

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Tentang Makna Hidup

1. Definisi Makna Hidup

Makna hidup mempunyai arti yang berbeda pada setiap individu tergantung dari sudut pandang mana ia melihatnya dan mengartikannya. Banyak ahli yang telah meneliti tentang keberadaan hidup dan memberikan pengertian mengenai makna hidup. Frankl mengatakan makna hidup adalah sesuatu yang bersifat objektif karena benar-benar ada dan dialami dalam kehidupan, akan tetapi ia menekankan bahwa makna hidup harus dilihat sebagai suatu yang sangat subjektif karena berkaitan dengan hubungan individu dengan pengalamannya dalam dunia ini. Frankl menyebutkan bahwa makna hidup sebagai sesuatu hal yang bersifat personal, dan bisa berubah seiring berjalanya waktu maupun perubahan situasi dalam kehidupannya. Individu seolah-olah ditanya apa makna hidupnya pada setiap waktu maupun situasi dan kemudian harus mempertanggungjawabkannya.¹

Makna hidup berkaitan dengan memahami peristiwa terkait. Menurut Park dan Baumeister dalam Juliana individu yang kurang memilikimakna hidup mudah terancam oleh peristiwa-peristiwa yang penuh stres dibandingkan individu dengan rasa bermakna.²

Kebermaknaan hidup adalah penghayatan individu terhadap keberadaan dirinya, memuat hal-hal yang dianggap penting, dirasakan

¹ Bastaman, “*Logoterapi : Menemukan Makna Hidup dan Meraih hidup Bermakna*”, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2007), hal.3

²Juliana Batu Bara, dkk. “*Meaningfulness Of Life Pensioner Civil State Employees In Bengkulu City*” Jurnal Red White Press, Vol.5, (2020) hlm.48

berharga, dan dapat memberikan arti khusus yang menjadi tujuan hidup sehingga membuat individu menjadi berarti dan berharga.³ Menurut Frankl dalam Baidi ada tiga komponen kebermaknaan hidup, yakni a). kebebasan berkehendak, b). kehendak hidup bermakna, c). makna hidup.⁴ Makna hidup adalah hal-hal yang oleh manusia dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya.⁵

Bastaman dalam Diah menyatakan bahwa makna hidup merupakan suatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga. Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa didalamnya terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi.

Menurut Yalon dalam Riyon makna hidup sama artinya dengan tujuan hidup yang ingin dicapai dan dipenuhi. Menurut Reker, makna hidup memiliki tujuan hidup, arah, kewajiban, alasan untuk tetap eksis, identitas diri yang jelas dan kesadaran sosial yang tinggi.

Menurut Seligman dalam Diah makna hidup dapat dihasilkan dapat ditemukan ketika seorang individu telah memiliki kehidupan

³ Baidi Bukhori, "*Hubungan Kebermaknaan Hidup Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Nara Pidana Kota Semarang)*" Jurnal Ad-Din, Vol.4.No.1, (Januari-Juni 2012) hlm.5

⁴ Baidi Bukhori, "*Hubungan Kebermaknaan Hidup Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Nara Pidana Kota Semarang)*" Jurnal Ad-Din, Vol.4.No.1, (Januari-Juni 2012), hlm.6

⁵ Diah Dinar Utami, "*Makna Hidup Pada Mahasiswa Rantau*" Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, Vol.11.No.1, (2018), hlm.30

yang baik dan bermakna yang didalamnya terdapat komitmen yang kuat terhadap diri dan menghasilkan rasa positif dalam diri.⁶

Frank dalam Berima berpendapat bahwa kebermaknaan hidup individual manusia senantiasa terkait dengan kualitas penghayatan tentang tujuan hidupnya. Penghayatan ini menyebabkan adanya peningkatan tegangan-tegangan batin dalam dirinya, karena mencapai kehidupan yang bermakna itu membutuhkan perjuangan-perjuangan yang tidak kenal lelah.⁷

2. Aspek-Aspek Kebermaknaan Hidup

Menurut Crumbaugh dan Maholich dalam Berima aspek-aspek kebermaknaan hidup yaitu:⁸

a. Makna hidup

Suatu yang dipandang penting dan berharga oleh seseorang, memberi nilai khusus serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Misalnya seorang penjahat yang insaf bertekad akan mengisi sisa hidupnya dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi hidupnya.

b. Kepuasan hidup

Penilaian seseorang terhadap hidupnya, sejauh mana ia bisa menikmati dan merasakan kepuasan dalam hidup dan aktivitas-aktivitas yang dijalannya.

