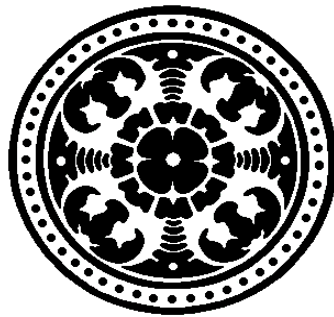


Tinjauan Pustaka

LOGOTERAPI
Sebuah Pendekatan untuk Hidup Bermakna



Oleh :
dr. Ni Ketut Sri Diniari, SpKJ

PROGRAM PENDIDIKAN DOKTER SPESIALIS I
BAGIAN/SMF ILMU KEDOKTERAN JIWA FK UNUD
RSUP SANGLAH DENPASAR
2017

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat-Nya tinjauan pustaka ini dapat diselesaikan. Tinjauan pustaka ini disusun untuk suatu upaya untuk terus mencari dan menambah ilmu pengetahuan yang kiranya dapat memberi manfaat bagi penulis sendiri maupun para pembaca lainnya.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada: Rekan-rekan dan semua pihak yang tidak sempat disebutkan satu persatu atas bantuan dan dukungan dalam penyusunan tinjauan pustaka ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tinjauan pustaka ini jauh dari sempurna sehingga memerlukan bimbingan, kritik dan saran yang membangun dari para senior maupun teman-teman lainnya. Atas masukannya penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	3
2.1 Dasar-Dasar Logoterapi	3
2.1.1 Sejarah Logoterapi	3
2.1.2 Batasan umum logoterapi.....	5
2.1.3 Teori yang Mendasari Logoterapi	7
2.1.4 Kesehatan Mental menurut Logoterapi	9
2.1.5 Konsep Dasar Logoterapi.....	11
2.1.6 Landasan Filosofi dari Logoterapi	12
2.1.7 Faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup	15
2.1.9 Proses-proses Penemuan makna Hidup.....	19
2.2 Metode Logoterapi	20
2.2.1 Tujuan Logoterapi	20
2.2.2 Hubungan Konselor dan Konseli dalam Logoterapi	21
2.2.3 Intervensi Klinis dari Logoterapi	22
2.2.4 Tahapan-tahapan Logoterapi.....	23
2.2.5 Teknik Logoterapi	25
2.3 Logoterapi Diantara Aliran Psikologi Lainnya	34
2.4 Kelebihan dan Kekurangan Logoterapi.....	37
2.5 Instrumen Penilaian dalam Logoterapi.....	38
BAB III RINGKASAN	39
Lampiran (Instrumen Penilaian dan Ilustrasi Kasus).....	41
DAFTAR PUSTAKA	47

BAB I

PENDAHULUAN

Di Amerika Serikat, hampir 50% populasi dewasa mendapatkan gangguan psikiatri di masa kehidupan, walaupun kurang dari 50% dengan penyakit psikiatri menerima perawatan. Mereka yang mencari terapi untuk gangguan psikiatri, hanya sepertiga yang mendapatkan pelayanan kesehatan mental. Biaya terapi gangguan psikiatri, pelanggaran hukum, mortalitas, menurunnya produktivitas, diperkirakan 273 miliar per tahun (Reichenberg dan Seligman, 2010).

Salah satu penatalaksanaan untuk mengatasi gangguan jiwa adalah dengan psikoterapi. Psikoterapi telah menjadi bagian dari terapi pada pasien psikiatri. Pengalaman klinis dan penelitian secara empiris telah menunjukkan bahwa psikoterapi cukup efektif dan ekonomis. Jika anti depresan memperbaiki gejala neurovegetatif, maka psikoterapi memperbaiki hubungan interpersonal dan harga diri. Psikoterapi yang dilakukan dalam jangka panjang adalah terapi yang penting dilakukan untuk 50% pasien depresi yang mengalami gangguan dalam pekerjaan (Reichenberg dan Seligman, 2010).

Keuntungan psikoterapi adalah efikasi yang mirip dengan terapi medikamentosa, terapi tambahan untuk banyak jenis gangguan, mengatasi gejala perilaku dan hubungan interpersonal, terapi pilihan untuk beberapa gangguan psikiatri, menurunkan biaya perawatan rumah sakit. Pada penelitian pasien psikiatri yang diterapi bahwa rata-rata orang yang telah diterapi dengan psikoterapi lebih baik keadaannya dibandingkan 75% orang yang tidak diterapi. Dengan adanya

penyakit psikiatri pada masyarakat, maka psikoterapi adalah tindakan yang mempunyai keuntungan secara ekonomis, tidak saja pada orang dengan penyakit psikiatri murni namun juga pada pasien dengan penyakit medis dan problem psikiatri yang menyertainya (Huprich, 2009).

Psikoterapi mempunyai bermacam jenis yang berbeda, bertujuan mencapai target yang berbeda pula. Salah satu jenis psikoterapi adalah dengan logoterapi, gagasan tentang logoterapi berasal dari pengalaman hidup dan perenungan yang cukup panjang yang sangat dipengaruhi oleh pola didik spiritual semasa kecil hingga dewasa. Logoterapi secara umum digambarkan sebagai corak psikologi yang dilandasi dan wawasan mengenai manusia yang mengakui adanya dimensi spiritual, disamping dimensi ragawi dan dimensi kejiwaan termasuk dimensi sosial. Dengan memahami dari makna hidup (*the meaning of life*) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi utama guna meraih taraf kehidupan bermakna (*the meaningful life*) (Bastaman, 2007).

Bagaimana cara kita untuk memahami dan menemukan makna hidup ini yang berguna dalam menghadapi permasalahan kehidupan, akan selalu menjadi pertanyaan kita. Sehingga penulis berkeinginan untuk mengupas lebih mendalam tentang logoterapi ini dalam bentuk tinjauan pustaka sebagai salah satu tugas selama menjalani Program Pendidikan Dokter Spesialis 1 Psikiatri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dasar-Dasar Logoterapi

2.1.1 Sejarah Logoterapi

Viktor Emil Frankl dilahirkan di Wina pada tanggal 26 Maret 1905 dari keluarga Yahudi. Frankl merupakan anak kedua dari pasangan Gabriel Frankl dan Elsa Frankl. Nilai-nilai dan kepercayaan atau spiritual *Yudaisme* berpengaruh kuat atas diri Frankl, khususnya persoalan mengenai makna hidup. Di tengah suasana kehidupan keluarga yang memperhatikan hal-hal keagamaan, Frankl menjalani sebagian besar hidup dan pendidikannya, mulai pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi (Koswara, 1992; Bastaman, 2007).

Viktor E. Frankl (1905-1997) berasal dari kota Vienna, Austria adalah Profesor bidang neurologi dan psikiatri di The University of Vienna Medical School dan guru besar luar biasa bidang logoterapi pada U.S. International University. Dia adalah pendiri apa yang biasa disebut *madzhab* ketiga psikoterapi dari Wina (setelah psikoanalisis S. Freud dan psikologi individu Alfred Adler), yaitu aliran logoterapi (Guttmaun, 1996).

Menurut Frankl dalam Bastaman 2007, dari tahun 1942 sampai 1945, Frankl menjadi tawanan di “kamp konsentrasi maut” Jerman, dimana orang tuanya, saudara laki-lakinya, istri dan anak-anaknya mati. Pengalaman mengerikan tersebut tidak pernah hilang dari ingatannya, tetapi dia bisa menggunakan kenangan

mengerikan itu secara konstruktif dan tidak mau kenangan itu memudarkan rasa cinta dan kegairahannya untuk hidup.

Di kamp itulah, Frankl mengalami dan menyaksikan para tahanan disiksa, diteror dan dibunuh secara kejam. Frankl berusaha turut meringankan penderitaan sesama tahanan dengan membesarkan hati mereka yang putus asa dan membantu menunjukkan hikmah dan arti hidup, walaupun dalam keadaan menderita. Frankl melihat bahwa tahanan yang tetap menunjukkan sikap tabah dan mampu bertahan itu adalah mereka yang berhasil mengembangkan dalam diri mereka tentang harapan akan kebebasan. Harapan bertemu kembali dengan keluarganya, serta meyakini akan pertolongan Tuhan dengan berbuat kebajikan, berhasil menemukan dan mengembangkan makna dari penderitaan mereka (*meaning in suffering*). Frankl banyak belajar tentang makna hidup, dan lebih spesifik lagi makna penderitaan (Bastaman, 2007).

Perang Dunia II berakhir dan semua tawanan yang masih tersisa di bebaskan, Frankl kembali ke Wina sebagai kepala bagian neurologi dan psikiatri di Poliklinik Hospital dan mengajar kembali di The University of Vienna Medical School. Selanjutnya Frankl menyebarluaskan pandangannya tentang logoterapi melalui artikel, buku dan ceramah-ceramah. Ia juga aktif melakukan kunjungan-kunjungan ke berbagai universitas di seluruh dunia sebagai dosen tamu atau pembicara dalam bidang logoterapi (Bastaman, 2007).

2.1.2 Batasan umum logoterapi

Logoterapi merupakan sebuah aliran psikologi atau psikiatri modern yang menjadikan makna hidup sebagai tema sentralnya. Dikelompokkan ke dalam aliran eksistensial atau psikologi humanistik. Frankl yang pada awalnya merupakan pengikut Freud dan Adler, membelot dari ajaran para seniornya tersebut (Morgan, 2012). Hal ini disebabkan oleh pengalamannya dengan para pasien yang membuatnya sadar adanya perubahan sindroma *repressed sex* dan *sexually frustrated* dari ajaran Freud menjadi *repressed meaning* dan *existential frustrated*. Begitupun dengan ajaran Adler dari *feeling inferiority* menjadi *feeling of meaningless* dan *emptiness*. Berbagai perubahan paradigma ini, kemudian menurut Frankl memerlukan suatu pendekatan baru, yaitu logoterapi (Barnes, 2000; Frankl dalam Bastaman, 2007).

