

KONTRIBUSI KEBERMAKNAAN HIDUP BAGI SIKAP INDIVIDU TERHADAP KEMATIAN

Ernawati

SDN 5 Jepang Kudus, Jawa Tengah, Indonesia
erna7031@gmail.com

Abstrak

Kematian merupakan suatu kepastian yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu dalam rentang perjalanan hidupnya. Kesadaran akan datangnya kematian sering diterjemahkan dengan cara yang beragam bagi setiap individu. Sebagian individu beranggapan bahwa kematian adalah suatu fase yang amat mengerikan sehingga ada reaksi penolakan, isolasi, kemarahan, bahkan depresi. Sebagian dari mereka bersikap positif dengan beranggapan bahwa kematian menjadi motivasi bagi tiap individu untuk berlomba dalam memberi makna kehidupan mereka dan kekuatan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Artikel ini ingin mengembangkan teori Logoterapi dari Victor E. Frankl tentang kebermaknaan hidup dengan mencoba melihat kontribusinya bagi sikap individu terhadap kematian, dimana kehidupan dan kematian merupakan satu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Frankl, individu akan mampu mencapai makna dalam hidupnya apabila ia berhasil merealisasikan tiga nilai yang menjadi sumber makna hidup yakni creative value (nilai-nilai kreatif), attitudinal value (nilai-nilai bersikap), dan experiential value (nilai-nilai pengalaman).. Artikel ini merupakan pengembangan pada bidang kajian pengembangan kualitas hidup individu dalam perspektif Islam dimana didukung oleh kolaborasi antara teori Logoterapi dengan konsep tentang kematian yang terdapat dalam psikologi Islam.

Kata kunci: Makna Hidup, Sikap, Kematian

Abstract

THE CONTRIBUTION OF KEBERMAKNAAN LIVE FOR THE ATTITUDE OF THE INDIVIDUAL TOWARD DEATH.

Death is a certainty that could not be avoided by every individual in the amount of the journey of his life. awareness of the coming of death is often translated in a way that vary for each individual. Some of the individual to assume that that death is a phase of the dreadful so that there is a rejection reaction, isolation, anger, even depression. Some of them are positive attitude to assume that the death of a motivation for each individual to compete in gives the meaning of their lives and the power to improve the quality of life for them. This article want to develop the theory Logoterapi from Victor E. Frankl about kebermaknaan live with trying to see his contribution for the attitude of the individual toward death, where life and death is the one thread that cannot be separated. According to Frankl, individuals will be able to reach the meaning in his life when he succeeded in realizing the three values that became the source of the meaning of life the creative value (value), attitudinal creative value (value), and experiential attitude value (nila of experience value). This article is a development in the field of study of the development of the quality of life of the individual in the Islamic perspective where supported by collaboration between Logoterapi theory with the concept of death that was found in the psychology of Islam.

Keywords: *The Meaning of Life, Attitudes, Death*

A. Pendahuluan

Kematian merupakan keadaan yang pasti dialami oleh semua makhluk sebagai rangkaian dari proses kehidupan. Sebagai bagian perjalanan kehidupan, kematian bukanlah lawan dari kehidupan. Kematian adalah mitra dari kehidupan itu sendiri. Namun, tidak sedikit penolakan yang muncul dari dalam diri individu terhadap fase ini. Penolakan terhadap kematian muncul dalam diri mereka yang beranggapan bahwa kematian adalah sebuah bencana besar yang merenggut kenikmatan duniawi mereka. Sebagai wujud penolakan tersebut mereka memilih menghabiskan perjalanan hidup mereka

dengan pola hidup yang hedonisme, mengejar kenikmatan dunia semaksimal mungkin sebelum kematian menghampiri mereka.