⁶Diah Dinar Utami, "Makna Hidup Pada Mahasiswa Rantau" Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, Vol.11.No.1, (2018)

⁷Berima Ritonga, "Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Ditinjau Dari Tingkat Religiusitasnya" Jurnal Psikologi, Vol.2.No.2, (2006)

⁸Berima Ritonga, "Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Ditinjau Dari Tingkat Religiusitasnya" Jurnal Psikologi, Vol.2.No.2, (2006)

c. Kebebasan berkehendak

Perasaan mampu mengendalikan kebebasan hidupnya secara bertanggungjawab yang didasarkan pada nilai-nilai kebenaran

d. Sikap terhadap kematian

Ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju, pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberikan umpan balik mengenai hasil atau prestasi.

3. Sifat Karakteristik Makna Hidup

Sifat pertama adalah unik dan personal. Artinya apa yang dianggap penting dan bermakna seorang belum tentu sama bagi orang lain. Apa yang bermakna saat ini belum tentu bermakna pada saat lain. Jadi apa yang bermakna bagi seseorang selalu bersifat khusus, berbeda dengan orang lain, dan ada kemungkinan berubah dari waktu ke waktu. Sifat kedua yaitu spesifik dan konkret. Artinya hidup yang bermakna itu dapat ditemukan dalam pengalaman hidup sehari-hari dan tidak harus dikaitkan dengan tujuan-tujuan idealis, prestasi akademis, maupun hasil renungan filosofis yang kreatif.

Sifat ke-tiga karakteristik makna hidup yaitu usaha-usaha untuk mencari kehidupan yang bermakna ternyata memberi pedoman dan arah seseorang mengenai semua kegiatannya sehari-hari. Karena itu makna hidup seakan-akan menantang dan mengundang seseorang untuk menemukannya. Setelah makna hidup itu diketemukannya, seseorang kemudian akan merasa terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya sehingga kegiatan yang dilakukannya pun menjadi lebih terarah. Sifat ke-empat yaitu universal, mutlak dan paripurna. Bagi

aum beragama Tuhan merupakan sumber makna Yang Maha Sempurna dengan agama sebagai wujud tuntunannya.⁹

Karakteristik makna hidup menurut Bastaman dalam Diah antara lain:

¹⁰

- 1) Makna hidup sifatnya unik, pribadi, dan temporer, artinya apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain. Makna hidup seseorang dan apa yang bermakna bagi dirinya biasanya sifatnya khusus, berbeda dan tak sama dengan makna hidup orang lain, dan dapat berubah dari waktu ke waktu. Mengingat keunikan dan kekhususannya itu, makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapa pun, melainkan harus dicari, dijajagi, dan ditemukan sendiri.
- 2) Spesifik dan nyata, artinya makna hidup benar-benar dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari, serta tidak perlu selalu dikaitkan dengan hal-hal yang serba abstrak-filosofis, tujuan-tujuan idealistis, dan prestasi-prestasi akademis yang serba menakutkan.
- 3) Memberi pedoman dan arah, artinya makna hidup yang ditemukan oleh seseorang akan memberikan pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukannya sehingga makna hidup seakan-akan menantang (*challenging*) dan mengundang (*inviting*) seseorang untuk memenuhinya.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Makna Hidup

Setiap orang menginginkan dirinya menjadi orang yang bermartabat dan berguna bagi dirinya, keluarga, lingkungan kerja dan

⁹ Berima Ritonga, "Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Ditinjau Dari Tingkat Religiusitasnya" Jurnal Psikologi, Vol.2.No.2, (2006)

¹⁰Diah Dinar Utami, "Makna Hidup Pada Mahasiswa Rantau" Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, Vol.11.No.1, (2018), hlm.31

berharga di mata Tuhan. Akan tetapi semua itu akan terjadi ketika seseorang menemukan makna hidupnya, dimana banyak faktor dalam pencapaiannya.

