualitas

---

<sup>2</sup> Egosonie Enggar Bastiar, *Proses Kualitas Hidup Narapidana Yang Mendapatkan Vonis Hukuman Mati Di Lembaa Pemasyarakatan Kelas 1 Surabaya*, Skripsi, (Malang: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya Malang Jawa Timur,2014)

yang berbeda. Subjek pertama menganggap bahwa semua dari Tuhan. Sedangkan subjek kedua bahwa semua bentuk ketaatan sebagai warga negara dan ketetapan Tuhan. Dan Persepsi, latar belakang dan pembinaan yang baik menjadi salah satu faktor narapidana mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Bastiar, karena penelitian ini fokus untuk mengetahui proses bimbingan dalam upaya penyadaran hidup bermakna. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Bastiar fokus mengetahui proses pencapaian kualitas hidup narapidana yang mendapatkan vonis hukuman mati di Lembaga Kemasyarakatan Kelas 1 Surabaya sehingga nantinya bisa dilihat kualitas hidup dari narapidana tersebut.

Adapun penelitian dengan tema yang sama juga pernah dilakukan oleh Nurdinulloh.<sup>3</sup> Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis dengan wawancara tidak terstruktur dan Observasi tersamar, serta dokumentasi. Hal ini juga dilakukan, karena melihat dari kondisi yang dialami Terpidana Mati. Metode ini akan lebih memudahkan penulis dalam menggali informasi lebih dalam kepada Terpidana Mati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mereka menjalani kehidupan setelah mendapat vonis Mati. Dari hasil penelitian tersebut menemukan bahwa kematian adalah

---

<sup>3</sup>Fitri Evi Nurdinulloh, *Kecemasan Menunggu Kematian Bagi Terpidana Mati di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Batu Nusakambangan*, Skripsi, (Purwokerto: Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam STAIN Purwokerto, 2014)

suatu proses penyucian, maka sebelum datang datangnya kematian, manusia sekalian harus segera melakukan taubat. Karena taubat manusia adalah permohonan ampun, disertai dengan meninggalkan dosa. Taubat manusia berada antara dua jenis taubat tuhan karena manusia tidak dapat melepaskan diri dari Tuhan dalam keadaan apapun, maka taubatnya atas maksiat yang dia lakukan, memerlukan taufik, bantuan dan Rahmat-Nya agar taubat tersebut dapat terlaksana.

Penelitian yang dilakukan Nurdinulloh berbeda dengan penelitian ini namun ada kesamaan tempat penelitian dengan Lapas berbeda. Adapun perbedaannya yaitu pada fokus penelitian, fokus penelitian yang dilakukan oleh Nurdinulloh yaitu mengetahui bagaimana narapidana menjalani kehidupan setelah mendapat vonis mati.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Bimbingan konseling islami**

#### **a. Pengertian bimbingan.**

Manusia hidup di dunia ini tidaklah mampu berdiri sendiri, adakalanya manusia membutuhkan bantuan dari orang lain, baik bantuan materil, spiritual, maupun bantuan moril. Sama halnya seperti bimbingan yang merupakan pemberian pertolongan atau bantuan untuk orang lain. Bantuan atau pertolongan ini merupakan hal yang pokok dalam sebuah bimbingan karena bimbingan merupakan suatu pertolongan yang menuntun orang lain ke arah yang lebih baik dari sebelumnya, memberikan bimbingan merupakan suatu tuntutan artinya bahwa bimbingan mengandung pengertian ketika memberikan bimbingan bisa dalam keadaan menuntut orang yang dibimbing agar mau untuk diarahkan, suatu kewajiban dari pembimbing untuk memberikan bimbingan secara aktif, yaitu memberikan arah kepada yang dibimbingnya. Dalam makna lain bimbingan yakni memberikan bantuan atau pertolongan dengan pengertian bahwa dalam menentukan arah diutamakan kepada yang dibimbing sehingga terdapat pandangan dan pemikiran baru yang dapat menenangkan orang yang sedang dibimbing.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup>Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*, Yogyakarta : Andi, 2010), Hlm. 5-6.