Logoterapi berasal dari kata “Logos” yang dalam bahasa Yunani berarti makna (*meaning*) dan juga rohani berarti (*spiritual*), kata “Terapi” berarti penyembuhan atau pengobatan. Secara umum logoterapi dapat digambarkan sebagai corak psikologi atau psikiatri yang mengakui adanya dimensi spiritual pada manusia disamping dimensi ragawi dan kejiwaan, serta beranggapan bahwa makna hidup (*the meaning of life*) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna (*the meaningful life*) yang didambakan (Frankl dalam Bastaman 2007). Logoterapi bertujuan membantu pasien menemukan makna hidup. Namun Frankl menyatakan bahwa *spirituality* atau kerohanian dalam logoterapi tidak mengandung konotasi agama, bahkan ajaran logoterapi bersifat *sekuler* (Tomy, 2014).

Logoterapi percaya bahwa perjuangan untuk menemukan makna dalam hidup seseorang merupakan motivator utama orang tersebut. Oleh sebab itu Viktor Frankl dalam Bastaman 2007 menyebutnya sebagai keinginan untuk mencari makna hidup, yang sangat berbeda dengan *pleasure principle* (prinsip kesenangan atau lazim dikenal dengan keinginan untuk mencari kesenangan) yang merupakan dasar dari aliran psikoanalisis Freud dan juga berbeda dengan *will to power* (keinginan untuk mencari kekuasaan), dasar dari aliran psikologi Adler yang memusatkan perhatian pada *striving for superiority* (perjuangan untuk mencari keunggulan).

Orang yang hidupnya terus menerus mencari kenikmatan, akan gagal mendapatkannya karena ia memusatkannya pada hal-hal tersebut. Orang itu akan mengeluh bahwa hidupnya tidak mempunyai arti yang disebabkan oleh aktivitasnya yang tidak mengandung nilai-nilai yang luhur. Jadi yang penting bukanlah aktivitas yang dikerjakannya, melainkan bagaimana caranya ia melakukan aktivitas itu, yaitu sejauh mana ia dapat menyatakan keunikan dirinya dalam aktivitasnya itu (Guttmaun, 1996).

Frankl menekankan bahwa kematian atau ketidakkekalan hidup tidak membuat hidup itu tidak bermakna. Ketidakkekalan hidup lebih terkait dengan sikap bertanggung jawab, karena segala sesuatunya tergantung dari kemampuan kita untuk mewujudkan kemungkinan-kemungkinan yang pada dasarnya bersifat tidak kekal. Logoterapi tidak menyikapi setiap penderitaan (termasuk kematian) secara pesimistis, tetapi secara aktif (Tomy, 2014).

Dari pernyataan itu, Frankl dalam Bastaman 2007, menekankan sikap optimis dalam menjalani kehidupan dan mengajarkan bahwa tidak ada penderitaan dan aspek negatif yang tidak dapat diubah menjadi sesuatu yang positif. Karena manusia mempunyai kapasitas untuk melakukan hal itu dan mampu mengambil sikap yang tepat terhadap apa yang sedang dialaminya.

2.1.3 Teori yang Mendasari Logoterapi

Terdapat beberapa teori yang mendasari timbulnya pendekatan psikoterapi dengan teknik Logoterapi, antara lain (McLeod, 2003) :

1. Eksistensialisme.

Logoterapi merupakan salah satu teknik psikoterapi eksistensial, dimana tujuan teknik psikoterapi yang menggunakan filosofi eksistensialisme ini adalah untuk mengungkapkan makna dasar keberadaan yang mendasari kehidupan manusia sehari-hari guna mencapai kehidupan autentik yang lebih baik. Pendekatan filosofi eksistensialisme ini menyatakan bahwa :

- a. Manusia eksis dalam waktu, yang maksudnya adalah kejadian yang terjadi pada masa kini akibat adanya suatu sumber dimasa lalu dan hingga masa yang akan datang dengan berbagai kemungkinan.
- b. Manusia berusaha untuk eksis, maksudnya adalah eksistensi manusia dalam dunia diungkapkan melalui dirinya sendiri (pikiran, perasaan, tingkah laku, kesadaran) dalam hubungannya dengan organisasi ruang yang ada di sekitarnya.

- c. Kecemasan, ketakutan dan perhatian yang terpusatkan pada suatu kejadian merupakan konsekuensi dari sikap menyayangi terhadap seseorang dan dunia disekitarnya.

Dari pendekatan filosofi eksistensialisme ini dapat diambil kesimpulan bahwa keberadaan manusia di dunia mensyaratkan kemampuan bertanggungjawab terhadap tindakannya, sehingga dengan demikian manusia tersebut bersedia untuk ditempatkan dalam ruang yang telah ditentukan dalam berbagai kemungkinan kondisi yang ada (McLeod, 2003).

2. Stoicisisme (tenang/sabar/tabah)

Sikap ketabahan/sabar/tenang juga harus dimiliki, karena tidak ada masalah yang tidak ada dalam dunia ini. Kita selalu dapat menentukan sikap menolong diri sendiri. Manusia yang berpendirian dan berkeyakinan selalu dapat berubah tetapi juga tergantung pada penafsiran mereka terhadap masalah. Bahkan dalam alam kematian dan penderitaan, dengan menunjukkan keteguhan hati kita dapat memposisikan diri dalam situasi yang bermakna.

3. Pengalaman Pribadi Frankl (dalam studinya sebagai Psikiater)

“Ini adalah pelajaran, Selama tiga tahun saya menghabiskan waktu untuk belajar di Auschwitz dan Dachau, hal lain sama keadaanya, untuk melestarikan suasana belajar yang berorientasi kepada suatu tugas dimasa mendatang, atau menjadi manusia yang berharga, menanti masa depan, untuk sebuah makna yang harus diwujudkan dimasa mendatang”. Logoterapi merupakan perolehan ide-ide oleh Frankl dan improfisasi bahwa tidak semua yang nyata berkaitan dengan pengalamannya dalam mempelajari atau makna dari kehidupan.

2.1.4 Kesehatan Mental menurut Logoterapi

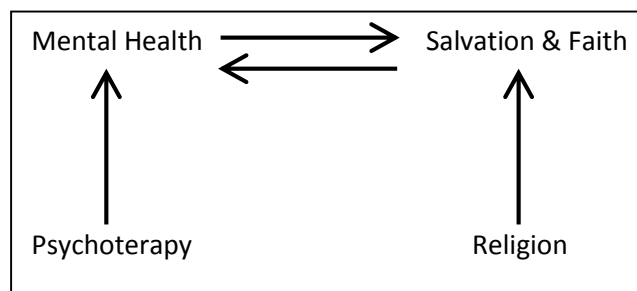
Menurut Frankl dalam Bastaman 2007, penyebab utama gangguan mental yang diderita seseorang adalah kegagalan manusia modern memperoleh arti kehidupan. Kehidupan modern telah mengabaikan keinginan manusia untuk mencari arti atau dasar hidup yang sesungguhnya.

Upaya manusia untuk mencari makna hidup bisa menimbulkan ketegangan batin, bukan keseimbangan batin. Tetapi ketegangan seperti itu justru merupakan prasyarat yang sangat dibutuhkan bagi tercapainya kesehatan mental. Frankl percaya bahwa tidak ada sesuatu pun di dunia ini yang bisa lebih efektif membantu seseorang untuk bertahan hidup, bahkan dalam kondisi terburuk sekalipun, selain kesadaran bahwa hidupnya memiliki makna (Tomy, 2014).

Kesehatan mental seseorang didasarkan pada ketegangan dengan tingkatan tertentu yaitu tingkatan ketegangan yang sudah dicapainya dan tingkatan yang masih harus dicapainya, atau kesenjangan diantara kondisi seseorang pada saat tertentu dengan kondisi yang seharusnya dicapai. Salah jika kita beranggapan bahwa yang dibutuhkan manusia untuk mencapai kesehatan mental adalah keseimbangan, atau yang dalam ilmu biologi disebut dengan istilah *homeostatis*, yaitu sebuah kondisi tanpa tekanan. Melainkan upaya dan perjuangan untuk meraih sasaran yang bermakna, sebuah tugas yang dipilih dengan bebas. Yang dibutuhkan manusia bukan menghilangkan tekanan dengan ongkos apapun, melainkan panggilan untuk mencari makna hidup yang potensial yang harus dia penuhi. Dinamakan Frankl sebagai *noodinamik*, yaitu dinamika eksistensi atau kehidupan

yang terletak diantara dua kutub medan ketegangan; kutub pertama mewakili makna yang harus dipenuhi manusia, sedangkan kutub lain mewakili orang yang harus memenuhi makna tersebut. Jadi, jika para terapis ingin memperkuat kesehatan mental pasien mereka, mereka tidak boleh ragu-ragu untuk menciptakan sejumlah ketegangan yang logis dengan mengajak si pasien untuk meninjau kembali makna hidupnya (Bastaman, 2007).

Frankl juga mengakui peran agama dalam kesehatan mental, meskipun menurutnya hubungan antar agama dan kesehatan mental tidak merupakan hubungan kausalitas langsung, seperti dijelaskan dalam skema berikut ini:



Tujuan psikoterapi pada umumnya adalah mengembangkan kehidupan dengan mental yang sehat (*mental health*), sedangkan tujuan akhir agama adalah mengembangkan keimanan (*faith*) dan penyelamatan rohani (*spiritual salvation*). Walaupun keduanya mempunyai tujuan yang berbeda, yang satu berdimensi psikologis dan yang lain berdimensi spiritual, tetapi keduanya mungkin berkaitan dalam hal akibat sampingnya. Seorang beriman belum tentu sehat mentalnya, dan orang yang sehat mentalnya belum tentu beriman (Bastaman, 2007).

2.1.5 Konsep Dasar Logoterapi

Logoterapi memandang manusia sebagai makhluk bebas yang berusaha untuk merubah kehidupannya berdasarkan keinginan untuk mewujudkan makna yang dimilikinya menjadi kenyataan. Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup terkait dengan alasan dan tujuan dari kehidupan itu sendiri. (Lukas, 1998; Bastaman, 2007).

Menurut Frankl dalam Koeswara, 1992, makna hidup bersifat objektif dan berada di luar diri manusia. Makna hidup bukanlah sesuatu yang merupakan hasil dari pemikiran idealistik dan hasrat-hasrat atau naluri dari manusia. Makna hidup bersifat objektif dan berada di luar manusia karena ia menantang manusia untuk meraihnya.