Bastaman dalam Inen mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup adalah kualitas insani dan pemenuhan nilai-nilai kehidupan dalam mengatasi, menerima, dan menemukan makna dari penderitaan.¹¹ Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup seseorang, di antaranya yaitu: faktor internal meliputi pemahaman diri, bertindak positif, pengakraban lingkungan, pendalaman tri nilai, dan ibadah. Sementara untuk faktor eksternal meliputi : material, pekerjaan, dan dukungan sosial. Berdasarkan faktor internal yaitu faktor ibadah dapat dikaitkan dengan variabel keikhlasan.¹²

Frankl dalam Rika Dewi merumuskan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup individu, yaitu:¹³

1. Spiritualitas

Merupakan sebuah konsep yang sulit untuk dirumuskan, tidak dapat diturunkan, dan tidak dapat diterangkan dengan istilah-istilah yang bersifat material, meski spiritual dapat dipengaruhi oleh dimensi kebendaan. Namun, tetap saja spiritualitas tidak dapat disebabkan ataupun dihasilkan oleh hal-hal yang bersifat bendawi tersebut. Istilah spiritual ini dapat disinonimkan dengan istilah jiwa.

¹¹ Inen Supriatna, “faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup”, Di akses melalui <http://meditekom.yolasite.com/index/faktor-faktor-yang-mempengaruhikebermaknaan-hidup>, pada tanggal 10 Mei 2022, jam 00.25 WIB

¹² Irman Nuryadin Siddik, “Kebermaknaan Hidup Odha Ditinjau Dari Ikhlas Dan Dukungan Sosial” Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Vol.3.No.1, (2018), hlm.4

¹³ Rika Dewi, “Sumber Makna Hidup Bagi Narapidana di Lapas Kelas IIA Banda Aceh” Jurnal Sosiologi Agama Indonesia, Vol.1.No.3, (2022), hlm.219

2. Kebebasan

Kebebasan tidak dibatasi oleh hal-hal yang bersifat non spiritual, oleh insting-insting biologis, apalagi oleh kondisi-kondisi lingkungan. Manusia dianugerahi kebebasan oleh Tuhan, dan dengan kebebasan tersebut diharuskan untuk memilih bagaimana hidup dan bertingkah laku yang sehat secara psikologis. Individu yang tidak tahu bagaimana cara memanfaatkan kebebasan yang dianugerahkan Tuhan adalah individu yang mengalami hambatan psikologis atau neurotis. Individu yang neurotik akan menghambat pertumbuhan sekaligus pemenuhan potensi-potensi yang dimiliki, sehingga akan mengganggu perkembangan sebagai individu secara penuh.

3. Tanggung Jawab

Individu yang sehat secara psikologis menyadari sepenuhnya akan beban dan tanggung jawab yang harus dijalani dalam setiap fase kehidupan, sekaligus menggunakan waktu yang dimiliki dengan bijaksana agar hidup dapat berkembang ke arah yang lebih baik

5. Sumber-Sumber Makna Hidup

Frankl secara lebih terperinci yaitu :¹⁴

- a. Nilai-nilai kreatif yaitu kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Menekuni suatu pekerjaan dan meningkatkan keterlibatan pribadi terhadap tugas serta berusaha untuk mengerjakannya dengan sebaik-baiknya merupakan salah satu contoh dari kegiatan berkarya.
- b. Nilai-nilai penghayatan yaitu keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, dan

¹⁴Rika Dewi, “*Sumber Makna Hidup Bagi Narapidananadi Lapas Kelas IIA Banda Aceh*” *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia*, Vol.1.No.3, (2022), hlm.218

keagamaan, serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya. Tidak sedikit orang-orang merasa menemukan arti hidup dari agama yang diyakininya, atau ada orang-orang yang menghabiskan sebagian besar usianya untuk menekuni suatu cabang seni tertentu. Cinta kasih dapat menjadikan pula seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. Dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan.

