

Agama dan makna hidup dalam perspektif logoterapi

Viktor Frankl

Siti Layli Fatimah^{1*}, Achmad Khudori Soleh²

^{1,2}Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: *220401110216@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Logoterapi, makna hidup, agama, Viktor Frankl, spiritual

Keywords:

Logotherapy, meaning of life, religion, Viktor Frankl

ABSTRAK

Pencarian makna hidup merupakan aspek dasar dalam kesejahteraan psikologis manusia. Logoterapi, suatu pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Emile Frankl menekankan bahwa makna hidup adalah suatu motivasi utama manusia dalam menghadapi kehidupan. Kajian ini secara khusus membahas hubungan antara agama dan makna hidup dalam perspektif logoterapi. Dalam hal ini, pendekatan agama juga berperan sebagai sumber makna yang membantu individu menerima penderitaan dan membangun ketahanan psikologis. Meskipun logoterapi bersifat sekuler, pendekatan ini mengakui pentingnya dimensi spiritual dalam proses pencarian makna hidup. Hubungan kolaborasi antara logoterapi dengan agama memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan terapi spiritualitas. Dengan adanya Kajian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai pendekatan logoterapi dan pentingnya agama serta spiritual dalam membantu individu menemukan makna hidup di tengah tantangan kehidupan.

ABSTRACT

The search for the meaning of life is a fundamental aspect of human psychological well-being. Logotherapy, a psychotherapeutic approach developed by Viktor Emile Frankl, emphasizes that the meaning of life is a primary human motivation in dealing with life. This study specifically discusses the relationship between religion and the meaning of life in the perspective of logotherapy. In this case, the religious approach also acts as a source of meaning that helps individuals accept suffering and build psychological resilience. Although logotherapy is secular in nature, this approach recognizes the importance of the spiritual dimension in the process of finding the meaning of life. The collaborative relationship between logotherapy and religion contributes significantly to the development of spirituality-based therapies. This study is expected to enrich the understanding of the logotherapy approach and the importance of religion and spirituality in helping individuals find the meaning of life in the midst of life's challenges.

Pendahuluan

Pencarian makna hidup menjadi salah satu aspek mendasar yang memengaruhi kesejahteraan kehidupan manusia. Makna hidup yang berhasil ditemukan membuat seseorang merasa bahwa hidupnya berarti dan berharga (Lengkey & Engel, 2022). Maka dari itu, Viktor Frankl, seorang psikiater dan filsuf asal Austria, memperkenalkan teori logoterapi sebagai pendekatan psikoterapi yang menekankan pentingnya makna hidup dalam menghadapi tantangan dan penderitaan (Suyadi, 2012). Pendekatan Logoterapi merupakan salah satu aliran psikoterapi yang berasal dari pengalaman hidup dan perenungan Frankl yang dipengaruhi oleh pola spiritual. Dalam perkembangannya, Logoterapi mengakui dalam diri manusia ketika memahami makna hidup tidak hanya terdapat dimensi ragawi dan kejiwaan saja, namun terdapat pula dimensi spiritual



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

(Arroisi & Mukharom, 2021) . Oleh karena itu, integrasi antara psikoterapi dan spiritual dalam teori logoterapi menjadi landasan penting dalam memahami bagaimana manusia dapat menemukan makna hidup.

Kajian terhadap logoterapi dan agama telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu. Salah satunya penelitian dari (Arroisi & Mukharom, 2021) yang membahas tentang makna hidup Perspektif Victor Frankl: Kajian Dimensi Spiritual dalam Logoterapi. Kemudian pada penelitian (Widarna et al., 2020) yang membahas mengatasi stres dengan pendekatan logoterapi untuk meningkatkan spiritualitas lansia di BSU Mandalika NTB . Terakhir penelitian (Widowati et al., 2018) yang membahas tentang pengaruh logotherapy dan aktivitas spiritual terhadap makna hidup lansia. Ketiga penelitian tersebut membahas topik yang sama, yaitu logoterapi dan spiritual (agama). Namun, terdapat perbedaan antar penelitian tersebut dengan penelitian ini. Penelitian ini hadir sebagai kajian baru yang membahas secara spesifik hubungan antara agama dan makna hidup dalam perspektif logoterapi Viktor Frankl. Fokus penelitian ini tidak hanya melihat spiritualitas sebagai aspek umum, tetapi juga menyoroti bagaimana nilai-nilai agama berperan sebagai makna hidup manusia.