Kesadaran akan hadirnya kematian sebenarnya hampir menjadi milik semua individu. Wujud kesadaran itulah yang kemudian memunculkan respon yang berbeda-beda terhadap kematian. Kematian bisa menjadi stimulus yang menakutkan bagi mereka yang beranggapan bahwa kematian adalah akhir dari segala kenikmatan yang terus mereka rasakan dalam perjalanan hidup mereka. Pada akhirnya tanpa disadari mereka melakukan aksi protes sebagai bentuk penolakan bahwa mereka tidak mau mati. Realisasi yang muncul adalah tampak pada begitu banyak upaya yang dilakukan manusia untuk menjauh dari pintu kematian. Mereka mendambakan keabadian. Beragam upaya untuk mencari jalan lari dari kematian diantaranya pola konsumsi pada obat-obatan atau serangkaian treatment yang memberi iming-iming dapat memanjangkan umur atau sekedar awet muda. Peristiwa yang dipandang sebagai gerbang menuju kematian seperti kecelakaan, bencana alam maupun terserang penyakit kerap memicu ketakutan dan upaya penghindaran dengan beragam cara.

Respon yang berbeda muncul pada sebagian masyarakat yang memandang kematian adalah suatu kepastian yang menjadi konsekwensi dari kehidupan yang mereka jalani. Mereka memandang bahwa kematian adalah gerbang menuju keabadian yang sesungguhnya karena memahami bahwa kehidupan hanyalah sementara. Bagi mereka kehidupan adalah ladang untuk mengumpulkan bekal bagi kehidupan setelah kematian. Maka kematian adalah gerbang bagi keabadian hidup setelah kematian itu sendiri. Dengan kesadaran bahwa hidup adalah fana, maka sebagian mereka memiliki motivasi yang kuat untuk membangun kualitas hidup yang berkontribusi pada kenikmatan hidup setelah kematian.

Keyakinan bahwa kematian merupakan kepastian ternyata berpengaruh amat besar dalam dimensi bawah sadar manusia bahkan dalam perilaku mereka. Mereka yang memahami bahwa kehidupan adalah lahan akhirat (*mazra'atul akhirah*), sehingga berupaya untuk menjadikan hidup mereka lebih bermakna tidak hanya bagi kehidupan saat ini namun juga untuk kehidupan yang lebih abadi. Keyakinan ini muncul bagi mereka yang memahami apa yang telah Allah nashkan dalam al-Qur'an maupun apa yang telah Rasulullah ajarkan bahwa

kehidupan dunia sebagai bekal untuk kehidupan akhirat. Sebagaimana firman Allah “*Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa, dan bertakwallah pada-Ku hai orang yang berakal*” (Qs. Al-Baqarah: 197).

Ketakwaan manusia terhadap Allah dapat diwujudkan dengan beragam bentuk yang pada intinya adalah menjalankan semua perintah Allah dan menjauhi semua larangan Allah. Implementasi dari nilai takwa dapat diwujudkan dalam bentuk upaya manusia untuk menjadikan hidup mereka bermakna baik bagi diri sendiri maupun orang lain serta lingkungannya. Untuk itulah maka penulis mencoba untuk melihat bagaimana kontribusi upaya pencapaian hidup dengan berpijak pada konsep kebermaknaan hidup melalui *Logoterapi* oleh Victor E. Frankl dalam membentuk sikap individu terhadap kematian.

B. Pembahasan

1. Makna Kematian

Pada dasarnya kematian adalah sesuatu yang menyimpan banyak misteri. Tidak banyak bahasan yang mengkaji topik mengenai kematian karena tidak seorangpun yang memiliki pengetahuan yang mendalam mengenai apa yang terjadi setelah fase itu datang. Dalam pandangan masyarakat umum kematian adalah sebuah misteri yang tidak dapat diungkapkan dan tidak terelakkan. Fenomena ini hanya bisa dibicarakan dalam skala iman atau kepercayaan. Kelahiran dan kematian bisa diandaikan seperti dua ujung dari seutas tali yang bernama kehidupan. Keyakinan yang muncul seputar kematian adalah bahwa kematian merupakan akhir dari segalanya dan akhir dari eksistensi seseorang dan setelah itu yang ada hanyalah ketiadaan. Banyak juga yang meyakini bahwa kematian adalah awal dari fase kehidupan yang baru dalam suatu bentuk siklus. Apapun kepercayaan yang dianut tak ada seorangpun yang tahu seperti apa situasi dan kondisi sesudah kematian (Kuning, 2013: 57). Bagi manusia kematian adalah sebuah keniscayaan sebagai akhir dari suatu yang keberadaan, sebagaimana kelahiran merupakan awal dari suatu keberadaannya. Keyakinan akan kehidupan setelah kematian tetap menjadi tanda tanya besar dalam diri manusia tentang apa dan bagaimana wujud keberadaannya.