Definisi lain tentang bimbingan dalam perspektif Islam dimana bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.<sup>5</sup> Dengan demikian kegiatan bimbingan islami sama halnya dengan kegiatan bimbingan yang lainnya, hanya saja dalam seluruh prosesnya harus berlandaskan dengan Al-Qur'an dan sunah Rasul.

Bimbingan merupakan suatu upaya untuk memberikan suatu pertolongan untuk orang lain yang memiliki permasalahan apapun dalam hidup yang mereka jalani, sehingga dengan adanya bimbingan diharapkan orang yang dibimbing dapat berusaha memperbaiki dirinya dan mampu menyelesaikan masalah - masalah yang sedang dihadapi agar kembali lebih baik dari sebelumnya.

#### **b. Pengertian konseling.**

Konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu untuk memecahkan masalah kehidupannya dengan cara wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya dalam

---

<sup>5</sup>Thohari Musnamar., *Dasar Dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islami*, Yogyakarta : UII Press, 1992, Hlm. 5

kata lain konseling itu memberikan sebuah pencerahan untuk orang lain dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dimana konseling lebih bersifat kuratif atau korektif.<sup>6</sup>

Sikap kuratif dan korektif yang melekat pada konseling merupakan salah satu fungsi dari bimbingan dan konseling dimana masih ada fungsi yang lainnya dalam kegiatan bimbingan dan konseling yaitu :

- 1) Fungsi Preventif atau Pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang.
- 2) Fungsi Kuratif atau Korektif, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
- 3) Fungsi Preventif dan Developmental, yakni memelihara agar keadaan yang telah baik tidak menjadi tidak baik kembali, dan mengembangkan keadaan yang sudah baik itu menjadi lebih baik.<sup>7</sup>

Dalam teori lain menyebutkan bahwa konseling yang biasanya dikenal dengan istilah penyuluh, yang secara awam dimaknai sebagai penerangan, informasi, atau nasehat kepada pihak lain ialah usaha membantu orang yang sedang mengalami gangguan kejiwaan agar mereka bisa memutuskan sendiri apa yang

---

<sup>6</sup>Bimo Wagito,*Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*, Yogyakarta : Andi, 2010. Hlm 8.

<sup>7</sup>Thohari Munamar.1992.*Dasar – Dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islam*, Yogyakarta : UII Press,1992. Hlm 4.

terbaik bagi mereka, tidak hanya gangguan kejiwaan namun konseling biasa diterapkan dalam segala aspek kehidupan manusia untuk menggapai ketenangan dalam hidupnya.<sup>8</sup>

Dengan demikian dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa bimbingan dan konseling memiliki hubungan yang sangat erat sekali dimana diantara keduanya memiliki arti yang sama yakni proses memberikan bantuan kepada orang lain, namun demikian konseling merupakan alat yang utama dan paling ampuh dalam keseluruhan program bimbingan atau dengan kata lain konseling merupakan titi sentral dari keseluruhan kegiatan bimbingan, karena dari proses konselinglah seseorang dapat menemukan titik terang dalam permasalahan yang ia hadapi.<sup>9</sup>

### **c. Pengertian konseling islami.**

Dalam literatur bahasa Arab yang terdapat pada buku konseling islami karya Ahmad Diponogoro disebutkan bahwa kata konseling dapat diartikan *al-Irsyad* atau *al- Istiyarah*, dan kata bimbingan disebut *at- Taubah*. Dengan demikian *Guidance and Counseling* dialih bahasakan menjadi *at- Taujih wal al-Irsyad dan at-Taujih wa al- Istiyarah*.

---

<sup>8</sup>Ahmad Muhammad Diponogoro,*Konseling Islami*, Yogyakarta : Gala Ilmu Semesta:2011. Hlm 4.

<sup>9</sup>Syahrial dan Riska Ahmad.*Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Padang: Angkasa Raya,.Hlm 46.