Dalam pelaksanaannya logoterapi memiliki tiga konsep utama, yaitu :

1. Makna ada pada setiap situasi hidup, baik dalam penderitaan atau kebahagiaan. Makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting, dan memberikan nilai khusus bagi seseorang. Bila seseorang berhasil menemukan dan memenuhi makna hidupnya, maka kehidupan akan menjadi lebih berarti dan berharga. Dan pada akhirnya akan menimbulkan penghayatan bahagia (*happiness*) sebagai akibat sampingnya (Bastaman, 2007).
2. Kebebasan berkehendak, yaitu setiap manusia memiliki kebebasan yang tak terbatas dalam menemukan makna hidupnya. Makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri melalui karya-bakti, keyakinan atas harapan dan kebenaran serta penghayatan atas keindahan, iman dan cinta kasih.

“.....kehidupan tidak akan memberikan jawaban atas pertanyaan kita tentang arti hidup, tetapi sebaliknya menyerahkan kepada kita untuk menemukan jawabannya dengan jalan menetapkan sendiri apa yang bermakna bagi kita” (Viktor Frankl, dalam Bastaman, 2007:3)

3. Manusia memiliki kemampuan dalam mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa tragis yang terjadi. Apabila keadaan tragis tersebut tidak dapat diubah, maka sebaiknya manusia mengambil sikap yang tepat agar tidak terhanyut dalam menghadapi keadaan tersebut (Bastaman, 2007).

Ketiga konsep tersebut berkaitan dengan eksistensi manusia, pada logoterapi ditandai dengan kerohanian (*spirituality*), kebebasan (*freedom*) dan tanggung jawab (*responsibility*).

2.1.6 Landasan Filosofi dari Logoterapi

Logoterapi memiliki tiga pilar yang menjadi landasan filosofisnya, yaitu kebebasan berkeinginan, keinginan akan makna dan makna hidup (Sjolie, 2002; Haditabar dkk., 2013; Tomy, 2014).

1. Kebebasan berkeinginan (*The Freedom of Will*)

Tema khas yang selalu ada dalam literatur eksistensial (termasuk logoterapi) adalah bahwa orang itu bebas untuk menentukan pilihan di antara alternatif-alternatif yang ada, dan oleh karenanya mengambil peranan yang besar dalam menentukan nasibnya sendiri (Wong, 2011).

Pandangan logoterapi, manusia memiliki kebebasan yang luas, tetapi sifatnya terbatas, karena manusia adalah makhluk yang serba terbatas. Terdapat dua hal yang membatasi kebebasan ini.

- a. *Pertama*, kebebasan manusia bukan merupakan kebebasan dari kondisi-kondisi (biologis, psikologis dan sosiologis), melainkan kebebasan untuk menentukan sikap terhadap kondisi-kondisi tersebut. Frankl sendiri berpendapat bahwa manusia bisa menentukan sendiri apakah dia akan menyerah atau mengatasi kondisi yang dihadapinya. Manusia tidak sekedar hidup tetapi dia selalu memutuskan bentuk hidup yang akan dijalannya. Kemampuan inilah yang menyebabkan manusia disebut “*the self determining being*” yang menunjukkan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk menentukan apa yang dianggap penting dan baik bagi dirinya.
- b. *Kedua*, kebebasan harus disertai tanggung jawab (*responsibility*). Tanpa tanggung jawab, kebebasan mudah sekali berkembang menjadi kesewenang-wenangan. Logoterapi berusaha membuat pasien menyadari secara penuh tanggung jawab dirinya dan memberi kesempatan untuk memilih, untuk apa, kepada apa, atau kepada siapa harus bertanggung jawab.

Penunjukan kebebasan dalam pandangan Frankl berpuncak pada kebebasan berkeinginan sehingga ia menggunakannya sebagai landasan pertama logoterapi (Koswara, 1992).

2. Keinginan akan makna (*The Will to Meaning*)

Upaya manusia untuk mencari makna hidup merupakan motivator utama hidupnya. Makna hidup ini merupakan sesuatu yang unik dan khusus, artinya ia hanya bisa dipenuhi oleh yang bersangkutan; hanya dengan cara itulah ia bisa

memiliki arti yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidup (Wong, 2011).

Keinginan untuk mencari makna hidup, sangat berbeda dengan *pleasure principle* (prinsip kesenangan atau lazim dikenal dengan keinginan untuk mencari kesenangan) yang merupakan dasar dari aliran psikoanalisis Freud dan juga berbeda dengan *will to power* (keinginan untuk mencari kekuasaan), dasar dari aliran psikologi Adler yang memusatkan perhatian pada *striving for superiority* (perjuangan untuk mencari keunggulan) (Sjolie, 2002).

Terhadap kedua pendapat ini, Frankl dalam Bastaman 2007 memberi tanggapan bahwa kesenangan sama sekali bukan tujuan, melainkan “akibat samping” (*by product*) dari tercapainya suatu tujuan. Kekuasaan adalah sarana atau alat untuk mencapai tujuan dan bukan tujuan itu sendiri. Frankl sengaja menyebut “*the will to meaning*” dan bukan “*the drive to meaning*”, karena makna dan nilai-nilai hidup tidak mendorong (*to push, to drive*), tetapi seakan-akan menarik (*to pull*) dan menawarkan (*to offer*) kepada manusia untuk memenuhinya. Karena sifatnya menarik itu maka individu termotivasi untuk memenuhinya agar ia menjadi individu yang bermakna dengan berbagai kegiatan yang sarat dengan makna.

3. Makna hidup (*The Meaning of Life*)

Yang dimaksud dengan makna oleh logoterapi adalah makna yang terkandung dan tersembunyi dalam setiap situasi yang dihadapi seseorang sepanjang hidup mereka.

Sedangkan arti dari makna hidup menurut Frankl dalam Bastaman 2007 adalah makna tersendiri dari sebuah situasi yang konkrit. Lebih mengartikan makna hidup sebagai kesadaran akan adanya suatu kesempatan atau kemungkinan yang dilatar belakangi oleh realitas atau dalam kalimat yang sederhana menyadari apa yang bisa dilakukan di dalam situasi tertentu. Kepada hidup hanya bisa menjawab dengan bertanggung jawab. Karena itu, logoterapi menganggap sikap bertanggung jawab sebagai esensi dasar kehidupan manusia.

Dengan menyatakan bahwa manusia bertanggung jawab dan harus mewujudkan berbagai potensi makna hidup, Frankl ingin menekankan bahwa makna hidup yang sebenarnya harus ditemukan di dalam dunia dan bukan di dalam batin atau jiwa orang tersebut. Dia membuat istilah khusus untuk menggambarannya, yaitu "transendensi diri" dalam keberadaan manusia" (*the self transcendence of human existence*) (Tomy, 2014).

2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Kebermaknaan Hidup

Logoterapi sebagai filsafat manusia dalam beberapa hal banyak kesamaan dan kesejajaran dengan pandangan filsafat yang lain. Pandangan Logoterapi terhadap Manusia adalah sebagai berikut (Bastaman, 2007) :

1. Manusia merupakan kesatuan utuh dimensi ragawi, kejiwaan dan spiritual.
Unitas bio-psiko-sosiokultural-spiritual.
2. Manusia memiliki dimensi spiritual yang terintegrasi dengan dimensi ragawi dan kejiwaan. Perlu dipahami bahwa sebutan "*spirituality*" dalam logoterapi tidak mengandung konotasi keagamaan karena dimensi ini dimiliki manusia

tanpa memandang ras, ideology, agama dan keyakinannya. Oleh karena itulah Frankl menggunakan istilah *noetic* sebagai padanan dari *spirituality*, supaya tidak disalahpahami sebagai konsep agama.

3. Dengan adanya dimensi *noetic* ini manusia mampu melakukan *self-detachment*, yakni dengan sadar mengambil jarak terhadap dirinya serta mampu meninjau dan menilai dirinya sendiri.
4. Manusia adalah makhluk yang terbuka terhadap dunia luar serta senantiasa berinteraksi dengan sesama manusia dalam lingkungan sosial-budaya serta mampu mengolah lingkungan fisik di sekitarnya.

Tiga nilai berikut yang dapat menjadi sumber makna hidup seseorang (Tomy, 2014) adalah :

1. Nilai-nilai kreatif/daya cipta. (*Creative Values*)

Nilai-nilai ini diwujudkan dalam aktivitas kreatif dan produktif. Makna dari kegiatan berkarya lebih terletak pada sikap dan cara kerja yang tercerminkan keterlibatan pribadi (dedikasi, cinta kerja dan kesungguhan) pada pekerjaannya. Melalui kegiatan berkarya, bekerja dan melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab dapat menemukan arti dan menghayati kehidupan secara bermakna.

2. Nilai penghayatan (*Experiential Values*)

Nilai ini dilakukan dengan mengambil sesuatu yang bermakna dari lingkungan luar dan mendalaminya. Mendalami nilai-nilai penghayatan berarti mencoba memahami, meyakini dan menghayati berbagai nilai yang ada dalam kehidupan,

seperti kebenaran, keindahan, kasih sayang, kebajikan dan keimanan dapat memberikan arti pada kehidupan seseorang.

3. Nilai bersikap (*Attitudinal Values*)

Mengambil sikap yang tepat atau sikap yang diberikan individu terhadap kondisi yang tidak dapat diubah atau peristiwa tragis yang telah terjadi dan tidak dapat dihindari lagi. Dalam hal ini, yang dapat diubah adalah sikap, bukan peristiwa tragisnya. Dengan mengambil sikap yang tepat, maka beban pengalaman tragis itu berkurang, bahkan dapat menimbulkan makna yang lebih berarti (Schulenberg dkk, 2010).

Selain ketiga sumber makna hidup diatas, H.D. Bastaman menambahkan sumber makna hidup yang keempat yaitu Nilai Penghargaan (*Hopeful values*). Harapan adalah keyakinan akan terjadinya hal-hal yang baik atau membawa perubahan yang baik dikemudian hari. Adanya keyakinan seperti ini mengandung tujuan mengarahkan seseorang untuk menemukan makna hidup (Bastaman, 2007).

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas, perlu diungkapkan mengenai karakteristik makna hidup (Frankl dalam Bastaman, 2007), yaitu :

1. Makna hidup itu sifatnya “unik” dan “personal”.

Artinya, apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti bagi orang lain. Bahkan mungkin, apa yang dianggap penting dan bermakna saat ini belum tentu sama bermaknanya bagi orang itu pada saat yang lain.