- c. Nilai-nilai bersikap yaitu menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi seperti sakit yang tidak dapat disembuhkan, kematian, dan menjelang kematian serta segala upaya dan ikhtiar dilakukan secara maksimal. Sikap menerima dengan penuh ikhlas dan tabah hal-hal tragis yang tidak mungkin dielakkan lagi dapat mengubah pandangan kita dari yang semula diwarnai penderitaan semata-mata menjadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dari penderitaan itu.

6. Komponen Kebermaknaan Hidup

Disebutkan Frankl dalam Rika terdapat tiga komponen kebermaknaan hidup yang antara satu dengan lainnya mempunyai hubungan yang erat dan saling mempengaruhi. Ketiga komponen itu adalah:¹⁵

1. Kebebasan berkehendak

Kebebasan berkehendak adalah kebebasan yang dimiliki oleh seseorang untuk menentukan sikap dalam hidupnya, menentukan apa yang dianggap penting dan baik bagi dirinya. Kebebasan dalam

¹⁵Rika Dewi, "Sumber Makna Hidup Bagi Narapidanadi Lapas Kelas IIA Banda Aceh" *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia*, Vol.1.No.3, (2022)

hal ini bukanlah kebebasan yang mutlak dan tanpa batas, namun kebebasan yang diimbangi sikap tanggung jawab agar tidak berkembang menjadi kesewenangan.

2. Kehendak Hidup Bermakna

Kehendak hidup bermakna adalah hasrat yang memotivasi setiap orang untuk bekerja, berkarya dan melakukan kegiatan-kegiatan penting lainnya dengan tujuan agar hidupnya berharga dan dihayati secara bermakna.

3. Makna Hidup

Makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberi nilai khusus bagi seseorang. Bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga.

B. Kajian Tentang Duda

1. Pengertian Duda

Menurut kamus lengkap Bahasa Indonesia, duda adalah laki-laki yang telah bercerai atau mati ditinggal istrinya.¹⁶ Pasangan suami istri yang diharapkan dapat bersama-sama mengarungi bahtera rumah tangga hingga usia senja, sewaktu-waktu dapat saja mengalami kematian pada salah satu pasangan. Menurut Ali dalam Dian duda adalah laki-laki yang ditinggal mati istrinya atau telah bercerai dengan istrinya. Sama halnya menurut pandangan Hurlock dalam Dian duda yaitu pria yang isterinya meninggal atau yang dicerai. Pengertian diatas menggambarkan bahwa status duda dapat terjadi pada laki-laki melalui dua cara, yaitu ditinggal mati oleh istrinya, atau bercerai dengan istrinya. Menurut Carr dalam Dian berbagai masalah akan

¹⁶KBBI, “Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan)”, <https://kbbi.web.id/duda.html> (Diakses pada tanggal 20Juni 2022, Pukul:16.15 WIB)

muncul dalam kehidupan seorang duda. Pria yang menduda akan merasakan kehilangan stabilitasnya serta merasakan kesepian, karena kehilangan pasangan yang berperan sebagai teman hidup sekaligus sahabat yang merawat sekaligus menemaninya.¹⁷ Oleh karena itu, menurut Papalia duda lebih mungkin mencari hubungan percintaan yang baru untuk mendapatkan kembali keintiman, afeksi, pemuasan seksual, dan dukungan emosional.