Sedangkan secara etimologi kata Irsyad berarti :*al-Huda, ad-Dalalah*, dalam bahasa Indonesia berarti : petunjuk, sedangkan kata Istiyarah berarti : talaba minh al-annasihah, dalam bahasa Indonesia berarti : meminta nasihat, konsultasi.<sup>10</sup>

Menurut Tohari Musnamar Konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dan seimbang dengan ketentuan dan petunjuk yang telah diberikan oleh Allah SWT, sehingga diharapkan dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.<sup>11</sup>Konseling Islami yang dilakukan kepada klien yang bermasalah juga diharapkan memberikan pencerahan atas masalah yang dialami klien sehingga dari masalah yang dihadapi bisa memberikan pemenuhan energi spiritual klien.

## **2. Terpidana mati**

Terpidana mati adalah terpidana yang tidak akan dikembalikan lagi ke masyarakat, melainkan akan di eksekusi mati.<sup>12</sup>Pidana mati merupakan jenis pidana yang tertua. Hukuman mati di Indonesiasia sudah berlangsung

---

<sup>10</sup>Ahmad Muhammad Diponogoro. 2011.*Konseling Islami*, Yogyakarta : Gala Ilmu Semesta. Hlm. 4-5.

<sup>11</sup>Tohari Munamar.1992.*Dasar – Dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islam*, Yogyakarta : UII Press,1992. Hlm 5

<sup>12</sup>Yoyon Supriyono, ”*Skripsi Proses Kualitas Hidup Narapidana yang Mendapatkan Vonis Hukuman Mati di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Surabaya*”. (Malang : Universitas Brawijaya) hlm 1

lama, yaitu sejak Indonesia dijajah Belanda hingga sekarang masih diberlakukan, walaupun dinegara Belanda telah menghapus pidana mati mulai tahun 1981. Menurut ahli - ahli hukum pidana, alasan mempertahankan hukuman mati karena keadaan khusus di Indonesia menuntut penjahat-penjahat terbesar.<sup>13</sup>

Jadi terpidana mati adalah seseorang yang dihukum mati dan tidak akan dikembalikan lagi ke masyarakat melainkan akan dieksekusi mati dan jenis pidana ini merupakan jenis pidana tertua dari pada jenis lainnya.

### **3. Kehidupan bermakna**

Aliran psikologi/ psikatri yang banyak mempelajari fenomena makna hidup (*the meaning of life*), dan bagaimana mengembangkan hidup bermakna (*the will to meaning*) dan bagaimana mengembangkan hidup bermakna (*the meaning life*) adalah logoterapi yang ditemukan oleh Viktor E. Frankl 1905 seorang neuro-psikiater dari kota Wina, Australia. Frankl adalah survivor dari empat-kam-kosentrasi maut: Dachau, Maidek, Treblinka dan Auschwitz.

Bagi Frankl, pengalaman tragis luar biasa selama empat tahun menjadi tahanan Nazi membuktikan teorinya mengenai makna hidup yang telah disusunnya lama sebelum masuk tahanan yakni :

---

<sup>13</sup>Ifana Rahma, “*Skripsi Duplikasi Sangsi Pidana dalam Proses Pelaksanaan Pidana Mati*”, (Semarang: Universitas Diponegoro,2008) hlm 56.

- a. Dalam setiap keadaan, termasuk dalam penderitaan sekalipun kehidupan ini selalu mempunyai makna.
- b. Kehendak untuk hidup secara bermakna merupakan motivasi utama setiap orang.
- c. Dalam batas - batas tertentu manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab pribadi untuk memilih dan menentukan makna dan tujuan hidupnya.
- d. Hidup yang bermakna diperoleh dengan jalan merealisasikan tiga nilai kehidupan yang disebut *creative values* (nilai - nilai kreatif), *experiential values* (nilai - nilai penghayatan) dan *attitudinal values* (nilai - nilai bersikap).

Sesuai dengan kata-kata “*logos*” yang dalam bahasa Yunani berarti “*meaning*” (makna) dan juga “*spiritually*” (keruhanian), maka Logoterapi adalah aliran psikologi/psikiatri yang mengakui adanya dimensi keruhanian di samping dimensi - dimensi ragawi, kejiwaan, dan lingkungan sosial budaya, serta beranggapan bahwa kehendak untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan dambaan utama manusia untuk meraih kehidupan yang dihayati bermakna (*the meaningful life*) dengan jalan menemukan sumber - sumber makna hidup dan merealisasikannya.