2. Makna hidup adalah “spesifik” dan “nyata”.

Artinya makna hidup bukan sesuatu yang khayal, melainkan makna hidup dapat ditemukan pada segala kondisi. Makna hidup juga tidak perlu sesuatu yang serba

abstrak ataupun idealis, melainkan dapat ditemukan dalam pengalaman-pengalaman yang sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

3. Makna hidup memberikan pedoman dan arah pada kegiatan yang dilakukan.
4. Makna hidup diakui sebagai sesuatu yang bersifat mutlak, sempurna dan paripurna. Yang disebut dengan *The Ultimate Meaning of Life*.

Menurut Frankl dalam Koeswara, 1992, seseorang yang tidak menemukan makna hidup akan mengalami sindroma ketidakbermaknaan (*syndrom of meaninglessness*). Sindroma ini terdiri dari dua tahapan yaitu kevakuman eksistensi (*existential vacuum*) dan *neurosis noogenik*.

Kevakuman eksistensial terjadi ketika hasrat akan makna hidup tidak terpenuhi. Gejala-gejala yang ditimbulkan dari kevakuman eksistensial ini antara lain perasaan hampa, bosan, kehilangan inisiatif dan kekosongan dalam hidup. Fenomena ini merupakan fenomena yang menonjol pada masyarakat modern saat ini. Hal ini dikarenakan pola masyarakat modern yang sudah terlalu jauh meninggalkan hal-hal yang bersifat religi dan moralitas. Hal ini juga diakui para terapis yang berada di barat bahwa mereka sering menghadapi pasien dengan keluhan-keluhan yang menyangkut permasalahan yang terkait makna hidup seperti merasa tidak berguna dan perasaan hampa (Bastaman, 2007).

Frankl dalam Bastaman 2007 menekankan bahwa *kevakuman eksistensial* bukanlah sebuah penyakit dalam pengertian klinis. Frankl menyimpulkan bahwa frustrasi eksistensi adalah sebuah penderitaan batin ketika pemenuhan akan hasrat untuk mempunyai hidup yang bermakna terhambat. Frankl menyatakan bahwa kevakuman eksistensial tersebut bermanifestasi dalam bentuk *neurosis kolektif*,

neurosis hari Minggu, neurosis pengangguran dan pensiunan, dan penyakit eksekutif. Beberapa bentuk manifestasi ini gejalanya sama yaitu kebosanan dan kehampaan, namun terdapat pada kondisi, individu dan waktu tertentu.

Neurosis noogenik merupakan sebuah simptomatologi yang berakar *kevakuman eksistensialis*. Frankl menerangkan bahwa neurosis ini terjadi apabila *kevakuman eksistensialis* disertai dengan simptom-simptom klinis. Disini permasalahan patologis tersebut berakar pada dimensi spiritual dan noologis yang berbeda dengan *neurosis somatogenik* (neurosis yang berakar pada fisiologis) maupun *neurosis psikogenik* (neurosis yang berakar pada permasalahan psikologis). Menurut Frankl neurosis noogenik itu sendiri dapat timbul dengan berbagai neurosis klinis seperti depresi, hiperseksualitas, alkoholisme, narkoba, dan kejahatan (Bastaman, 2007).

Orang yang mengalami kehampaan dan kekosongan hidup mungkin lari kepada alkohol dan narkoba dalam rangka mengisi kekosongan hidup tersebut. Kasus alkoholik dan narkoba yang berakar pada permasalahan kevakuman eksistensialis inilah disebut dengan neurosis noogenik (Koeswara, 1992).

2.1.9 Proses-proses Penemuan makna Hidup

Bastaman (1996) membagi proses penemuan makna hidup berdasarkan urutan yang dialami. Agar lebih jelas Bastaman menjabarkan proses penemuan makna hidup ke dalam sebuah skema, yaitu :



Skema Proses Penemuan Makna Hidup (Bastaman 1996)

2.2 Metode Logoterapi

2.2.1 Tujuan Logoterapi

Menurut Frankl dalam Marshall (2011), Logoterapi bertujuan agar dalam masalah yang dihadapi klien dia bisa menemukan makna dari penderitaan dan kehidupan serta cinta. Dengan penemuan itu klien akan dapat membantu dirinya sehingga bebas dari masalah tersebut.

Tujuan utama logoterapi adalah meraih hidup bermakna dan mampu mengatasi secara efektif berbagai kendala dan hambatan pribadi. Hal ini diperoleh dengan jalan menyadari dan memahamai serta merealisasikan berbagai potensi dan sumber daya spiritual yang dimiliki setiap orang yang sejauh ini mungkin terhambat dan terabaikan. Apabila seseorang tidak mengerti potensi-potensinya, maka tugas utama orang tersebut adalah menemukannya (Tomy, 2014). Ada pun tujuan dari logoterapi adalah agar setiap pribadi :

1. Memahami adanya potensi dan sumber daya spiritual yang secara universal ada pada setiap orang terlepas dari ras, keyakinan dan agama yang dianutnya;
2. Menyadari bahwa sumber-sumber dan potensi itu sering ditekan, terhambat dan diabaikan bahkan terlupakan;
3. Memanfaatkan daya-daya tersebut untuk bangkit kembali dari penderitaan untuk mampu tegak kokoh menghadapi berbagai kendala, dan secara sadar mengembangkan diri untuk meraih kualitas hidup yang lebih bermakna.

2.2.2 Hubungan Konselor dan Konseli dalam Logoterapi

Dalam logoterapi, konseli mampu mengalami secara subjektif persepsi tentang dunianya. Dia harus aktif dalam proses terapeutik, sebab dia harus memutuskan ketakutan, perasaan berdosa dan kecemasan apa yang akan dieksplorasi. Memutuskan untuk menjalani terapi saja sering merupakan tindakan yang menakutkan (Guttman, 1996).

Konseli dalam terapi ini, terlibat dalam pembukaan pintu diri sendiri. Pengalaman sering menakutkan atau menyenangkan dan gabungan dari semua

perasaan tersebut. Dengan membuka pintu yang tertutup, konseli mampu melonggarkan belenggu deterministic yang telah menyebabkan dia terpenjara secara psikologis. Lambat laun konseli mulai sadar, apa dia tadinya dan siapa dia sekarang serta klien lebih mampu menetapkan masa depan macam apa yang diinginkannya. Melalui proses terapi, konseli bisa mengeksplorasi alternative-alternatif guna membuat pandangan-pandangan menjadi nyata (Mcleod, 2003).

Menurut Frankl dalam Bastaman 2007, dalam pandangan para eksistensialis, tugas utama konselor adalah mengeksplorasi persoalan yang berkaitan dengan ketidakberdayaan, keputusan, ketidakbermaknaan, dan kekosongan eksistensial. Tugas proses terapeutik adalah menghadapi masalah ketidakbermaknaan dan membantu konseli dalam membuat makna dari dunia yang kacau.

Frankl dalam Bastaman 2007, menandakan bahwa fungsi Konselor bukanlah menyampaikan kepada Konseli apa makna hidup yang harus diciptakannya, melainkan mengungkapkan bahwa Konseli bisa menemukan makna, bahkan juga dari penderitaan, karena penderitaan manusia bisa diubah menjadi prestasi melalui sikap yang diambilnya menghadapi penderitaan itu.

2.2.3 Intervensi Klinis dari Logoterapi

Metode penanganan atau teknik-teknik terapi yang dikembangkan oleh logoterapi, digunakan untuk mengatasi gangguan-gangguan *neurosis somatogenik*, *neurosis psikogenik*, dan *neurosis noogenik*.

Untuk somatogenik, yakni gangguan perasaan yang berkaitan dengan ragawi, logoterapi menggunakan *medical ministry*, sedangkan untuk neurosis psikogenik yang bersumber dari hambatan-hambatan psikis digunakan teknik *paradoxical intention dan dereflection*. Pelaksanaan logoterapi bermanfaat untuk mengatasi fobia, kecemasan, gangguan obsesi kompulsif dan pelayanan medis lainnya (Crumbaugh, 2008). Morgan, 2012 menyebutkan penggunaan logoterapi pada kasus-kasus geriatri sangat bermanfaat sebagai terapi tambahan untuk mengurangi gangguan memori yang telah terjadi.

Teknik logoterapi pada remaja dengan Kanker fase terminal ditemukan sangat bermanfaat dalam mengurangi penderitaan dan dalam menemukan makna hidup. Kondisi emosional dan intervensi spiritual dalam perawatan paliatif, logoterapi menunjukkan potensi secara efektif meningkatkan kualitas hidup dan mencegah kekosongan eksistensial yang disebabkan oleh penyakit terminal pada pasien remaja dengan beban tekanan yang serius (Kyung-Ah dkk, 2009).

2.2.4 Tahapan-tahapan Logoterapi

Proses konseling pada umumnya mencakup tahap-tahap : pengenalan, pengungkapan dan penjajakan masalah, pembahasan bersama, evaluasi dan penyimpulan, serta pengubahan sikap dan perilaku. Biasanya setelah masa konseling berakhir masih dilanjutkan pemantauan atas upaya perubahan perilaku dan klien dapat melakukan konsultasi lanjutan jika diperlukan (Tomy, 2014).

Konseling logoterapi berorientasi pada masa depan (*future oriented*) dan berorientasi pada makna hidup (*meaning oriented*). Relasi yang dibangun antara

konselor dengan konseli adalah *encounter*, yaitu hubungan antar pribadi yang ditandai oleh keakraban dan keterbukaan, serta sikap dan kesediaan untuk saling menghargai, memahami dan menerima sepenuhnya satu sama lain (Tomy, 2014).

Ada empat tahap utama didalam proses logoterapi diantaranya adalah (Tomy, 2014) :

1. Mengambil jarak terhadap gejala (*distance from symptom*), membantu menyadarkan penderita bahwa gejala tidak sama (*identik*) dengan dirinya, tetapi merupakan suatu kondisi yang dapat dikendalikan oleh penderita.
2. Modifikasi sikap (*modification of attitude*), membantu penderita mendapatkan pandangan baru terhadap diri sendiri serta kondisi yang dialaminya, sehingga penderita dapat menentukan sikap baru dalam menentukan arah dan tujuan hidupnya.
3. Pengurangan gejala (*reducing symptoms*), upaya menerapkan teknik-teknik logoterapi dalam menghilangkan gejala secara keseluruhan atau sekurang-kurangnya mengurangi dan mengendalikan gejala yang dirasakan penderita. Perubahan pada sikap selanjutnya memberikan umpan balik positif yang membantu seseorang untuk lebih terbuka dan menemukan makna baru pada situasi.
4. Orientasi terhadap makna (*orientation toward meaning*), membahas bersama nilai-nilai dan makna hidup yang secara potensial ada dalam kehidupan pasien, terapis dalam hal ini berperan untuk membantu pasien memperdalam, memperluas nilai-nilai yang dimiliki pasien dan menjabarkannya menjadi tujuan yang konkret dalam kehidupan pasien.