Menurut Martin Heidegger, kehidupan manusia adalah suatu kehadiran yang tertuju ke arah kematian. Ada beberapa pandangan

mengenai alur kehidupan ini, bahwa jalur kehidupan berjalan ke depan secara linear, ada yang berpandangan berbentuk spiral dan adapula yang beranggapan berbentuk siklus. Namun yang pasti agenda kehidupan ini berjalan maju, sementara waktu dan peristiwa tidak dapat diputar kembali. Setiap peristiwa merupakan momen kehidupan yang berbeda dari sebelumnya (Hidayat, 2011: 79). Keyakinan bahwa kehidupan tertuju pada kematian tentunya menjadi sinyal bahwa keberadaan fase setelah kematian akan sangat dipengaruhi oleh bagaimana kualitas kehidupan sebelumnya karena kehidupan dan kematian merupakan rangkaian siklus yang tidak dapat dipisahkan.

Keterkaitan anantara kematian dengan kehidupan telah dijelaskan Allah dalam firman-Nya: *“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan kematian. Dan sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barangsiapa yang dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga maka ia telah menjadi orang yang sukses. Karena kehidupan dunia itu tidak lain adalah kesenangan yang memperdayakan.”* (Qs. Ali Imran: 185).

Kepastian akan kematian melahirkan beberapa makna tentang kematian itu sendiri yang diantaranya, bahwa kematian merupakan sarana untuk kembali pada Allah disamping merupakan sarana pembuktian serta pemberian pelajaran bagi manusia yang masih hidup untuk menyaksikan sendiri segala hal yang ghaib yang sebelumnya mereka sangsikan. Diharapkan dengan mengetahui bahwa pada akhirnya kematian akan menjadi akhir perjalanan hidupnya, maka manusia mampu memiliki pengendalian akan segala amal perbuatan mereka selama hidup. Memang di sisi lain, meskipun banyak ayat yang menerangkan tentang kepastian sebuah kematian, namun Allah tidak banyak menjelaskan tentang bagaimana kedudukan ruh manusia setelah kematian mereka. Hal ini sebagaimana terdapat dalam firman Allah: *“Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: “Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit.”* (Qs. Al Israa: 85).

Memaknai kematian sesungguhnya tidak hanya sebatas terpisahnya ruh dari raga, namun pada hakikatnya memiliki dua makna yakni yang pertama bahwa kematian adalah proses pembersihan dan yang kedua adalah bahwa kematian adalah kehidupan antara (Sholohin, 2012: 52). Memaknai bahwa kematian adalah proses penyucian tidak

lepas dari ajaran yang diberikan oleh Rosulullah sebagaimana dalam kitab *Madarij al-salikin* karangan Ibn Al Qayyim Al Jauziyah yang menceritakan tentang *at-tamhish* sebagai proses pembersihan atau pemutihan, dimana dulu kita berasal dari Allah dan lahir dalam kondisi suci, maka sudah semestinya kita kembali dalam kondisi suci pula. Makna yang kedua adalah bahwa kematian adalah kehidupan antara yakni alam barzakh merupakan perjalanan hidup yang kedua setelah perjalanan hidup kita di dunia. Oleh karena itu kematian bukanlah akhir dari kehidupan namun menjadi awal dari episode kehidupan yang kedua. Hal ini sebagaimana dalam firman Allah; “... *di belakang mereka itu ada barzakh sampai hari mereka dibangkitkan*” (Sholohin, 2012: 52). Demikianlah makna kematian pada hakikatnya. Selain secara umum menjelaskan bahwa kematian adalah sebuah proses kembalinya makhluk pada Sang Khaliq, kematian juga dapat bermakna penyucian roh untuk mempersiapkan kehidupan berikutnya.