Dalam kajian ini, akan dianalisis bagaimana gambaran hubungan antara agama dan makna hidup dalam perspektif Logoterapi Viktor Frankl sebagai salah satu pendekatan psikoterapi. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana logoterapi berperan dalam membantu individu menemukan makna hidup di tengah penderitaan. Selain itu, artikel ini juga bertujuan untuk menganalisis peran logoterapi dan agama dalam membangun ketahanan psikologis individu yang menghadapi tekanan hidup. Manfaat dari penulisan ini adalah memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran agama sebagai sumber makna dalam konteks logoterapi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian ilmiah dalam pengembangan metode terapi berbasis spiritualitas.

Pembahasan

Biografi Viktor Emile Frankl

Viktor Emile Frankl seorang psikoterapis dan psikiater Austria yang lahir pada tanggal 26 Maret 1905 (**Utomo & Hubertus, 2024**). Frankl muda sudah mulai tertarik dengan ilmu Psikologi. Tokoh yang mempengaruhi pemikiran Frankl adalah Sigmund Freud dan Alfred Adler. Frankl awalnya tertarik dengan pemikiran Freud mengenai Aliran Psikoanalisis, namun hal tersebut terhenti karena Frankl tidak menyetujui teori asas-asas psikoanalisis yang dianggap berorientasi dengan unsur psikoseksual. Akhirnya Frankl bergabung bersama Alferd Alder yang telah mengembangkan aliran Freud dengan alirannya sendiri yaitu Psikologi Individual. Hubungan antar Frankl dan Adler awalnya berjalan baik, tapi mulai renggang karena Frankl mulai cenderung kepada Fenomenologi dan Eksistensialisme (**Bastarman, 2007**). Akhirnya, pada akhir tahun 1920 saat masih menjadi mahasiswa, Frankl berhasil mengurungkan niat seorang siswa untuk bunuh diri dengan nasehatnya. Karena hal tersebut, Frankl diamanahi untuk memimpin departemen pencegahan bunuh diri di Rumah Sakit Umum di Wina (**Utomo & Hubertus,**

2024). Tepatnya pada tahun 1929, sebelum Perang Dunia II dimulai, Frankl menjadi dokter muda pendiri “Pusat Bimbingan Remaja” (Bastarman, 2007).

Frankl menikah dengan Tilly Grosser pada tahun 1942. September 1942, bersama keluarganya, Frankl ditangkap dan dikirim ke kamp konsentrasi Nazi. Puluhan ribu orang tewas di kamp konsentrasi ini karena mereka menderita kekejaman, kekurangan gizi, dan penyakit. Ayah, ibu, saudara laki-laki, bahkanistrinya meninggal di kamp konsentrasi tersebut. Saat berada di kamp konsentrasi, Frankl ditunjuk sebagai kepala bagian neurologis rumah sakit untuk orang Yahudi di Wina selama pendudukan Nazi, yaitu Rumah Sakit Rothschild. Ia sering dengan sengaja membuat diagnosis palsu terhadap pasiennya untuk menentang kebijakan Nazi yang berusaha melakukan euthanasia bagi pasein yang menderita gangguan jiwa. Di kamp konsentrasi inilah Frankl mengamati berbagai perilaku manusia, salah pemikiran yang terkenal adalah tentang Swine dan Saint Frankl melihat sekelompok tahanan yang bertingkah laku seperti swine (babi). Tahanan yang berlaku layaknya swine mempunyai sifat yang serakah, beringas, egois, dan hilangnya tanggung jawab terhadap diri sendiri. Sisi lain terdapat sekelompok tahanan yang berlaku seperti saint (orang suci). Meraka yang berlaku saint dalam penderitaan masih menampakkan ketulusan dan kesediaan, serta membantu sesama tahanan. Dalam hal ini, Frankl menjelaskan bahwa setiap manusia pastinya memiliki potensi untuk menjadi “saint” atau “swine” yang ditentukan oleh keputusan pribadi, diambil sendiri dan bukan tergantung pada situasi dan kondisi lingkungan (Suyadi, 2012).

Pada tahun 1945 saat Perang Dunia II berakhir, Frankl dibebaskan dari tahanan Nazi setelah menempati dan melewati empat kamp konsentrasi Nazi (Auschwitz, Maidanek, Dachau dan Treblinka). Saat itu, keluarganya yang masih hidup hanya saudara perempuannya, yang telah beremigrasi ke Australia. Setelah dibebaskan, Frankl diangkat sebagai Kepala Neurologi Rumah Sakit Poliklinik Wina. Di sana, Frankl bertemu dengan istri keduanya, Elly Schwindt, dan menikah ditahun 1947. Setelah menata kehidupan yang baru, Frankl bersama istrinya bersama-sama mengajarkan pemikiran dan filsafat Logoterapi. Pandangan dan Kontribusi Frankl terhadap dunia psikologi pada temuannya telah diakui oleh berbagai lembaga besar di seluruh dunia. Kemudian sekitar tahun 1997 Frankl berpulang dengan tenang di usianya yang ke-92 tahun (Bushkin et al., 2021).