Dibawah ini dijelaskan secara singkat kehendak untuk hidup bermakna dan makna hidup, sebagai pilar - pilar Logoterapi dan bagaimana kedua hal itu dapat mengembangkan hidup yang bermakna.<sup>14</sup>

### **1) Kehendak untuk hidup bermakna**

Setiap orang normal senantiasa menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna dan berharga bagi keluarganya, lingkungan, masyarakat, dan bagi dirinya sendiri. Itulah keinginan manusia diantara sekian banyak keinginan lainnya, yang bila direnungkan ternyata menggambarkan hasrat yang paling mendasar dari setiap manusia, yaitu hasrat untuk hidup bermakna.

Keinginan untuk hidup secara bermakna memang benar-benar merupakan motivasi utama pada manusia. Hasrat inilah yang mendasari berbagai keinginan manusia, misalnya saja bekerja dan berkarya, agar kehidupannya dirasakan berarti dan berharga. Hasrat untuk hidup bermakna ini sama sekali bukan sesuatu yang khayali atau diada-adakan, merupakan suatu kenyataan yang benar-benar ada dan dirasakan dalam kehidupan setiap orang. Sebagai motivasi utama manusia, hasrat ini mendambakan diri kita menjadi seorang pribadi yang bermartabat, terhormat, dan berharga (*being somebody*) dengan kegiatan - kegiatan yang terarah kepada tujuan hidup yang jelas dan bermakna pula.

---

<sup>14</sup>Bastaman Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hal 193-194.

Hasrat untuk hidup bermakna yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia. Sebaliknya bila hasrat ini tidak terpenuhi akan mengakibatkan terjadinya kekecewaan hidup dan penghayatan diri hampa tak bermakna yang kalau berlarut - larut akan menimbulkan berbagai gangguan perasaan dan penyesuaian diri yang menghambat pengembangan pribadi dan harga diri.

## **2) Makna hidup**

Makna hidup adalah hal - hal yang oleh seseorang dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai suatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Mengingat antara makna hidup dan tujuan hidup tak dapat dipisahkan, maka dengan tulisan ini untuk mudahnya disamakan artinya. Makna hidup ini benar-benar ada dalam kehidupan ini, walaupun dalam kenyataannya tidak selalu terungkap jelas tetapi tersirat dan tersembunyi didalamnya.

Karakteristik makna hidup adalah *persoanl temporer* dan unik artinya apa yang dianggap penting dapat berubah dari waktu ke waktu. Dan saat - saat bermakna berarti bagi seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain. Demikian pula hal - hal yang dianggap dapat berlangsung sekejap dan dapat pula berlangsung untuk waktu cukup lama. Merasa “gemes” dan ikut

tersenyumterbawa senyuman bayi montok merupakan saat- saat bermakna yang berlangsung hanya dalam waktu beberapa detik. Sedangkan ikatan perkawinan “awet dan lengket” yang bertahan sampai kawin emas adalah momen bermakna yang berlangsung lama, sekalipun selama itu mungkin saja dialami saat - saat sulit dan cobaan berat dalam keluarga mereka.

Sifat lainnya adalah konkrit dan spesifik, yakni makna hidup benar - benar dapat ditemukan dalam pengalaman nyata dan kehidupan sehari - hari, serta tak harus selalu dikaitkan dengan hal -hal serba abstrak filosofis dan idealis, atau karya seni dan prestasi akademis yang serba menakjubkan. Makna hidup pun berfungsi sebagai pedoman dan arah dari kegiatan kita, sehingga makna hidup itu seakan - akan menantang kita untuk memenuhinya.

Selain makna hidup yang sifatnya personal, temporer, unik dan spesifik, Logoterapi mengakui juga adanya makna hidup yang universal, mutlak, dan paripurna. Bagi golongan non-agamis hal itu mungkin berupa semesta alam, ekosistem, kemanusiaan, ideologi atau pandanganfilsafat tertentu, sedangkan bagi kaum beragama sudah tentu Tuhan merupakan sumber Makna Yang Maha Sempurna dengan Agama sebagai wujud tuntunan-Nya.