Kematian merupakan keniscayaan yang dapat terjadi pada semua makhluk hidup yang dapat didefinisikan sebagai pulang ke kampung keabadian, kembali pada sang pemilik kehidupan. Kematian dapat datang dengan berbagai cara yang diawali dengan tanda-tanda sakit, tertimpa bencana ada juga yang datang secara tiba-tiba. Namun yang menjadi rahasia Allah adalah bahwa tak seorang pun yang tahu persis bagaimana cara ia menjemput kematian tersebut.

2. Sikap terhadap Kematian

Kematian merupakan peristiwa yang kerap dihindari untuk dibahas. Banyak orang yang memiliki sikap takut jika membayangkan bahwa kematian cepat atau lambat akan menjadi milik mereka. Sikap penolakan terhadap datangnya kematian kerap melahirkan perilaku yang tidak kondusif bagi peningkatan kualitas dari kehidupan itu sendiri. Bila kita memahami konsep yang diajarkan oleh agama Islam, bahwa dunia merupakan ladang bagi kehidupan akhirat, maka seharusnya memberi efek yang positif bagi manusia untuk menjadikan dunia sebagai ladang dalam mencapai kebahagiaan akhiratnya. Namun realitanya, penolakan yang muncul terhadap realita kematian melahirkan kompensasi berupa kehidupan yang hedonism dalam diri manusia itu sendiri. Sikap oportunistik mereka kembangkan sebagai bentuk aji mumpung bahwa mumpung masih hidup, maka mereka sepuas-puasnya mencari kenikmatan duniawi.

Banyaknya pandangan tentang kematian telah melahirkan dua madzhab psikologi kematian. Pertama, adalah madzhab religius dimana mereka menjadikan agama sebagai rujukan bahwa keabadian setelah mati itu ada dan untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi seseorang yang religious menjadikan kehidupan akhirat sebagai objek dan target paling tinggi. Kehidupan dunia selayaknya untuk dinikmati, namun bukan tujuan akhir dari kehidupan. Kehidupan dunia merupakan investasi dari kejayaan di akhirat. Madzhab yang kedua adalah madzhab sekuler yang tidak peduli dan tidak yakin akan adanya kehidupan setelah kematian. Namun keduanya secara psikologis memiliki kesamaan yaitu spirit heroism yang mendambakan keabadian hidup agar dirinya selalu dikenang. Untuk mewujudkan keinginan ini maka setiap orang selalu berkeinginan untuk memberikan sesuatu yang besar dalam hidupnya minimal untuk keluarganya, bahkan untuk bangsa dan dunia.

Dalam pandangan madzhab religious, dorongan untuk hidup abadi ini jika tidak tersalurkan ke jalan yang benar akan melahirkan sikap egoisme-nihilisme. Mereka akan cenderung mengejar *self-glory* dan berujung pada pesimisme dan tragedi, karena apapun yang dikejar selama hidupnya akan berakhir dengan kefanaan. Segala kebanggaan baik fisik, materi, ilmu pengetahuan, popularitas, dan status social semuanya akan lenyap ketika dipisahkan oleh maut. Namun bagi orang yang beriman, keabadian hidup akan selalu dikaitkan dengan janji Tuhan akan balasan kebaikan diakhirat sehingga akan selalu mendorong perilakunya untuk mengarah pada kebaikan dan menjalani hidup dengan optimis (Hidayat, 2011: xviii).

Pendapat diatas menjadi gambaran bagi kita bahwa pada dasarnya keyakinan akan kematianpun tidak cukup tanpa diikuti adanya keyakinan tentang kehidupan setelah kematian. Sikap penolakan terhadap kematian lebih disebabkan bahwa dalam diri manusia tersebut memiliki kekhawatiran akan terhentinya semua kenikmatan yang telah mereka rasakan selama perjalanan kehidupan mereka. Padahal jika mereka meyakini bahwa setelah kematian terdapat fase kehidupan baru yang sangat ditentukan oleh kualitas kehidupan mereka sebelum kematian, maka yang muncul adalah harapan. Harapan untuk meninggalkan amal kebaikan di dunia setelah kematiannya, karena dengan meninggalkan kebaikan pada hakekatnya ia telah mencapai kebermaknaan akan hidupnya. Bermakna bagi dirinya sendiri dan

bermakna bagi orang lain serta lingkungannya. Selain harapan akan kebermaknaan dirinya melalui kebajikan yang ditinggalkannya, manusia juga memiliki harapan akan kebahagiaan hidup dalam fase kehidupan dialam akhiratnya. Bagi individu yang beriman, maka kematian merupakan kabar gembira bagi mereka dimana mereka akan menuai kenikmatan yang lebih besar dalam kehidupan setelah kematiannya melalui pencapaian kualitas hidup yang telah dilaluinya.