Konsep Dasar Logoterapi

Viktor Frankl memperkenalkan logoterapi menjadi kajian fenomena dalam dunia psikologi yang membahas mengenai kebermaknaan hidup (Arroisi & Mukharom, 2021). Logoterapi diambil dari kata “Logos” yang dalam bahasa Yunani berarti makna (*meaning*) dan juga rohani (*spirituality*), sedangkan “Therapi” adalah penyembuhan atau pengobatan. Logoterapi secara umum diartikan sebagai jenis ilmu piskologi yang mengakui adanya dimensi kerohanian pada manusia disamping dimensi ragawi dan kejiwaan. Logoterapi beranggapan bahwa makna hidup (*the meaning of life*) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi utama manusia untuk meraih taraf kehidupan bermakna (*the meaning life*) yang didambakan (Bastarman, 2007). Terdapat tiga konsep eksistensi manusia yang ditandai dengan rohani (*spirituality*), kebebasan (*freedom*) dan tanggungjawab (*responsibility*). Sementara itu, terdapat pula tiga asas-asas penting logoterapi sebagai landasan filosofis yaitu *The*

Freedom of will, The Will to meaning, dan The Meaning of life (Arroisi & Mukharom, 2021). Dari semua pembahasa tersebut, inti pendekatan logoterapi adalah bahwa pencarian makna hidup adalah motivasi utama manusia dan menemukan makna hidup dapat membantu individu mengatasi berbagai masalah kehidupan (Kuswono, 2024).

Dalam pendekatannya, logoterapi dikembangkan untuk membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental. Teori ini berfokus pada pencarian makna hidup sebagai kunci utama untuk mencapai kesejahteraan mental. Hal tersebut didasari oleh pengalaman Frankl selama berada di kamp konsentrasi Nazi. Frankl menyadari bahwa orang yang mampu menemukan makna dalam penderitaan mereka memiliki peluang lebih besar untuk bertahan hidup dibandingkan mereka yang kehilangan harapan. Kemudian dengan konsep tersebut, H.D Bastaman mengemukakan tiga asas utama logoterapi (Bastarman, 2007), yaitu:

- a. Makna hidup dapat ditemukan dalam setiap situasi, baik saat mengalami penderitaan maupun kebahagiaan.
- b. Kebebasan untuk memilih, yang berarti setiap individu memiliki kebebasan tanpa batas dalam menemukan makna hidupnya.
- c. Manusia memiliki kemampuan untuk memilih sikap terhadap penderitaan dan peristiwa tragis yang terjadi.

Disisi lain, Crumbaugh dan Maholick dengan mengembangkan konsep Frankl menjelaskan bahwa terdapat karakteristik individu dengan pencapaian makna hidup yang dapat dilihat dari ciri-cirinya, pertama memiliki tujuan yang jelas, yaitu semua hal yang dilakukan mempunyai tujuan hidup yang. Kedua kepuasan hidup, yang berarti seberapa jauh individu dapat menikmati dan merasa puas dalam menjalani aktivitas. Ketiga kebebasan berkehendak, berarti dapat mengendalikan kebebasan dan tetap bertanggung jawab. Keempat kontrol diri, maknanya dalam keadaan apapun individu masih bisa Mempertahankan kebebasan spiritual dan kebebasan berpikir. Kelima sikap terhadap kematian, yaitu bagaimana pandangan individu dan kesiapannya menghadapi kematian. Terakhir mempunyai tekad untuk terus maju dan berkembang (Widowati et al., 2018). Dengan demikian, makna hidup bukan sekadar pencarian, tetapi juga tentang bagaimana seseorang menjalankan kehidupannya dengan penuh nilai dan tujuan yang jelas.