Terapis dalam membahas makna hidup ini menggunakan “*Socratic dialogue*”, yaitu suatu pembicaraan yang membantu pasien dalam menemukan makna hidupnya dengan menggunakan kemampuan fantasi, mimpi, pasien sendiri untuk menjadi suatu tujuan konkret dalam kehidupan pasien.

2.2.5 Teknik Logoterapi

Logoterapi untuk mengatasi manusia dengan tiga dimensi (fisik, psikis dan spirit) dengan mengembangkan logoterapi. Untuk memudahkan pemahaman terhadap teknik logoterapi perlu dijelaskan dahulu suatu fenomena psikologi klinis yang disebut *Anticipatory Anxiety*, yakni kecemasan yang ditimbulkan oleh antisipasi individu atas suatu situasi dan atau gejala yang ditakutinya (Frankl's dalam Wong 2002; Marshall 2011).

Frankl mencatat bahwa pola reaksi atau respon yang biasa digunakan individu untuk mengatasi kecemasan antisipatori adalah dengan pola reaksi : *fight from fear*, menghindari atau lari dari obyek yang ditakuti dan situasi yang menjadi sumber kecemasan; *fight against obsession*, mencurahkan seluruh daya dan upaya untuk mengendalikan, menahan dan melawan pikiran tentang sesuatu atau keinginan untuk melakukan sesuatu yang sifatnya memaksa (suatu dorongan yang kuat) dan aneh dalam dirinya; *fight for something*, melawan untuk sesuatu hasrat yang berlebihan (misal : kepuasan) yang dalam kenyataan sering disertai kecenderungan kuat untuk selalu menanti dengan penuh harapan saat sesuatu (kepuasan) itu terjadi pada dirinya. Dalam logoterapi fenomena itu disebut

hyperreflection (terlalu memperhatikan kesenangan sendiri) dan *hyperintention* (selalu menghasrati sesuatu) yang semuanya diluar kewajaran.

Sebagai contoh hasil penelitian yang dilakukan oleh Erna dan Aris 2010, didapatkan bahwa logoterapi efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan skor depresi, hampir selama 1 bulan penelitian. Hal ini dikarenakan setelah mendapatkan logoterapi dengan teknik *dereflection*, *medical ministry* dan *existential analysis*, durasi 15-30 menit tiap pertemuan seminggu 2 kali, pasien terbantu untuk menerima penderitaannya dengan hati lapang, sehingga dia dapat mengambil jarak dengan penderitaannya serta melihat sisi baik dari penderitaannya, yang dalam hal ini berupa nyeri kronik. Dengan demikian pasien terbantu untuk menemukan nilai-nilai baru dan mengembangkan filosofi konstruktif dalam kehidupannya.

Dari pola respon tersebut Frankl menemukan dua fakta, yakni kesenjangan yang memaksa untuk menghindari sesuatu semakin mendekatkan individu kepada sesuatu yang ingin dihindarinya, dan kesenjangan yang memaksa untuk mencapai sesuatu semakin menjauhkan individu dari sesuatu yang ingin dicapainya. Untuk mengatasi semua ini, Logoterapi mengembangkan teknik-teknik sebagai berikut:

1. *Paradoxical Intention.*

Teknik *Paradoxical Intention* pada dasarnya memanfaatkan kemampuan insani dalam mengambil jarak (*self detachment*) dan kemampuan mengambil sikap (*to take a stand*) terhadap keadaan diri sendiri dan lingkungannya. Selain itu, teknik ini memanfaatkan salah satu kualitas insani lainnya, yaitu rasa humor. Dalam menerapkan teknik *Paradoxical Intention* penderita dibantu

untuk menyadari pola keluhannya, mengambil jarak pada keluhannya itu dan menanggapi sendiri secara humoristis (Lukas, 1998).

Teknik *Paradoxical Intention* ini berusaha mengubah sikap penderita yang semula serba takut menjadi ”akrab” dengan obyek yang justru ditakutinya dengan memandang segi-segi humor dari keluhannya. Menurut Frankl dalam Guttman, 1996 mengatakan bahwa kesuksesan dari *Paradoxical Intention* mencapai keberhasilan antara 80-90% dari kasus.

Frankl dalam Bastaman 2007, memberikan sebuah contoh. Seorang dokter muda datang ke tempatnya dengan keluhan takut berkeringat. Setiap kali tubuhnya takut dia berkeringat. Ketakutan ini cukup memicu keluarnya keringat secara berlebihan. Untuk mencegah terjadinya hal ini, Frankl menyarankan agar saat tubuhnya berkeringat secara berlebihan dia menunjukkan dengan sengaja kepada orang-orang, betapa banyak keringat yang bisa dia keluarkan. Seminggu kemudian ia kembali melaporkan bahwa setiap kali dia bertemu seseorang yang bisa memicu munculnya rasa takut yang diantisipasi, dia akan berkata pada dirinya sendiri: “Biasanya saya hanya akan mengeluarkan seperempat liter keringat, tetapi saya akan mengeluarkan sedikitnya sepuluh liter keringat!” Hasilnya setelah bertahun-tahun menderita fobia, orang tersebut secara permanen terbebas dari fobianya, hanya dalam waktu satu minggu dan melalui satu kali konsultasi.

Dalam kasus-kasus *fobia*, teknik paradoksikal intention ini berusaha mengubah sikap penderita yang semula serba takut menjadi akrab dengan obyek yang justru ditakutinya. Sedangkan pada kasus-kasus *obsesi* dan

kompulsi, yang biasanya penderita menahan dan mengendalikan secara ketat dorongan-dorongannya agar tidak muncul, penderita justru diminta untuk secara sengaja mengharapkan (bahkan memacu) agar dorongan-dorongannya itu benar-benar mencetus. Usaha ini benar-benar sulit dilaksanakan apabila tidak dilakukan secara humoris, dalam arti menimbulkan perasaan humor pada penderita dan memandang keluhannya sendiri secara jenaka atau secara ironis. Pemanfaatan rasa humor dalam terapi berarti membantu penderita untuk memandang gangguan-gangguannya tidak lagi sebagai sesuatu yang mencemaskan, tetapi sebagai sesuatu yang lucu (Bastaman, 2007).

Paradoxical intention bisa juga diterapkan kepada penderita insomnia. Rasa takut tidak bisa tidur memicu keinginan berlebihan untuk tidur, yang malah membuat pasien tidak bisa tidur. Untuk mengatasi ketakutan ini biasanya Frankl menganjurkan si pasien untuk mencoba tidak tidur, tetapi melakukan yang sebaliknya, artinya berusaha sedapat mungkin untuk tetap bangun. Dengan kata lain, keinginan yang sangat besar untuk tidur, yang muncul akibat rasa cemas yang diantisipasi bahwa dia tidak bisa tidur, harus diganti dengan keinginan sebaliknya untuk tidak tidur, akibatnya si pasien akan segera tertidur.

Teknik *paradoksikal intension* memiliki keterbatasan yaitu sulit dilakukan pada pasien yang kurang memiliki rasa humor. Selain itu, teknik ini mempunyai keterbatasan yang perlu diperhatikan, yakni mempunyai kontra indikasi dengan skizofrenia, depresi, terutama kasus depresi dengan kecenderungan bunuh diri. Maksudnya, bila teknik *paradoxical intention*

diterapkan pada kasus depresi dengan keinginan bunuh diri, maka kemungkinan besar justru akan mendorong penderita untuk benar-benar melakukan tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, paradoxical intention jangan sekali-kali diterapkan untuk kasus depresi (Guttmaun, 1996).

Menurut Frankl's dalam Marshall (2011), tindakan logoterapi paradoxical intention dalam mengatasi kecemasan harus memperhatikan sebagai berikut :

- a. Mampu mengetahui penyebab dan mengeksplorasi masalah kecemasan
- b. Mampu melawan kecemasan
- c. Saat melakukan tindakan harus disertai dengan rasa humor dan kreatif
- d. Tidak menegangkan atau harus relaks bisa dengan cara teknik relaksasi

2. *Dereflection.*

Teknik *Dereflection* pada dasarnya memanfaatkan kemampuan transendensi diri (*self transcendence*) yang ada dalam diri setiap orang dalam transendensi diri ini seseorang berupaya untuk keluar dan membebaskan diri dari kondisinya (berusaha untuk tidak lagi terlalu memperhatikan keluhan-keluhannya). Selanjutnya, ia lebih mencurahkan perhatiannya kepada hal-hal lain yang lebih positif, lebih bermanfaat, lebih bermakna dan berguna baginya, lalu memutuskan untuk merealisasikannya. Dengan teknik *Dereflection* diharapkan mampu mengubah sikap yang semula terlalu memperhatikan (kesenangan) diri sendiri (*self concerned*), sekarang melakukan komitmen untuk melakukan sesuatu yang penting baginya (*self commited*). Dereflekction tampaknya sangat bermanfaat dalam konseling bagi klien dengan preokupasi somatic, gangguan

tidur dan digunakan secara spesifik pada gangguan seksual seperti impotensi dan frigiditas (Schulenberg dkk, 2010; Marshall, 2011).

Misalnya pada penderita insomnia, Frankl menyarankan agar membayangkan bahwa mereka tergerak meninggalkan tempat tidur guna melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan dan tidak disukai, misalnya membersihkan salju di pagi buta. Melalui pembayangan seperti itu mereka akan segera menjadi bosan dan akhirnya tertidur. Akan tetapi saran tersebut harus diberikan kepada pasien melalui cara positif, jangan melalui cara yang negatif. Karena cara yang negatif justru akan membuat pasien terpusat pada masalah, sedangkan cara yang positif mengajak pasien untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang positif, pada masalah lain yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian pasien diarahkan menuju penemuan makna (Bastaman, 2007).