Keberagaman respon sikap terhadap kematian dipicu oleh beragam alasan yang mendasar. Adanya Kekhawatiran tentang hilangnya diri, ketidak tahuan bagaimana keadaan hidup setelah kematian, takut rasa sakit dalam proses kematian, penderitaan, perasaan kehilangan kesempatan untuk mengahapus dosa, keselamatan, dan kekhawatiran tentang nasib anggota keluarga yang masih hidup merupakan rentetan pemicu munculnya sikap yang negatif terhadap kematian. Selanjutnya kebutuhan yang besar akan prestasi dan harga diri dan perasaan adanya ancaman akan kehilangan semua yang kita sayangi dalam kehidupan ternyata dapat menambahh rangkaian rasa cemas dan takut dalam menghadapi kematian. Sumber lainnya lagi adalah banyak dari individu yang merasakan kegagalan untuk menjalani hidup mereka secara bermakna ternyata memperburuk kondisi psikis individu dalam mensikapi kematian (Wong, tt: 5).

Sikap yang berbeda tersebut menjadi suatu hal yang wajar bila kita memahami bahwa semua sikap yang muncul dalam diri individu sangat dipengaruhi oleh beragam factor psikis dalam diri individu itu sendiri. Sebagaimana yang terdapat dalam beberapa pembahasan tentang sikap, bahwa sikap banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang bersifat personal terkait dengan objek sikap yang pada akhirnya menggerakkan komponen kognitif, afektif maupun konatif sebagai elemen yang berkontribusi dalam membentuk sikap individu.

Pengalaman individu tentang proses kematian, penderitaan dalam rasa sakit menjelang ajal, siksa kubur, nikmat kubur, dan segala suka maupun duka dalam kehidupan setelah kematian memberi jejak informasi yang diserap oleh individu untuk diolah menjadi respon sikap yang beragam terhadap kematian. Respon tersebut sangat berkaitan dengan bagaimana kualitas kehidupan personal individu selama rentang kehidupan mereka berlangsung. Intervensi pengetahuan

tentang korelasi kehidupan dengan alam kematian menjadi kontributor utama dalam menentukan sikap individu terhadap kematiannya.

3. Kebermaknaan Hidup

Perang melawan kematian merupakan suatu kemustahilan. Namun pada hakikatnya, tidak mustahil bahwa keabadian itu benar keberadaannya. Keabadian dapat ditempuh oleh setiap individu melalui membangun kebermaknaan dalam hidupnya. Keberhasilan seseorang untuk mencapai kebermaknaan dalam hidup mereka akan melahirkan keabadian dirinya di alam kehidupan dunia pasca kematiannya. Kebermaknaan hidup dapat ditempuh dengan berbagai macam upaya. Diantaranya adalah merealisasikan nilai-nilai yang terdapat dalam sumber kebermaknaan hidup itu sendiri.

Membahas tentang sumber makna hidup, penulis disini mengemukakan pendapat Victor E. Frankl dengan teori Logoterapi. Menurut Frankl, makna hidup adalah hal-hal yang oleh seseorang dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Setiap individu normal senantiasa menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna dan berharga bagi keluarganya, lingkungannya serta bagi dirinya sendiri. Keinginan ini merupakan motivasi utama bagi setiap manusia. Hasrat inilah yang mendasari manusia dalam beraktifitas misalnya bekerja, berkarya, agar hidupnya dirasa berarti dan berharga. Hasrat ini yang menjadikan diri kita menjadi pribadi yang bermartabat, terhormat dan berharga (*being somebody*) dengan kegiatan yang mengarah pada tujuan hidup yang jelas dan bermakna. Terpenuhinya hasrat untuk hidup bermakna akan menimbulkan perasaan bahagia, dan sebaliknya kegagalan dalam pemenuhan untuk hidup bermakna akan berdampak pada kekecewaan hidup dan penghayatan diri hampa tak bermakna yang bila dibiarkan berlarut-larut akan berdampak pada gangguan penyesuaian diri, hambatan pengembangan pribadi dan harga diri (Bastaman, 1995: 194).