Mengingat keunikan dan kekhususannya itu, makna hidup dengan demikian tak dapat diberikan oleh siapa pun. Tetapi harus dicari dan ditemukan sendiri. Orang lain hanyalah sekedar menunjukkan berbagai sumber makna hidup dan hal – hal yang mungkin berarti. Tetapi pada akhirnya terpulang pada orang yang ditunjuki untuk menentukan sendiri apa yang dianggap dan dirasakan bermakna baginya.

### **3) Sumber-sumber makna hidup.**

Ada tiga nilai yang merupakan sumber makna hidup, yakni :

#### **a) *Creative values* (Nilai-nilai kreatif).**

Bekerja dan berkarya serta melaksanakan tugas dengan keterlibatan dan tanggung jawab penuh pada pekerjaan. Sebenarnya hanyalah merupakan sarana yang dapat memberikan kesempatan untuk menemukan dan mengembangkan makna hidup. Makna hidup bukan terletak pada pekerjaan melainkan pada sikap dan cara kerja yang mencerminkan keterlibatan pribadi pada pekerjaannya. Berbuat kebajikan dan melakukan hal - hal yang bermanfaat bagi lingkungan termasuk usaha merealisasi nilai - nilai kreatif.

**b) *Exsperiential values* (nilai-nilai penghayatan)**

Meyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, dan nilai – nilai lain yang dianggap berharga. Dalam hal ini cinta kasih merupakan nilai yang sangat penting dalam mengembangkan hidup bermakna. Mencintai seseorang berarti menerima sepenuhnya keadaan orang yang dicintai seperti apa adanya serta benar – benar memahami kepribadinya dengan penuh pengertian. Dengan jalan mengasihi dan dikasihi seseorang akan merasakan hidupnya sarat dengan pengalaman - pengalaman penuh makna dan membahagiakan.

**c) *Attitudinal values* (nilai-nilai bersikap).**

Menerima dengan tabah dan mengambil sikap yang tepat terhadap penderitaan yang tak dapat dihindari lagi setelah berbagai upaya dilakukan secara optimal tetapi tak berhasil mengatasinya.

Mengingat peristiwa tragis ini tak dapat dielakan lagi ,maka sikap menghadapinyalah yang perlu dirubah. Dengan mengubah sikap diharapkan beban mental akibat musibah mengurang, bahkan mungkin saja dapat memberikan pengalaman berharga bagi penderita yang

dalam bahasa sehari - hari disebut hikmah. Penderitaan memang dapat memberikan makna apabila penderita mampu mengatasinya dengan baik, sekurang - kurangnya dapat menerima keadaanya setelah upaya maksimal dilakukan tetapi tetap tidak berhasil mengatasi. Optimisme dalam menghadapi musibah ini tersirat dalam ungkapan - ungkapan seperti “*makna dalam derita*” (*meaning in suffering*) dan “*hikmah dalam musibah*” (*Blessing in disguise*).

**d) Hidup bermakna**

Mereka yang menghayati hidup bermakna menunjukkan corak kehidupan penuh gairah dan optimisme dalam menjalani kehidupan sehari - hari. Tujuan hidup, baik jangka pendek maupun jangka panjang jelas bagi mereka. Dengan demikian kegiatan - kegiatan mereka pun menjadi lebih terarah dan lebih mereka sadari, serta merasakan sendiri kemajuan - kemajuan yang telah dicapai. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dalam artian menyadari pembatasan - pembatasan lingkungan tetapi dalam keterbatasan itu mereka tetap dapat menentukan sendiri apa yang paling baik mereka lakukan. Mereka luwes dalam pergaulan,

tetapi tidak sampai terbawa - bawa atau menjadi kehilangan identitas diri. Kalaupun pada suatu saat mereka ada dalam situasi tak menyenangkan atau mengalami sendiri penderitaan, mereka akan menghadapinya dengan tabah dan menyadari bahwa hikmah selalu ada di balik penderitaan itu. Orang - orang yang menghayati hidup bermakna adalah mereka yang mampu mencintai dan menerima cinta kasih orang lain, serta menyadari bahwa cinta kasih merupakan salah satu nilai hidup yang menjadikan hidup ini bermakna.