2. Masalah-Masalah yang Di Hadapi Duda

Status duda yang disandang oleh seseorang tentu memberikan dampak tersendiri bagi laki-laki. Bronstein P & Cowan dalam Urfi menyebutkan masalah-masalah yang dihadapi oleh laki-laki ketika menduda, yaitu antara lain sebagai berikut:¹⁸

a. Masalah Pengasuhan Anak

Merupakan masalah yang juga dialami oleh para orang tua tunggal. Pertanyaan utama yang muncul adalah apakah anak-anak akan mengalami efek karena dibesarkan dalam keluarga dengan orang tua tunggal. Beberapa masalah yang berkaitan dengan pengasuhan anak adalah bagaimana mengatasi proses Kehilangan yang juga dialami oleh anak, bagaimana proses identifikasi seksual, Bagaimana penyesuaian diri dan bagaimana pola asuh yang tepat. Berbagai masalah yang ditimbulkan oleh anak, menimbulkan tekanan pada ayah sebagai orang tua tunggal yang di sisi lain juga sedang berjuang mengatasi kehilangannya. Hal ini merupakan tantangan tersendiri bagi ayah yang berperan sebagai orang tua tunggal

¹⁷Dian Putri Permata Sari, “*Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Lansia Yang Berstatus Duda Pasca Kematian Pasangan*” Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya (Surabaya,2016) hlm.26

¹⁸Urfi, “*Dinamika Psikologis Kebutuhan Duda Ditinjau Dari Teori Kebutuhan Maslow*” Skripsi Universitas Muhammadiyah Gresik (Gresik,2013) hlm.14

b. Masalah Tekanan Sosial

Berkaitan dengan bagaimana persepsi lingkungan. terhadap orang tua tunggal. Banyak orang tua tunggal yang diminta untuk menikah kembali oleh keluarga. Para orang tua tunggal juga merasakan kebutuhan akan pasangan hidup namun terbentur oleh kendala apakah calon pasangannya bisa dan mau juga menjadi ibu atau ayah bagi anak-anaknya. Tekanan sosial juga berkaitan dengan pandangan masyarakat yang masih mendua terhadap ayah sebagai orang tua tunggal. Mereka dianggap pahlawan yang dikagumi karena kerelaannya dan kemampuannya menerima peran ini, di satu sisi, sedangkan di sisi yang lain, masyarakat juga meragukan kemampuan mereka dalam pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga.

c. Masalah Ekonomi

Biasanya dialami oleh wanita yang menjadi orang tua tunggal. Pria yang menjadi orang tua tunggal secara finansial lebih siap untuk membiayai keluarga. Kondisi keuangan yang lebih baik juga memungkinkan para pria menyewa orang lain untuk mengasuh anak dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga walaupun tidak semua pria berada dalam kondisi keuangan yang baik.

d. Masalah Pekerjaan

Usaha menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga merupakan masalah yang sangat mengganggu para ayah sebagai orang tua tunggal. Pria yang identitas utamanya sebagai seorang pekerja, memperoleh tekanan terutama berkaitan dengan usaha untuk memperoleh pendapatan serta karier yang memuaskan, akan tetapi di lain sisi adanya usaha untuk memenuhi tanggung jawab dalam keluarga. Keterlibatan lebih dalam pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga terkadang membawa konsekuensi

tersendiri bagi pekerjaan. Para ayah tunggal ini pun harus menyesuaikan jadwal, mengambil cuti atau ijin meninggalkan pekerjaan karena urusan rumah tangga. Belum lagi lingkungan kerja yang cenderung tidak bersahabat dengan ayah sebagai orang tua tunggal.

3. Keluarga Orang Tua Tunggal

Keluarga dengan orangtua tunggal merupakan salah satu alternatif yang paling banyak ditempuh orang untuk mengatasi buntutnya siklus kehidupan perkawinan dan keluarga, yang disebabkan oleh kematian pasangan hidup, pisah tempat tinggal, dan bercerai. Seperti yang dikemukakan oleh Mahmud bahwa makin banyak anak yang tinggal dengan satu orangtua, biasanya hanya dengan ibu, yang berpisah, bercerai, atau janda karena ditinggal mati oleh suami, dan memang tidak pernah menikah. Dalam keluarga yang bercerai 90% anak tinggal bersama dengan ibu mereka. Keluarga janda atau keluarga duda yang merawat dan mengasuh sendiri anak-anaknya inilah yang disebut dengan keluarga tunggal.¹⁹

Menjadi orang tua tunggal bukanlah suatu pekerjaan yang gampang. Karena itu tidaklah terlalu mengherankan kalau pada pasca perceraian tidak semua orangtua ingin menjadi orangtua tunggal. Orangtua tidak ingin menjadi orangtua tunggal karena khawatir timbulnya kecenderungan melampiaskan kemarahan serta masalah-masalah yang tak terselesaikan kepada anaknya.