4. Motivasi Hidup Bermakna

Manusia dan keinginan untuk hidup bermakna merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Makna hidup adalah sesuatu yang oleh seseorang dirasakan penting, berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat menjadi tujuan hidupnya. Makna hidup

dapat berupa cita-cita maupun sekedar keinginan untuk membuat seseorang dapat bertahan hidup. Kebermaknaan hidup akan dimiliki seseorang jika dia dapat mengetahui apa makna dan tujuan hidupnya.

Motivasi yang sangat kuat dalam diri manusia untuk memperoleh hidup yang bermakna berlaku pada seluruh manusia tanpa mengenal lapisan budaya maupun aspek-aspek kemanusiaan yang lain. Mutlaknya kebutuhan akan makna hidup ini ditunjukkan oleh beberapa penelitian tentang kebutuhan individu akan makna hidupnya. Hasil pengumpulan pendapat umum di Prancis, misalnya, menunjukkan 89% responden percaya bahwa manusia membutuhkan “sesuatu” demi hidupnya, sedangkan 61% di antaranya merasa bahwa ada sesuatu yang untuknya mereka rela mati (Frankl, 2003: 110) Bahkan dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa dua diantara sepuluh penyebab kematian tertinggi di Dunia Barat adalah alkoholisme dan bunuh diri yang disebabkan oleh krisis makna hidup yang menimpa mereka (Zohar dan Marshall, 2001: 18).

Dari bukti empiris tersebut mampu menggambarkan bahwa eksistensi kebermaknaan hidup menjadi kebutuhan yang mutlak khususnya pada masyarakat yang telah mengalami kompleksitas permasalahan hidup yang berindikasi adanya stressor yang kerap berdampak pada ketidakstabilan emosi, melemahnya kepercayaan diri, hilangnya motivasi untuk berkarya, merosotnya nilai-nilai kehidupan dan dorongan untuk berperilaku amoral yang mengarah pada psikososial.

5. Logoterapi

Aliran Psikologi yang banyak memberi kajian tentang fenomena makna hidup (*the meaning of life*) dan pengembangan hidup bermakna adalah Logoterapi yang ditemukan oleh Viktor E. Frankl, seorang neuropsikiater berkebangsaan Austria. Menurut Frankl, ada beberapa hal yang menjadi landasan munculnya Logoterapi ini yakni; 1) dalam setiap keadaan, termasuk dalam penderitaan sekalipun, kehidupan ini selalu mempunyai makna. 2) kehendak untuk hidup bermakna merupakan motivasi semua manusia. 3) dalam batas-batas tertentu, manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab pribadi untuk memilih dan menentukan makna dan tujuan hidupnya. 4) hidup bermakna dapat diperoleh dengan merealisasikan nilai-nilai kreatif,

nilai-nilai penghayatan serta dilai-nilai dalam bersikap (Bastaman, 1995: 193).

Dari keempat dasar inilah Frankl mengembangkan Logoterapi, sebuah metode yang membantu individu dalam pencarian kebermaknaan hidup. Dalam perannya, Logoterapi berusaha memasuki dimensi spiritual dari eksistensi manusia dengan mengoptimalkan kesadarannya secara penuh akan sesuatu. Dalam usahanya mewujudkan kesadaran penuh pada individu, Logoterapi berusaha menjaga eksistensi spiritual sebagai potensi yang harus diisi. Logoterapi mencoba membuat individu sadar akan apa yang ia butuhkan di kedalaman eksistensinya. Untuk itu, Logoterapi memperhatikan manusia sebagai sebuah keberadaan yang perhatian utamanya adalah untuk mengisi makna dan aktualisasi nilai-nilai kehidupan (Frankl, 2003: 117).