Seorang wanita datang ke tempat Frankl dengan keluhan frigid. Riwayat masa lalunya menunjukkan bahwa saat kanak-kanak wanita ini mengalami penganiayaan seksual oleh ayahnya sendiri, wanita tersebut terus dibayangi ketakutan, bahwa suatu hari pengalamannya yang traumatis akan membawa akibat. Rasa takut yang diantisipasi ini memicu tumbuhnya keinginan berlebihan untuk menonjolkan kewanitaannya dan perhatian yang berlebihan terhadap dirinya, bukan terhadap pasangannya. Semua alasan ini cukup membuatnya tidak mampu merasakan puncak kenikmatan seksual, karena orgasme sudah dijadikan objek keinginan dan perhatian, bukan sebagai dampak samping dari sebuah dedikasi dan penyerahan spontan kepada

pasangannya. Setelah menjalani logoterapi jangka pendek, perhatian dan keinginan berlebihan si pasien yang terkait dengan kemampuannya untuk merasakan orgasme berhasil dihilangkan atau *di-derefleksikan*. Ketika perhatiannya dialihkan terhadap objek yang layak, yaitu pasangannya, wanita itu berhasil mencapai orgasme secara spontan (Tomy, 2014).

3. *Medical Ministry (Bimbingan Rohani)*

Frankl, mengungkapkan bahwa dalam Logoterapi terdapat pula kasus-kasus di mana yang diperlukan sama sekali bukan terapi, melainkan sesuatu yang lain, bimbingan rohani. Dalam hidup ini sering ditemukan berbagai krisis dan peristiwa tragis yang tak terhindarkan lagi, sekalipun upaya-upaya mengatasinya secara maksimal telah dilakukan (baik menggunakan teknik *Paradoxical Intention* dan *Dereflection*). Penyakit yang tak disembuhkan, kelainan bawaan, kemandulan, kematian, dosa dan kesalahan, kecelakaan yang menyebabkan kecacatan, merupakan contoh peristiwa-peristiwa tragis yang dapat dialami oleh siapa pun (Guttmaun, 1996).

Mengingat kondisi-kondisi serupa itu tidak dapat dihindari, maka Logoterapi sebagai "terapi melalui makna" (sekarang mottonya "sehat melalui makna") atau "terapi berwawasan spiritual" mengarahkan para penderita untuk berusaha mengembangkan sikap (*attitude*) yang tepat dan positif terhadap keadaan yang tidak terhindarkan itu. Bimbingan rohani menurut Frankl tidak berurusan dengan penyelamatan jiwa (*soul salvation*) yang merupakan tugas para rohaniawan, tetapi berurusan dengan kesehatan rohani. Roh manusia akan tetap sehat selama ia tetap sadar akan tanggungjawabnya dalam merealisasi

nilai-nilai, termasuk nilai-nilai bersikap yang ditemui individu. Melalui bimbingan rohani individu didorong ke arah merealisasi nilai-nilai bersikap, menunjukkan sikap positif terhadap penderitaannya, sehingga ia bisa menemukan makna dari penderitaannya itu. Misalnya, upaya para penderita untuk bersedia meninjau masalahnya dari sudut lain, berolah seni, mendalami agama dan lain sebagainya (Guttmaun, 1996).

4. *Modification of Attitudes*

Teknik logoterapi ini digunakan untuk *noogenic neurosis*, depresi dan kecanduan obat untuk mempromosikan dalam meningkatkan makna hidup. *Modification of attitudes* juga bisa digunakan untuk yang mengatasi masalah koping dan masalah pasien yang berbicara terus menerus (kacau) tanpa tujuan dan yang mempunyai perilaku yang negatif (Marshall, 2011)

Dalam kehidupan sering ditemukan berbagai pengalaman tragis yang tidak dapat dihindari lagi, sekalipun upaya-upaya penanggulangan telah dilakukan secara maksimal, tetapi tak berhasil, untuk itu logoterapi mengarahkan penderita untuk berusaha mengembangkan sikap (*attitude*) yang tepat dan positif terhadap kondisi tragis tersebut (Marshall, 2011).

5. *Appealing Tehnique*

Merupakan suatu teknik yang menggunakan gabungan antara *paradoksikal intension* dan *derefleksi*, yang didasarkan pada kekuatan sugesti terapis untuk menuntun pasien menemukan makna hidupnya. Teknik ini digunakan pada kasus-kasus dimana pasien tidak mampu lagi menemukan sendiri makna hidupnya seperti pada pasien yang terlalu muda usianya atau terlalu tua

sehingga mengalami kesulitan dalam menemukan sendiri makna hidupnya (Bastaman, 2007). Dalam metode ini terapis membantu penderita neurosis noogenik dimana mereka mengalami kehampaan hidup untuk menemukan makna hidupnya sendiri dan mampu menetapkan tujuan hidupnya secara jelas. Makna hidup ini harus mereka temukan sendiri dan tak dapat ditentukan oleh siapapun, termasuk oleh logoterapi. Fungsi logoterapi hanya sekedar membantu membuka cakrawala pandangan penderita terhadap berbagai nilai sebagai sumber makna hidup, yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai bersikap. Disamping itu logoterapi menyadarkan mereka terhadap tanggung jawab pribadi untuk keluar dari kondisi kehampaan hidup dalam proses penemuan makna hidup ini para konselor/terapis lebih berperan sebagai rekan yang turut berperan serta (Marshall, 2011).

6. *Socratic Dialogue*

Socratic Dialogue adalah suatu bentuk percakapan antara terapis dan klien dimana terapis menggunakan pertanyaan ataupun kalimat-kalimat pertanyaan kepada klien dalam usahanya untuk membantu agar klien dapat menemukan sendiri jawaban terhadap permasalahan yang dihadapi saat ini. Menurut Wong (2002) dan Marshall (2011), socratic dialogue terapis harus mampu menjawab dan menemukan pikiran dari pasiennya walaupun kondisi pasien tidak terarah dalam pembicaraannya sehingga dapat menemukan arti makna hidupnya. Dalam Socratic Dialogue, terapis memberikan pertanyaan-pertanyaan dengan sedemikian rupa sehingga klien menjadi sadar akan impian-impian mereka yang ter-represi, harapan-harapan bawah sadar dan hasrat yang terpendam

(*self discovery*). 2 teknik yang paling utama dalam logoterapi, seperti paradoksikal intension dan derefleksi juga dilaksanakan dengan menggunakan teknik interview socratic dialogue (Bastaman, 2007).

7. *Family Logoterapi*

Logoterapi untuk membantu keluarga klien menemukan arti dari peluang di dalam keluarga melalui *Sosial Skills Training* (SST), *Socratic dialogue* dan *Existential reflection*. Menurut E. Lukas 1998, Family logoterapi berarti memusatkan kepada terapi keluarga untuk membantu keluarga memfokuskan pada makna arti dari rintangan, sebagai akibatnya anggota keluarga yang bermasalah menyadari tentang makna hidup anggota keluarganya bermasalah.

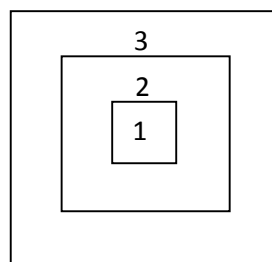
2.3 Logoterapi Diantara Aliran Psikologi Lainnya

Pada saat ini terdapat tiga aliran utama dalam psikologi, yaitu aliran *psikoanalisis*, *behaviour* dan *humanistic*. Logoterapi sesungguhnya bersifat melengkapi ketiga aliran diatas dengan memperluas konsep psikologi yang telah ada, dimana logoterapi memasukkan unsur spiritual sebagai dasar psikopatologi maupun sebagai dasar terapi, dimana logoterapi sendiri pada saat ini merupakan salah satu bagian dari kelompok aliran psikologi humanistic (Bastaman, 2007).

Psikologi Humanistik menganggap kepribadian manusia merupakan suatu kesatuan utuh yang terdiri dari 3 dimensi, yaitu dimensi somatis (ragawi), dimensi psikis (kejiwaan) dan dimensi spiritual (kerohanian). Memusatkan perhatian untuk menelaah kualitas-kualitas insani (*human qualities*), yaitu sifat-sifat dan kemampuan khusus manusia yang terpatri pada kehidupan manusia, khas dan tidak

dimiliki oleh makhluk hidup lainnya. Memandang manusia adalah makhluk yang memiliki otoritas atas kehidupannya sendiri.

Untuk membedakan dari spiritualitas dalam arti agama, Viktor Frankl menyebutnya dengan dimensi *noetik*. Perlu dijelaskan bahwa dimensi spiritual yang dikemukakan aliran ini sama sekali bukan roh seperti dipahami agama, melainkan kemampuan transendensi dan penghayatan luhur yang khas manusia. Dimensi spiritual dianggap sebagai inti dari dimensi yang lainnya, ragawi (*organo-biologi*), kejiwaan (*psiko-edukatif*) dan sosial-budaya (*sosio-kultural*), yang digambarkan sebagai skema segi empat sama sisi konsentrik.



Keterangan :

1 : Dimensi Spiritual

2 : Dimensi Psikis

3 : Dimensi Somatis

Skema Psikologi Humanistik (Bastaman, 2007)

Persamaan dan perbedaan yang terdapat pada logoterapi dengan aliran psikoanalisis dan aliran behavior adalah (Bastaman, 2007) :

1. Pada psikoanalisis temuan yang monumental mengenai ragam kesadaran manusia (alam sadar, prasadar, tak sadar) yang digambarkan dengan skema berlapis. Perhatian ditekankan pada dorongan alam bawah sadar yang menjadi motif tindakan dari manusia, hal ini juga menjadi suatu dasar dari logoterapi dimana penekanannya pada alam bawah sadar tetapi pada komponen yang disebut oleh Frankl sebagai “spirit”.

Cs : Consious (alam sadar)

PCs : Pre Consious (alam prasadar)
Ucs : Unconscious (alam tak sadar)

Skema Psikoanalisis (Bastaman, 2007)

Psikoanalisis menganggap manusia sejak awal kehidupannya ditetapkan pola dan corak kehidupan, pada logoterapi memandang manusia mampu menentukan dan bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Psikoanalisis menggunakan introspeksi dan retrospeksi atas pengalaman masa lalu (*past oriented*), logoterapi memusatkan perhatian pada masa mendatang dan makna hidup (*future oriented*).