Orangtua tunggal dapat bertahan dalam kehidupannya apabila mereka bersedia dan meluangkan waktu seperti yang dikemukakan

¹⁹ Alimuddin Mahmud, Kustiah Sunarty, "*Konseling Perkawinan dan Keluarga*", (Makassar: Badan Penerbit UNM, 2016) hlm.46

Gary Richmond dalam buku Mahmud *Successful Single Parenting*, sebagai berikut:²⁰

- a. Waktu untuk beristirahat dan bersantai, termasuk kegiatan olah raga yang teratur
- b. Waktu untuk menyendiri atau memisahkan diri dari anak-anak pada saat yang tidak mengenakan agar orangtua tidak membenci mereka.
- c. Waktu untuk persahabatan antarorangtua, selalu mengadakan hubungan antar manusia dewasa.
- d. Waktu untuk bertumbuh, membaca, belajar dalam hal-hal tertentu yang berkaitan dengan tugas-tugas dan problema orangtua tunggal.
- e. Waktu untuk berdoa sebagai santapan rohani, doa orangtua tunggal akan mendapatkan kekuatan, dan orangtua tunggal harus bertekad untuk selalu menyediakan waktu untuk mendekati diri kepada Tuhan yang Maha Kuasa.

4. Penerapan Logoterapi Terhadap Seseorang Yang Ditinggal Mati Pasangan

Logoterapi adalah pandangan bahwa menjalani hidup dimaksudkan untuk suatu tujuan tertentu. Motivasi utama dari manusia adalah untuk menemukan tujuan itu, itulah makna hidup. Pencarian makna yang kita lakukan merupakan fenomena kompleks yang membutuhkan penggalan dan untuk memahaminya kita harus menjalaninya. Ada dua aspek penting yang tidak dapat dikesampingkan. Pertama, makna tidak sama dengan aktualisasi diri, kedua, hidup setiap orang memiliki makna yang unik, setiap orang

²⁰ Alimuddin Mahmud, Kustiah Sunarty, "*Konseling Perkawinan dan Keluarga*", (Makassar: Badan Penerbit UNM, 2016) hlm.47

memiliki peran unik yang harus ia penuhi, suatu peran yang tidak dapat digantikan manusia lain.²¹

Frankl dalam George C. Boeree mengatakan bahwa menawarkan tiga pendekatan. Pendekatan pertama adalah melalui nilai-nilai pengalaman yakni dengan cara memperoleh tentang sesuatu atau seseorang yang bernilai bagi kita. Pengalaman dahsyat menurut Maslow atau pengalaman estetis dapat dimasukkan ke dalam kelompok ini. Contoh terbaik nilai-nilai pengalaman adalah perasaan cinta kepada orang lain. Lewat cinta, kita membiarkan kekasih kita pun akan menemukan makna dan arti kehadirannya bagi kita. Cinta, kata Frankl adalah tujuan terakhir dan tertinggi yang dapat dicita-citakan manusia.