Sementara itu, terdapat tiga cara yang dapat ditempuh manusia untuk menemukan makna hidup. Ketiga cara tersebut digolongkan menjadi tiga nilai, yaitu

- a. Nilai-nilai kreatif (*Creative values*) merupakan aktifitas individu dalam memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan, serta melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi lingkungannya.
- b. Nilai-nilai penghayatan (*Experiential values*) yaitu bagaimana individu dapat menemukan makna hidup dari suatu penghayatan baik dalam kebahagiaan maupun penderitan.
- c. Nilai-nilai bersikap (*Attitudinal values*) artinya bagaimana sikap individu ketika mengalami suatu situasi yang tidak dapat diubah. Dengan sikap tersebut maka lahirlah makna hidupnya sendiri (Afifah, 2020). Dengan melalui ketiga nilai tersebut, individu dapat menemukan makna hidupnya sendiri dan membangun ketahanan dalam menghadapi kehidupan.

Logoterapi dalam Perspektif Agama

Hubungan antara Logoterapi dan agama dibahas secara khusus oleh Viktor Frankl dalam bukunya “Dimensions of Meaning” dan “Man’s Search for Ultimate Meaning”. Frankl menjelaskan bahwa logoterapi tidak mencampuri wilayah agama, tetapi berperan sebagai jembatan yang menghubungkan psikoterapi dengan agama tanpa adanya paksaan pandangan tertentu. Meskipun Frankl menegaskan bahwa dimensi spiritual dalam logoterapi tidak selalu berkaitan dengan agama, ia tetap mengakui adanya *the divine world* dan *the ultimate meaning*. (D. A. K. Soleh et al., n.d.) Hal ini menunjukkan bahwa ada sesuatu dari manusia, yang tidak dapat sepenuhnya dipahami dengan akal saja, tetapi perlu diterima melalui iman dan kepercayaan kepada eksistensi tertinggi. Logoterapi dengan pendekatan analisis eksistensinya menyoroti bahwa dalam hati manusia terdapat rasa keagamaan yang mungkin tidak disadari, tetapi berperan sebagai penghubung dalam makna kehidupan. Menurut Frankl, rasa keagamaan ini bukanlah hasil dari dorongan biologis (pandangan Freud) atau arketipe (pandangan Jung), melainkan berasal dari nilai-nilai sosial dan budaya yang diwariskan melalui tradisi dan ritual agama. Oleh karena itu, logoterapi memandang bahwa rasa keagamaan terbentuk dari lingkungan dan bukan berasal langsung dari Tuhan (Bastarman, 2007).

Makna hidup (*Meaning in Life*) adalah sesuatu yang dianggap penting bagi seseorang. Kehidupan akan memuaskan dan individu akan mampu mengatasi berbagai kesulitan serta masalah dalam hidupnya apabila kehidupannya memiliki makna (Widowati et al., 2018). Meskipun pandangan ini bersifat sekuler dan logoterapi secara sadar memisahkan diri dari teologi, logoterapi tetap membuka peluang bagi individu untuk menjadikan nilai-nilai agama sebagai sumber makna hidup. Disisi lain, terdapat pandangan logoterapi yang mengakui dimensi spiritual sebagai salah satu ciri khas manusia. (A. K. Soleh, n.d.) Frankl tidak menyebutkan praktik keagamaan tertentu, tetapi ia percaya bahwa doa, meditasi dan hubungan dengan Tuhan bisa menjadi sumber makna hidup yang kuat. Dalam pandangan logoterapi, agama memiliki peran penting karena dianggap sebagai kekuatan besar yang mampu memberi arti pada penderitaan manusia. Keyakinan ini didasarkan pada pengalaman pribadi Frankl ketika menjadi tawanan di kamp konsentrasi Nazi, di mana iman dan spiritualitas membantunya bertahan menghadapi penderitaan (Emil, 2016).

Selanjutnya Frankl percaya bahwa dalam relung hati terdalam manusia terdapat kebutuhan spiritual yang dapat membantu seseorang menemukan makna hidup. Pada tahap ini, individu dibantu untuk menggali nilai-nilai agama atau spiritualitas sebagai sumber kekuatan batin (Emil, 2016). Seperti contohnya pada penelitian (Kuswono, 2024) yang menyebutkan bahwa dalam Agama Islam, Sikap tawakal membantu individu menerima keadaan, sementara logoterapi membantu individu menemukan makna di balik penderitaan. Kemudian pada penelitian (Sucipto et al., 2024) dengan mengintegrasikan logoterapi dan ajaran Kristen, individu dapat menemukan kebebasan yang bertanggung jawab dan makna hidup yang lebih dalam dalam konteks spiritual . Dengan demikian, integrasi antara logoterapi dan ajaran agama dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan penemuan makna hidup pada diri seseorang dan memperkuat ketahanan psikologis individu.