2. Pada aliran behavior, memberikan kontribusi penting dengan ditemukannya asas-asas perubahan perilaku yang melibatkan unsur-unsur kognisi (pemikiran), afeksi (perasaan), konasi (kehendak) dan aksi (tindakan) dengan bobotnya yang setara satu dengan yang lainnya. Bersumber pada interaksi antara individu dan lingkungan. Perilaku maladaptif timbul akibat adanya proses pembelajaran dan pembiasaan dalam menghadapi situasi yang ada, pada logoterapi juga menjadi konsep dasar, dimana logoterapi menekankan pada kebebasan memilih perilaku dalam menghadapi situasi yang ada, dengan mengutamakan pada peningkatan spiritual manusia.

Kognisi	Afeksi	Konasi	Aksi
---------	--------	--------	------

Skema Psikologi perilaku (Bastaman, 2007)

Psikologi humanistik pada umumnya menolak pandangan bahwa unsur lingkungan merupakan satu-satunya determinan perilaku manusia,

mengakui sepenuhnya adanya daya eksternal yang memotivasi perilaku, hanya saja pengaruh lingkungan itu diintegrasikan ke dalam wawasan yang lebih luas mengenai manusia. Teknik perilaku melatih aspek perilaku secara langsung, sedangkan logoterapi untuk mengatasi fobia menerapkan teknik paradoxical intention, yaitu mengupayakan agar penderita fobia misalkan mengubah sikap dari takut menjadi lebih akrab dengan objek fobianya.

Logoterapi berperan sebagai teknik psikoterapi yang memandang manusia sebagai suatu kesatuan utuh, yaitu raga, jiwa dan rohani. Berdasarkan hal tersebut, maka pemilihan terapi dapat dilakukan secara rasional, dimana pemberian terapi CBT dilakukan pada individu yang memiliki kemampuan intelektual yang baik, waktu yang terbatas ataupun pemilihan terapi psikoanalisis yang dilakukan pada individu dengan permasalahan perkembangan ego statenya dimasa lalu, memiliki waktu yang cukup untuk menjalani terapinya, serta kemampuan ekonomi yang cukup. Pemilihan logoterapi sebagai terapi pilihan yang diberikan pada penderita yang memiliki tingkat spiritual yang baik, serta memiliki nilai-nilai sebagai pedoman hidupnya (Bastaman, 2007).

2.4 Kelebihan dan Kekurangan Logoterapi

Logoterapi mengajarkan bahwa setiap kehidupan individu mempunyai maksud, tujuan, makna yang harus diupayakan untuk ditemukan dan dipenuhi. Hidup kita tidak lagi kosong jika kita menemukan suatu sebab dan sesuatu yang dapat mendedikasikan eksistensi kita (Tomy, 2014).

Ada beberapa klien yang tidak dapat menunjukkan makna hidupnya sehingga timbul suatu kebosanan merupakan ketidakmampuan seseorang untuk membangkitkan minat apatis, perasaan tanpa makna, hampa, gersang, merasa kehilangan tujuan hidup, meragukan kehidupan. Sehingga menyulitkan konselor untuk melakukan terapi kepada klien tersebut. Untuk logoterapi, dapat menyulitkan untuk menguji reliabilitas dan validitasnya dengan riset empiris. Hal ini karena fakta bahwa adalah nyaris tidak mungkin untuk mengukur sejumlah persepsi abstrak misalnya isolasi eksistensial, kehendak tentang eksistensi, dan ketakutan atas kematian. Pasien yang tidak terbiasa untuk menggunakan pemikiran abstrak dapat mengalami lebih banyak kesulitan untuk mengapresiasi dan mengasimilasi ideal filosofis yang dibutuhkan untuk progresi ke arah kesejahteraan (Tomy, 2014).

2.5 Instrumen Penilaian dalam Logoterapi

Dalam menerapkan teknik logoterapi, perlu dilakukan pada awalnya pemahaman pasien mengenai makna hidup dan mengukur derajat kesadaran pasien dalam memaknai hidupnya. Instrumen ini juga dapat digunakan untuk mengukur kemajuan terapi, untuk itu dalam logoterapi terdapat beberapa instrumen yang dapat digunakan antara lain: Living Life With Purpose – Self Evaluation And Questionnaire, The Meaning In Life Questionnaire (MLQ), dan Purpose In Life Test (PIL) (Guttmaun, 1996; Bronk, 2014; Steger, 2006).

BAB III

RINGKASAN

Salah satu terapi untuk mengatasi gangguan jiwa adalah dengan psikoterapi. Psikoterapi telah menjadi bagian dari terapi pada pasien psikiatri. Pengalaman klinis dan penelitian secara empiris telah menunjukkan bahwa psikoterapi cukup efektif dan ekonomis. Keuntungan psikoterapi adalah efikasi yang mirip dengan terapi medikamentosa, terapi tambahan untuk banyak jenis gangguan, mengatasi gejala perilaku dan hubungan interpersonal, terapi pilihan untuk beberapa gangguan psikiatri, menurunkan biaya perawatan rumah sakit.

Terdapat berbagai macam jenis psikoterapi, salah satunya adalah dengan teknik Logoterapi. Logoterapi adalah aliran psikologi atau psikiatri yang mengakui adanya dimensi kerohanian disamping dimensi ragawi kejiwaan dan lingkungan social budaya, serta beranggapan bahwa kehendak untuk hidup bermakna (*the Will*

to the Meaning) merupakan dambaan utama manusia untuk meraih kehidupan yang dihayati bermakna (*The Meaningfull Life*).

Logoterapi memiliki wawasan mengenai manusia yang berlandaskan tiga pilar filosofis yang satu dengan lainnya erat hubungannya dan saling menunjang yaitu: Kebebasan berkehendak (*The Freedom of will*), kehendak hidup bermakna (*The Will to Meaning*) dan makna hidup (*The Meaning of Life*). Tujuan dari Logoterapi adalah membangkitkan “kemampuan untuk bermakna” dalam individu yang bersifat khusus dan pribadi bagi masing-masing orang. Teknik yang digunakan dalam Logoterapi antara lain Paradoxical Intention, Dereflection, Medical Ministry, Modification of Attitudes, Appealing Tehnique, Socratic Dialogue dan Family Logoterapi.

Dengan logoterapi, klien yang menghadapi kesukaran menakutkan atau berada dalam kondisi yang tidak memungkinkan beraktifitas dan berkreativitas dibantu untuk menemukan makna hidupnya dengan cara bagaimana ia menghadapi kondisi tersebut dan bagaimana ia mengatasi penderitaannya. Dengan cara ini klien dibantu untuk menggunakan kejengkelan dan penderitaannya sehari-hari sebagai alat untuk menemukan tujuan hidupnya. Pemilihan logoterapi dipertimbangkan sebagai terapi pilihan yang diberikan pada penderita yang memiliki tingkat spiritual yang baik serta memiliki nilai-nilai sebagai pedoman hidupnya.

Lampiran 1

LIVING LIFE WITH PURPOSE – SELF EVALUATION AND QUESTIONNAIRE

©Kirk Wilkinson,

1. I seldom feel like I am wandering through life without direction.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
2. I have a deep sense that there is something in store for me but I am unable to find it.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
3. I am able to list my five greatest strengths and talents.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
4. I can articulate what the most important aspect of my life is.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
5. I am clear about what my life purpose is.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
6. I demonstrate my life purpose in how I make decisions.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
7. I recognize the contribution I make to others as I live my life with purpose.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
8. I live a value based life rather than a materialistic life.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
9. My life is shaped by my life purpose rather than what others expect of me or think I should be.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
10. I see the simple abundance around me and acknowledge it each day.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
11. My life is free of unnecessary clutter and complexities and I seldom feel overwhelmed.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree

12. I regularly express my gratitude for the bounty of life that is all around me.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
13. I regularly reflect that the best things in life are free.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
14. I regularly take time for self-care and self-reflection.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
15. I have plenty of time to devote to my family, friends, and community.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
16. I have a rich and satisfying spiritual life.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
17. I have taken time to explore my beliefs to be certain they are my own choice, rather than what others think I should believe.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
18. I have established my home as a peaceful place where I can rejuvenate physically, emotionally, and spiritually.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
19. I feel a deep sense of security and I am seldom fearful of not having 'enough' of anything.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree
20. I realize that my work and my roles (Mother, Father, Sibling, etc...) do not define my life purpose.
Disagree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Agree

Now add up your score and write it down here : _____

You overall score be somewhere between 20 and 160.

Based on your score you can determine what category best describes where you are right now :

- 20-60 : Wandering
60-90 : Hanging on
90-120 : Striving
120-160 : Competent
160-200 : Living with purpose

Lampiran 2.

THE MEANING IN LIFE QUESTIONNAIRE

© Michael F. Steger 2006

MLQ Please take a moment to think about what makes your life and existence feel important and significant to you. Please respond to the following statements as truthfully and accurately as you can, and also please remember that these are very subjective questions and that there are no right or wrong answers. Please answer according to the scale below:

Absolutely Untrue 1	Mostly Untrue 2	Somewhat Untrue 3	Can't Say True or False 4	Somewhat True 5	Mostly True 6	Absolutely True 7
---------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------

1. ____ I understand my life's meaning.
2. ____ I am looking for something that makes my life feel meaningful.
3. ____ I am always looking to find my life's purpose.
4. ____ My life has a clear sense of purpose.
5. ____ I have a good sense of what makes my life meaningful.
6. ____ I have discovered a satisfying life purpose.
7. ____ I am always searching for something that makes my life feel significant.
8. ____ I am seeking a purpose or mission for my life.
9. ____ My life has no clear purpose.
10. ____ I am searching for meaning in my life.

To Score:

Presence of meaning subscale score = subtract the rating for item #9 from 8, then add to the ratings for items 1, 4, 5, and 6. Scores range between 5 and 35.

Search for meaning subscale score = add together the ratings for items 2, 3, 7, 8, and 10.
Scores range between 5 and 35.

Lampiran 3.

PURPOSE IN LIFE TEST

(Guttman, D., 1996)

Instructions : Write the number (1 to 5) next to each statement that is most true for you right now.