Pendekatan kedua untuk menemukan makna hidup adalah melalui nilai-nilai kreatif yaitu dengan “bertindak”. Ini merupakan ide eksistensial tradisional yaitu menemukan makna hidup dengan cara terlibat dalam sebuah proyek atau lebih tepatnya terlibat dalam proyek berbagai dalam kehidupan. Disini tercakup kreativitas-kreativitas seni, musik, penemuan ilmiah dan teknologi, dsb. Frankl menganggap kreativitas (seperti halnya cinta) sebagai salah satu fungsi alam bawah sadar spiritual yakni hati nurani. Keirasionalan proses terciptanya karya seni sama dengan intuisi yang membimbing kita menentukan mana yang baik dan mana yang buruk.²²

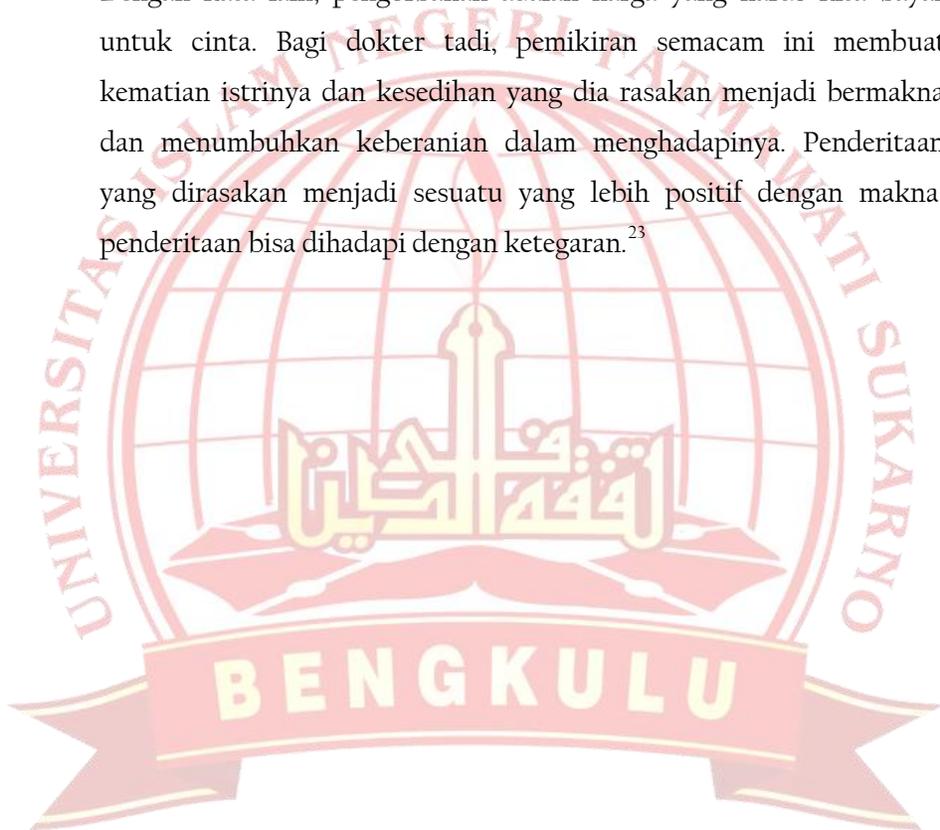
Adapun pendekatan ketiga tidak terlalu dikenal orang yaitu nilai-nilai attitudinal. Nilai-nilai attitudinal mencakup kebaikankebaikan seperti penyayang, keberanian, selera humor yang

²¹ George C. Boeree, *“Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia”*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010) hlm.360

²² George C. Boeree, *“Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia”*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010) hlm.361

baik, dsb. Tapi contoh yang sering dikemukakan Frankl adalah penemuan makna kehidupan lewat penderitaan.

Lalu Frankl menjelaskan bahwa dengan kematiannya ini, dia telah terhindar dari penderitaan yang anda katakana tadi dan sekarang anda lah yang harus berkorban dan merasakan kesedihan demi dia. Dengan kata lain, pengorbanan adalah harga yang harus kita bayar untuk cinta. Bagi dokter tadi, pemikiran semacam ini membuat kematian istrinya dan kesedihan yang dia rasakan menjadi bermakna dan menumbuhkan keberanian dalam menghadapinya. Penderitaan yang dirasakan menjadi sesuatu yang lebih positif dengan makna, penderitaan bisa dihadapi dengan ketegaran.²³



²³ George C. Boeree, *“Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia”*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010) hlm.362