Kesimpulan dan Saran

Pendekatan Logoterapi Viktor Frankl menekankan bahwa pencarian makna hidup merupakan motivasi utama manusia dalam menghadapi tantangan hidup. Pendekatan ini menyoroti pentingnya dimensi spiritual sebagai salah satu aspek dalam menemukan makna hidup, baik dalam situasi bahagia maupun penderitaan. Agama dalam perspektif logoterapi menjadi salah satu sumber makna yang membantu individu menerima penderitaan dan menemukan tujuan hidup. Meskipun logoterapi tidak secara langsung menyebut agama, pendekatan ini tetap menghargai peran agama dalam membangun ketahanan psikologis seseorang. Hubungan antara logoterapi dan agama menunjukkan bahwa makna hidup dapat ditemukan melalui keyakinan spiritual yang mendalam. Kolaborasi antara logoterapi dengan nilai-nilai agama dapat memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, logoterapi memberikan kontribusi signifikan dalam psikoterapi berbasis spiritualitas.

Kajian ini memiliki keterbatasan pada studi yang masih bersifat teoritis tanpa melibatkan penelitian empiris. Penjelasan mengenai hubungan antara logoterapi dan agama masih bersifat umum tanpa menyoroti perbedaan perspektif agama secara lebih mendalam. Selain itu, keterbatasan data membuat analisis hanya berfokus pada konsep-konsep logoterapi tanpa pengujian langsung pada individu. Ruang lingkup penelitian ini juga tidak membahas aspek praktis dari penerapan logoterapi dalam konteks psikoterapi agama secara spesifik. Peneliti mengaharapkan pada penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris dengan metode tertentu, seperti kualitatif atau kuantitatif. Penelitian ini juga dapat diperluas dengan meneliti efektivitas logoterapi dalam membantu individu dengan latar belakang agama tertentu. Dengan demikian, penelitian berikutnya dapat memperkuat landasan ilmiah tentang peran agama dalam mendukung pencarian makna hidup melalui pendekatan logoterapi.

Daftar Pustaka

- Afifah, A. M. (2020). Psikologi Humanistik: Victor Frankl dan Ki Ageng Suryomentaram (KAS). *Nathiqiyah*, 3(1).
- Arroisi, J., & Mukharom, R. A. (2021). Makna Hidup Perspektif Victor Frankl: Kajian Dimensi Spiritual dalam Logoterapi. *Tajdid*, 20(1), 91–115.
- Bastarman, H. D. (2007). *Logoterapi (Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna)*.
- Bushkin, H., Niekerk, R. Van, & Stroud, L. (2021). Searching for Meaning in Chaos: Viktor Frankl's Story. *Europe's Journal of Psychology*, 17(3).
- Emil, V. (2016). Islam dan Konseling Logoterapi. *Yayasan Lidzikri*, 1–24.
- Kuswono, D. P. (2024). *Dampak Tawakal Terhadap Kesehatan Mental (Studi Terhadap Al Qur'an, dan Logoterapi)*.
- Lengkey, I. P., & Engel, J. D. (2022). Kajian makna hidup terhadap pandangan paramedis dan tokoh agama tentang pasien kanker dari perspektif logoterapi frankl. *3(2)*, 13–26.
- Soleh, A. K. (n.d.). *MENCERMATI HERMENEUTIKA HUMANISTIK HASAN HANAFI*.
- Soleh, D. A. K., Ag, M., Rahmawati, E. S., & Ag, M. (n.d.). *KERJASAMA UMAT BERAGAMA DALAM AL-QUR'AN*.

- Sucipto, J., Yustiana, P., Tangyong, J. A., Agama, I., & Negeri, K. (2024). Penerapan pendekatan logoterapi dan kebebasan yang bertanggung jawab dalam perspektif Kristen terhadap penderita sindrom FOMO. *14*(2), 128–144.
- Suyadi. (2012). Logoterapi, Sebuah upaya pengembangan Spiritual dan Makna Hidup dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1.
- Utomo, K. D. M., & Hubertus, A. (2024). Mencegah Bunuh Diri dengan Mengembangkan Makna Hidup. *Prosiding Seri Filsafat Teologi*, 34(33). <https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v34i33.248>
- Widarna, D., Putri, L., & Ismayani, W. (2020). Mengatasi stres dengan pendekatan logoterapi untuk meningkatkan spiritualitas lansia di bslu mandalika ntb. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(02), 182–196.
- Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, A. S. (2018). Pengaruh Logotherapy dan Aktivitas Spiritual Terhadap Makna Hidup Lansia. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 14, 71–81.