Esensi yang dapat diadopsi dari Logoterapi ini adalah bentuk pijakan atau landasan yang digunakan Frankl dalam membantu individu untuk mencapai kebermaknaan hidup. Empat hal yang menjadi dasar dalam menganalisis dan membantu proses individu dalam pencarian hidup yang bermakna, hendaklah efektif dalam aktualisasinya. Untuk itulah, maka banyak proses terapi kebermaknaan hidup berpijak dari dasar-dasar yang menjadi acuan bagi Frankl dalam mengembangkan metode Logoterapi dan terbukti efektif, dimana pada kenyataannya, manusia memiliki motivasi untuk hidup bermakna.

Eksistensi makna bersifat unik, dan personal. Setiap orang yang lahir ke dunia pasti mewakili sesuatu yang baru. Tugas setiap orang adalah untuk memahami bahwa tidak ada seorangpun yang serupa dengan dirinya, dan untuk itulah dia diperlukan keberadaannya sebagai sesuatu yang baru dan harus memenuhi suatu panggilan di dunia (Abidin, 2002: 172).

6. Sumber-Sumber Kebermaknaan Hidup

Frankl mengatakan bahwa ada tiga faktor yang berpengaruh pada diri manusia sehingga ia dengan mudah dapat mencapai tingkat kehidupan yang bermakna; 1) *Creative values* (nilai-nilai kreatif): bekerja dan berkarya serta melaksanakan tugas dengan keterlibatan dan tanggung jawab pada pekerjaan. Dalam realisasinya, manusia menjalani dinamika hidupnya dengan bekerja adalah untuk menjadi sarana baginya dalam menemukan dan mengembangkan makna

hidup. 2) *Experiential values* (nilai-nilai penghayatan): kemampuan untuk meyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, dan nilai-nilai lain yang dianggap berharga. 3) *Attitudinal values* (nilai-nilai bersikap), menerima dengan tabah dan mengambil sikap yang tepat terhadap penderitaan yang tak dapat dihindari lagi setelah berbagai upaya dilakukan secara optimal tetapi tak berhasil mengatasinya (Bastaman: 195-196). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 85% kesuksesan hidup seseorang ditentukan oleh sikapnya, sedangkan 15% ditentukan oleh kemampuannya. Bahkan menurut William James, manusia dapat mengubah hidupnya dengan cara mengubah sikapnya. Sikap merupakan cara pandang secara mental tentang apa yang terjadi dalam diri kita, orang lain, keadaan dan kehidupan secara umum. Maka orang dengan sikap positif akan melahirkan harapan yang baik dalam hidupnya (Bastaman: 195-196).

Ketiga hal tersebut diatas merupakan modal yang mutlak harus dimiliki oleh tiap individu agar pencapaian kebermaknaan hidup terpenuhi. Kemampuan manusia untuk mengupayakan penanaman nilai-nilai diatas sangat berdampak pada bagaimana ia menjalani dinamika kehidupannya dalam kondisi apapun. Individu akan memiliki kekuatan yang muncul pada diri mereka dalam kondisi menderita sekalipun disebabkan adanya kemampuan individu untuk menghayati segala keadaan yang menimpanya dengan tetap berfikir positif serta optimis dalam menjalani hidup.

Dengan mengembangkan konsep yang dimiliki Frankl, Crumbaugh dan Maholick menjelaskan bahwa karakteristik individu dengan pencapaian makna hidup dapat dilihat dari cirri-cirinya yakni : (a) memiliki tujuan yang jelas, yaitu segala sesuatu yang dilakukan memiliki kejelasan akan tujuan hidup, (b) kepuasan hidup, dimana sejauhmana seseorang dapat menikmati dan merasa puas menjalani aktivitas, (c) kebebasan berkehendak, yakni mampu mengendalikan kebebasan hidup yang dilakukan secara bertanggungjawab, (d) Kontrol diri, dimana dalam keadaan apapun manusia masih bisa melestarikan kebebasan spiritual dan kebebasan berfikir, (e) sikap terhadap kematian, yaitu bagaimana seseorang berpandangan dan kesiapannya menghadapi kematian, (f) mampu memiliki alasan untuk tetap eksis. Hal ini sebagaimana yang dikatakan oleh Nietzsche "*he who has a way to live fo can bear with almost any how*" (Frankl, 2004: 85).