Gambaran mengenai hidup yang bermakna menunjukkan bahwa bila makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditetapkan serta berhasil pula direalisasikan, maka kehidupan akan dirasakan sangat berarti (*meaningfull*). Yang pada gilirannya akan menimbulkan kebahagiaan (*happiness*). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebahagiaan adalah akibat-samping (*by product*) dari keberhasilan seseorang memenuhi arti hidupnya.

“.. dengan melibatkan diri dalam kegiatan bermakna, seseorang akan menikmati kebahagiaan sebagai ganjarannya,” demikian ujar shakian..”

**e) Hidup tak bermakna**

Dilain pihak bila seseorang tak berhasil menemukan dan memenuhi makna hidupnya, maka hasratnya untuk hidup bermakna tidak tercapai. Akibatnya ia mengalami semacam frustrasi yang disebut *frustasi eksistensial* dengan keluhan utama menghayati hidupnya hampa dan tak bermakna (*meaningless*) yang merupakan gerbang ke arah penderitaan.

Dalam pandangan Logoterapi hidup tak bermakna bukanlah suatu penyakit, melainkan semacam kondisi kehidupan manusia yang dapat menjelmakan gangguan *neurosis*, sikap *totaliter*, dan gaya hidup *konformistis*. Seorang konformis ditandai oleh perbuatan – perbuatan yang semata – mata karena orang lain melakukannya, ia mudah sekali terbawa arus situasi dan “pantang ketinggalan mode”. Sebaliknya pribadi totaliter senantiasa berbuat sesuatu karena orang – orang lain mengharapkannya berbuat seperti itu dan mereka bersedia menaatinya. Adapun

gangguan neurosis yang bersumber dari kondisi hidup tak bermakna disebut *Neurosis noogenik (Noogenic neurosis)*. Secara khas gejala – gejalanya adalah serba bosan, hampa, putus asa, kehilangan minat dan inisiatif, kehilangan arti dan tujuan hidup, gairah kerja menurun. Keluhan ini mereka alami sekalipun taraf sosial-ekonomi dan edukasi mereka serba baik, dan tak ada peristiwa traumatis sebagai pencetusnya. Tak jarang pula penderita neurosis noogenik menggugat kelahiran mereka ke dunia ini : “Mengapa aku harus dilahirkan? Aku sama sekali tak mengharapkannya. Aku lebih senang kalau aku tidak dilahirkan, atau sirna dari dunia ini daripada menanggung beban hidup ini”. Tetapi terhadap kematian sikapnya mendua. Ia sering berfikir bahwa bunuh diri merupakan jalan keluar terbaik untuk lepas dari penghayatan tak bermakna, tetapi untuk benar – benar melakukan bunuh diri ia merasa ngeri dan tidak siap mati. Hidup segan mati tak hendak.

#### **f) Logoanalisis**

Pembahasan mengenai makna hidup menunjukkan bahwa sekalipun makna hidup terdapat dalam kehidupan itu sendiri, tetapi harus dicari dan ditentukan. Ini disebabkan

karena makna hidup ini biasanya'' tersembunyi ''dalam kehidupan. Untuk itu logoterapi ini disebut *logoanalysis*.

Logoanalysis dikembangkan oleh James C.Crumbaugh, salah seorang murid Viktor Frankl di Amerika Serikat .Sebagai salah satu pendekatan untuk menemukan dan mengembangkan makna hidup, maka Logoanalysis tergolong sebagai metodologi untuk penemuan dan pengembangan pribadi/*Personal growth*. Pengembangan pribadi adalah usaha terencana untuk meningkatkan wawasan, pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang mencerminkan kedewasaan pribadi guna meraih kondisi yang lebih baik lagi dalam mewujudkan citra diri yang diidam-idamkan.

Usaha ini dilandasi oleh kesadaran bahwa manusia sebagai '*the self determining being*'' dalam batas-batas tertentu memiliki kemampuan dan kebebasan untuk menentukan apa yang paling baik untuk dirinya sebagai upaya untuk merubah nasibnya menjadi lebih baik lagi .

