

## BAB 2

### MAKNA HIDUP MENURUT VIKTOR FRANKL (*DEMAINING OF THE LIFE*)

#### 2.1 Profil Viktor Frankl

Entitas penulis buku Viktor Frankl adalah Viktor Emil Frankl (1905-1997), seorang psikiater dan psikoterapis Austria. Ia dikenal sebagai pendiri logoterapi, sebuah pendekatan dalam psikoterapi yang fokus pada pencarian makna hidup sebagai aspek sentral dalam kesehatan mental.

Viktor Frankl lahir pada tanggal 26 Maret 1905 di Wina, Austria. Ia mengabdikan sebagian besar hidupnya untuk mempelajari dan mengembangkan teori-teori tentang makna hidup dan tujuan kehidupan manusia. Salah satu karyanya yang terkenal adalah buku berjudul "Man's Search for Meaning" (terbit pertama kali pada tahun 1946 dengan judul asli "Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager") yang menjadi karya yang sangat berpengaruh dalam bidang psikologi dan teologi.

Buku tersebut adalah hasil pengalaman pribadi Viktor Frankl selama ia ditahan dalam kamp konsentrasi Nazi selama Perang Dunia II. Dalam buku ini, ia menggambarkan pengalaman yang sangat mengerikan saat berada di kamp, namun juga banyak menceritakan tentang pemikirannya tentang makna hidup, ketekunan, dan pertahanan diri yang menginspirasi banyak orang di seluruh dunia.

Viktor Frankl aktif dalam melakukan penelitian dan publikasi karya-karyanya terkait logoterapi dan makna hidup. Ia bekerja sebagai profesor dan menjadi pembicara yang terkenal di berbagai universitas dan lembaga di seluruh dunia. Selama hidupnya, ia mendapatkan banyak penghargaan dan pengakuan atas kontribusinya dalam bidang psikologi dan kehidupan manusia.

Viktor Frankl meninggal pada tanggal 2 September 1997 di Wina, Austria, tetapi warisannya tetap hidup melalui karya-karyanya yang terus mempengaruhi dan menginspirasi banyak orang dalam mencari makna hidup dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## **2.2 Gagasan Utama Viktor Frankl**

Gagasan utama Viktor Frankl adalah bahwa makna hidup merupakan elemen sentral dalam eksistensi manusia. Frankl menekankan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mencari dan menemukan makna hidup dalam segala situasi, termasuk di tengah penderitaan dan kesulitan. Ia berpendapat bahwa ketika individu memiliki pemahaman yang mendalam tentang makna hidup, mereka memiliki motivasi dan dorongan yang kuat untuk bertahan dan mencapai kesejahteraan.

Frankl juga mengajarkan pentingnya kehendak bebas dalam menjalani kehidupan. Ia berpendapat bahwa meskipun tidak dapat mengontrol semua aspek kehidupan, manusia memiliki kebebasan untuk memilih sikap dan

respons terhadap situasi yang dihadapi. Dalam kebebasan ini, individu dapat menemukan arti dan tujuan hidup yang memberikan motivasi dan meningkatkan kualitas kehidupan.

Pemikiran Viktor Frankl memiliki relevansi yang luas dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang psikologi, pendidikan, dan pencerahan pribadi. Konsep-konsepnya, seperti mencari makna hidup, membangun hubungan yang bermakna, dan mengambil tanggung jawab atas pilihan hidup, telah memengaruhi banyak orang dan digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan pendekatan klinis, pencegahan bunuh diri, dan pengembangan diri.

Namun, penting untuk mencatat bahwa gagasan utama Viktor Frankl tersebut tidak boleh disalin tanpa memberikan atribusi yang tepat. Saat mengacu pada karya Frankl, penting untuk merujuk sumber-sumber asli dan mematuhi prinsip-prinsip akademik untuk menghargai kekayaan pemikiran dan kontribusinya.

### **2.3 Rangkuman Gagasan Viktor Frankl Tentang Demaining Of The Life**

Menurut Frankl, motivasi utama manusia untuk hidup adalah keinginan untuk memiliki makna dalam hidup. Oleh karena itu, manusia perlu menyatukan tubuh, pikiran, dan jiwa mereka untuk hidup secara utuh. Bagi Frankl, proses mencari makna dan tujuan hidup adalah esensi dari keberadaan manusia.

Dengan mengalami nilai-nilai seperti pencapaian, cinta, atau bahkan penderitaan, seseorang dapat menemukan makna hidupnya. Frankl meyakini bahwa kehidupan adalah penderitaan, namun di balik penderitaan tersebut, seseorang dapat belajar dan mendapatkan makna untuk tetap bertahan hidup.

Frankl juga memahami bahwa kebermaknaan hidup tidak diciptakan, melainkan ditemukan di luar diri individu. Manusia mencari kebermaknaan hidup yang unik melalui sikap dan pengalaman hidup yang dikenal sebagai "nilai kreatif"<sup>13</sup>. Nilai kreatif ini dapat memberikan inspirasi untuk mencapai kesuksesan, yang sering kali terkait dengan pekerjaan dan karya individu. Makna hidup bukanlah tentang seberapa lama seseorang hidup, melainkan tentang kualitas kehidupan individu.

Makna hidup dianggap penting dan berharga, serta memberikan nilai spesial bagi seseorang. Jika makna hidup berhasil ditemukan dan dipenuhi, maka kehidupan akan terasa bermakna dan berharga. Pengertian tentang makna hidup menunjukkan bahwa terdapat tujuan hidup di dalamnya, yaitu hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Meskipun tidak mudah ditemukan, makna hidup ini sebenarnya terdapat dalam kehidupan itu sendiri<sup>14</sup>.

Pengertian dari makna hidup menunjukkan bahwa di dalam hidup ini kita sebagai manusia memiliki tujuan hidup yang perlu dicapai dan dipenuhi.

---

<sup>13</sup> Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Simon and Schuster.

<sup>14</sup> Bastaman, H.D. *Logoterapi: Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada,2007), hlm.3

Didalam kehidupan didunia ini memang benar adanya, walaupun dalam keadaan tersirat.<sup>15</sup> Keberhasilan makna hidup tergantung dari apa yang kita rasakan, karena kehidupan yang dirasa akan bermakna akan menunjukkan kebahagiaan yang nyata. Dengan demikian kebahagiaan akan hadir dalam hidup manusia apabila manusia tersebut menemukan makna hidup yang sesungguhnya.

Menurut pandangan Frankl kehidupan yang sangat subjektif ini karena hidup itu berkaitan dengan individu dengan pengalamannya di dalam dunia ini. Makna hidup itu subjektif dimana manusia benar benar mengalami hal tersebut ..<sup>16</sup>Frankl mengemukakan bahwa makna hidup bukan sesuatu yang dialami orang lain tapi makna hidup lahir dari personal dan akan berubah seiring dengan berjalannya waktu, maupun dalam situasi yang dialami dalam kehidupannya. Menurut yalom makna hidup itu adalah tujuan hidup manusia yang ingin dicapai.

---

<sup>15</sup> Lubis N.L Priyanti, Makna Hidup pada Penderita Kanker Leher Rahim, (Tidak dipublikasikan : Sumatra Utara), hlm.8

<sup>16</sup> Siti Thohurotul Ula, *Makna Hidup Bagi Narapidana*, 2014, Jurnal Hisbah vol.11,