1	I am usually	Bored	1	2	3	4	5	Enthusiastic
2	Life to me seems	Completely	1	2	3	4	5	Always exciting
3	In life, I have	No goals or aims	1	2	3	4	5	Clear goals and aims
4	My personal existence is	Utterly meaningless, without purpose	1	2	3	4	5	Purposeful and meaningful
5	Every day is	Exactly the same	1	2	3	4	5	Constantly new and different
6	If I could choose, I would	Prefer never to have been born	1	2	3	4	5	Want 9 more lives just like this one
7	After retiring, I would	Loaf completely the rest of my life	1	2	3	4	5	Do some of the exciting things I've always wanted to
8	In achieving life goals, I've	Made no progress whatsoever	1	2	3	4	5	Progressed to completed fulfillment
9	My life is	Empty, filled only with despair	1	2	3	4	5	Running over with exciting things
10	If I should die today, I'd feel that my life has been	Completely worthless	1	2	3	4	5	Very worthwhile
11	In thinking of my life, I	Often wonder why I exist	1	2	3	4	5	Always see reasons for being here
12	In thinking of my life, I	Completely confuses me	1	2	3	4	5	Fits meaningfully with my life
13	I am a	Very irresponsible person	1	2	3	4	5	Very responsible person
14	Concerning freedom to choose, I believe humans are	Completely bound by limitations of heredity and environment	1	2	3	4	5	Totally free to make all life choices

15	With regard to death, I am	Unprepared and frightened	1	2	3	4	5	Oprepared and unafraid
16	Regarding suicide, I have	Thought of it seriously as a way out	1	2	3	4	5	Never given it a second thought
17	I regard my ability to find a purpose or mission in life as	Practically none	1	2	3	4	5	Very great
18	My life is	Out of my hands and controlled by external factors	1	2	3	4	5	In my hands and I'm in control of it
19	Facing my daily tasks is	A painful and boring experience	1	2	3	4	5	A source of pleasure and satisfaction
20	I have discovered	No mission or purpose in life	1	2	3	4	5	A satisfying life purpose

SCORING: Add up all the numbers you wrote down (20-100). A score of less than 50 may indicate that you are experiencing an “existential void,” a lack of meaning or purpose in your life right now...

Ilustrasi Kasus Logoterapi

Adaptasi dari Celestinus, 2009/Workshop Logoterapi Surakarta 2009)

Ringkasan Kasus

Perempuan, 48 tahun. Dengan keluhan rasa sedih, cepat lelah, kehilangan konsentrasi yang disertai keluhan nyeri ulu hati, berdebar-debar dan sulit tidur. Semakin bertambah berat sejak 6 bulan terakhir ini dan jika berdua saja dengan suaminya. Menurut pasien ini terjadi akibat dari terlalu banyak memikirkan persoalan hidupnya antara lain rasa tidak bahagia selama 30 tahun pernikahannya. Pasien sangat berkeinginan terlihat sehat dan senang saat pernikahan anaknya.

Permasalahan :

1. Merasa hidup tidak berbahagia (bermakna)
2. Merasa malu (tidak bermakna) jika calon besannya mengetahui kondisi keluarga terutama kebiasaan buruk suaminya (Mabuk, main perempuan).

Dasar pemilihan logoterapi :

1. Adanya nilai spiritual yang cukup kuat pada pasien
2. Masalah berhubungan dengan fungsi peran diri dan hidup tak bermakna.

Fungsi Terapi :

Membantu dalam menemukan makna hidup dalam situasi saat ini dengan menggunakan teknik socratic dialogue dan dereflection.

SOCRATIC DIALOGUE

T : sejak kapan suami ibu berkelakuan seperti ini?

P : Sudah lama dok.....sejak anak saya yang pertama lahir.

T : Berarti sudah sejak lama ibu mampu mempertahankan perkawinan ibu? (pertanyaan socratic).

P : Ya...begitulah dok.

T : Apa yang menyebabkan ibu mampu mempertahankan pernikahan ibu selama ini? (socratic dialogue).

P : Saya kasihan sama anak-anak dok, kalau saya tinggalkan...siapa yang mengurus mereka?...saya ingin melihat anak-anak senang dan bahagia.

DEREFLECTION

T : Bagaimana tanggapan anak-anak mengenai kondisi orang tuanya selama ini.

P : Yaahh...anak-anak sejak kecil memang dekat dengan saya dok, mereka itu tidak suka dengan kelakuan ayahnya, mereka sering mengatakan "sudahlah ibu.....tidak usah ibu memikirkan tingkah laku ayah...".

T : Kalau begitu bukankah lebih baik ibu ikuti perkataan anak-anak...kelakuan suami tidak usah dipikirkan lagi, perhatian ibu berikan untuk anak saja, biar mereka bahagia...kalao anak bahagia perasaan ibu bagaimana? (dereflection)

P : Kalao anak bahagia...saya ikut senang dan bahagia dok.

T : Menurut ibu berapa banyak perempuan yang mampu mempertahankan perkawinannya jika memiliki suami seperti ibu?.

P : Nggak tahu ya dok....mungkin sedikit yang bisa.

T : Ibu kenapa bertahan sampai sekarang.

P : Saya ingin anak-anak saya bahagia dok....kalau mereka bahagia, saya juga merasa senang.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnes, R.C., 2000. Viktor Frankl's Logotherapy: Spirituality and Meaning in the New Millennium. *TCA Journal*; Spring.
- Barnes, R.C., 2005. *Franklian Psychology: Meaning-Centered Intervention*. Abilene, Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Bastaman, H.D., 2007. *Logoterapi "Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna"*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bronk, C.K., 2014. *Purpose in Life. A Critical Component of Optimal Youth Development*. Springer.
- Celestinus E.M., 2009. Ilustrasi Kasus Logoterapi. Bab VII Workshop Logoterapi. In : Bimbingan Teknik Psikoterapi Bidang Kesehatan Ke-2. Psikiatri FK UNS. Surakarta.p.245-48
- Crumbaugh., 2008. Logotherapy for Clinic. *Journal Association by the American Psychological*. 45(4); 447-463
- Erna, H., Aris, S., 2010. Keefektifan Logoterapi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Skor Depresi Pasien Nyeri Kronik di Poliklinik Rehabilitasi Medik RSDM Surakarta. Bag. Psikiatri FK Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Biomedika*, Vol.2 No.2;62-66
- Frankl, V.E., 1988. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: A Meridian Book.
- Frankl, V.E., 1959. *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press Publication.
- Guttman, D. 1996. *Logotherapy for the helping Professional. Meaningful Sosial Work*. Springer Publishing Co., New York, NY.
- Haditabar. H., Far. N.S., Amani. Z., 2013. Effectiveness of Logotherapy concepts training in increasing the quality of life among students. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. Vol., 2(4), 223-230.
- Huprich, Stephen K. 2009. *Psychodynamic Therapy: Conceptual and Empirical Foundations*. Routledge. New York London.
- Koeswara. E., 1992. *Logoterapi Psikoterapi Victor E. Frankl*. Yogyakarta; Kanasius.
- Kyung-Ah, K., Jae-Im, I., Hee-Su, K., Shin-Jeong, K., Mi-Kyung, S., Songyong, S., 2009. The Effect of Logotherapy on the Suffering, Finding Meaning, and Spiritual Well-Being of Adolescents with Terminal Cancer. *J. Korean Acad. Child Health Nurs* Vol. 15 No 2. 136-144.

- Lukas, E., 1998. *Logotherapy Textbook: Meaning-centered Psychotherapy consistent with the principles outlined by Viktor E. Frankl, MD* (T. Brugger, Trans). Toronto: Liberty Press, 86, 148.
- Marshall, M., 2011. Prism of Meaning: Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy. *www. Logotherapy.ca*.
- Mcleod, J., 2003. *An Introduction to Counselling*; Open University Press, dialih bahasakan oleh Anwar. A.K; editor Tri Wibowo. B.S. kencana Prenada Media Group.
- Morgan, J.H., 2012. Geriatric Logotherapy: Exploring the Psychotherapeutics of Memory in Treating the Elderly. Clinical Cases and Studies. *Psychological Thought. PsychOpen*.
- Reichenberg, L.W., and Seligman, L. 2010. Theories of counseling and psychotherapy: System, strategies and skills (3rd. Ed). *Upper Saddle River, NJ: Pearson Education*.
- Schulenberg, S.E., Schnetzer, L.W., Winters, M.R., Hutzell, R.R., 2010. Meaning-Centered Couples Therapy: Logotherapy and Intimate Relationships. *J. Contemp Psychother.* 40:95-102.
- Sjolie I, 2002. Introduction to Victor Frankl's logotherapy . [on line]. *Http:// www. Voidspace. Org. Uk/ psychology/ logotherapy. Html*.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., Kaler, M., 2006. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53. 80-93.
- Tomy. A., 2014. Logotherapy: A Means of Finding meaning to Life. *Journal of Psychiatric Nursing.* 3(1): 1-40.
- Wong, P., 2002. Logoterapi. Encyclopedia of Psychotherapy. Trinity Western University. *British. Columbia. Canada.* 2, 107-111.
- Wong, P.T.P., 2011. *From Logotherapy to Meaning-Centered Counseling and Therapy*. Trent University.



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA
PPDS I ILMU KEDOKTERAN JIWA FK UNUD/
RSUP SANGLAH DENPASAR**

Sekretariat : RSUP Sanglah Denpasar – Bali 80114
Telp. (0361) 227911 – 15 Ext. 163 Fax. (0361) 233892
E-mail : ppds_psikiat.unud@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN PERPUSTAKAAN

Nomor : 71.A./UN.14.2/PPDS I/PERPUS IKJ/W.... /2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr. Luh Nyoman Alit Aryani, SpKJ(K)
NIP : 196710242002122001
Jabatan : Ketua Program Studi Ilmu Kedokteran Jiwa FK UNUD/RSUP
Sanglah Denpasar

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis/ penelitian dibawah ini :

Judul : **Logoterapi Sebuah Pendekatan untuk Hidup Bermakna**
Penulis : dr. Ni Ketut Sri Diniari, SpKJ
Tanggal : Februari 2017

Memang benar telah dipresentasikan di Program Studi Ilmu Kedokteran Jiwa dan telah diserahkan oleh penulis kepada petugas di perpustakaan Program Studi Ilmu Kedokteran Jiwa berupa hard copy dan soft copy (CD). Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan dimana perlu.

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Ilmu Kedokteran Jiwa



dr. Luh Nyoman Alit Aryani, SpKJ(K)
NIP. 19671024 200212 2 001

Petugas Perpustakaan
Ilmu Kedokteran Jiwa
FK UNUD / RSUP Sanglah

Kadek Sintha Dewi, SE