Logoanalysis bertujuan untuk membantu menemukan makna hidup bagi setiap orang yang ingin

mengembangkan kehidupan bermakna dengan menerapkan metode-metode *self evaluation; Acting as if; encounter; searching for meaningful values.*

Untuk keperluan program menyusul pelatihan “*Melatih diri mengembangkan pribadi*”, penulis memodifikasi keempat metode logoanalisis menjadi “Panca cara temukan makna”:

- (1) Pemahaman Diri
- (2) Bertindak Positif
- (3) Pengakraban Hubungan
- (4) Pendalaman dan Penerapan Tri Nilai
- (5) Ibadah

Kelima metode tersebut tujuannya untuk menjajagi sumber makna hidup dari kehidupan sehari - hari dan lingkungan sekitarnya. Makna hidup ini bila ditemukan dan berhasil dipenuhi diharapkan akan mendatangkan perasaan bermakna dan bahagia yang semuanya merupakan cerminan kepribadian yang mantap dan sehat.

**g) Kehidupan modern yang bermakna**

Kehidupan modern menawarkan tiga hal kepada manusia yang hidup dalam era modernisasi: *Harapan, Kesempatan, Tantangan*. Ia menjajikan harapan untuk perbaikan nasib dan kelimpahan materi, membuka peluang luas untuk mengaktualisasikan diri, dengan memacu diri bekerja keras sebagai tantangannya. Kehidupan modern memang bukan kehidupan yang ringan untuk menjalani, karena terkadang merupakan ajang persaingan keras dan ketat.

Berdasarkan pandangan psikologis yang menyatakan makna hidup terdapat dalam setiap keadaan, jawaban atas pertanyaan itu adalah ya dan tidak. Kehidupan modern mungkin akan mengembangkan kondisi hidup bermakna, tetapi mungkin juga sebaliknya justru menyuburkan penghayatan tak bermakna. Kuncinya adalah sejauh mana kita dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan modernisasi dan mampu pula menemukan makna dari kehidupan modern itu sendiri.

Asas-asas Logoanalisis mengajukan berbagai metode untuk menemukan dan mengungkapkan makna

hidup yang sering tersirat dalam pengalaman sendiri dan pengalaman orang lain, tersembunyi dalam karya dan kerja, terjalin dalam hubungan antar pribadi dan persahabatan, tersamarkan dalam produk seni, ikatan cinta kasih, keyakinan akan kebenaran dan keadilan, serta dialami langsung dalam ritual keagamaan.

Mengembangkan kehidupan bermakna bukanlah tugas yang ringan karena pada hakikatnya sama dengan memenangkan perjuangan hidup, yakni mengubah nasib buruk menjadi baik, dan mengubah penghayatan diri tak bermakna menjadi bermakna. Usaha ini selain memerlukan niat yang kuat dan pemahaman mendalam tentang makna hidup serta penguasaan metode – metodenya, dalam kenyataan selalu membutuhkan dukungan lingkungan terdekat. Sudah barang tentu bimbingan dan petunjuk-Nya menentukan keberhasilannya.

Disinilah pentingnya fungsi iman dan takwa. Orang – orang beriman dan bertakwa akan tetap optimis dan mengharap petunjuk-Nya dalam menghadapi segala situasi. Mereka selalu mensyukuri segala kebaikan, kenikmatan dan kebajikan yang diterimanya. Musibah dan penderitaan yang

dialami pun akan diterimanya dengan tabah penuh kesabaran. Sebaliknya mereka yang kurang beriman dan bertakwa sering selalu merasa masih kurang atas segala kemudahan dan rizki yang banyak mereka terima, apalagi musibah dan penderitaan.

Pada akhirnya perlu dikukuhkan bahwa kehidupan modern dan kehidupan bermakna bukan dua hal yang harus dipertentangkan melainkan dua kondisi eksistensi manusia yang dapat sinkron satu sama lain sejauh makna hidup dapat ditemukan dan direalisasikan.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup>Bastaman Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hal 194-200.