Urgensi untuk hidup bermakna menjadi salah satu motivator bagi individu dalam berperilaku. Seseorang yang hidupnya hampa cenderung mudah putus asa, dan sebaliknya seseorang yang hidupnya bermakna maka mereka akan cenderung optimis dan pantang menyerah (Mubarok, 2014: 87). Untuk itulah maka banyak pengalaman yang bersifat personal sering merubah sifat dan perilaku individu ke arah lebih baik sebagai upayanya untuk mencapai hidup yang bermakna.

7. Logoterapi dan Makna Hidup Perspektif Islam

Salah satu karakteristik dari konsep kebermaknaan hidup dalam Logoterapi adalah mengedepankan dimensi spiritual. Frankl memang secara nyata memisahkan konsep agama dalam Logoterapynya, untuk itu Frankl menyebutnya sebagai dimensi *noetic* sebagai upayanya untuk memisahkan Logoterapi dengan teologi yang sebenarnya sama-sama berpijak pada dimensi spiritual.

Bila mencermati pada tiga sumber kebermaknaan hidup yang terdapat dalam Logoterapi, sebenarnya dapat ditangkap bahwa ketiga nilai yang dikenalkan oleh Frankl tidak jauh berbeda dengan konsep Islam dalam membangun kebermaknaan hidup bagi umatnya. Islam memandang bahwa segala kehidupan yang dilakukan oleh manusia merupakan rangkaian ibadah sebagaimana tujuan diciptakannya kehidupan itu sendiri. Allah dalam firman-Nya telah menjelaskan bahwa: *"Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah kepada-Ku"* (Qs. Adz-Dzaariyaat: 56).

Eksistensi penciptaan manusia dan alam merupakan kehendak Allah untuk menguji kesetiaan manusia dalam mengabdikan kepada-Nya. Dalam serangkaian perjalanan hidup yang bernafaskan ibadah, Allah mengatur sedemikian rupa segala dinamika kehidupan yang harus dilalui manusia. Ibadah sebagai tujuan dari kehidupan itu diciptakan disertai dengan seperangkat aturan hidup mengenai bagaimana manusia harus mengemban tugasnya dalam melakukan perjalanan ibadah mereka. Dalam perjalanan ibadah yang panjang tersebut, Allah menunjuk semua manusia untuk menjadi khalifah di muka bumi sebagai konsekwensi keberadaan mereka ditengah keragaman makhluk ciptaan Allah. Maka sebagai khalifah, dalam perannya manusia dibebani tanggung jawab dalam memikul tugas kekhalifahan tersebut. Pertanggung jawaban atas kekhalifahan terhadap dirinya, terhadap makhluk Allah disekitarnya maupun terhadap kehidupan

dimuka bumi. Sebagaimana firman Allah, *“Hai Daud, sesungguhnya Kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, maka berilah keputusan (perkara) di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari perhitungan (Qs. Shaad: 26).*

Adanya perhitungan di hari akhir menerangkan bahwa kehidupan yang sementara ini memberi konsekuensi bagi manusia tentang segala pertanggung jawaban amal atas tugas kekhalfahan mereka sebagai bentuk rangkaian ibadahnya. Kewajiban untuk mempertanggungjawabkan segala amal selama menjalankan fungsi kekhalfahan sebagaimana firman Allah: *“Maka apakah kamu mengira, bahwa sesungguhnya Kami menciptakan kamu secara main-main (saja), dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami? (Qs. Al-Mukminun : 115).*

Keyakinan bahwa hidup adalah persinggahan bagi manusia sebagai khalifah dan kelak akan diminta pertanggung jawaban akan kekhalfahannya inilah yang mendorong manusia untuk mengisi hidupnya dengan segala hal yang memberi makna baik pada dirinya maupun pada kehidupan di sekitarnya. Dalam perspektif Islam, tiga nilai sebagai sumber makna hidup dalam Logoterapi pada dasarnya telah tersirat dalam nilai-nilai yang terdapat dalam ajaran Islam. Pada nilai kreatifitas (creative value), Allah lewat Rasul-Nya mengajarkan manusia untuk mengembangkan nilai-nilai kreatif dalam hidupnya. Dengan berbekal akal, manusia diperintahkan untuk bekerja, berkarya dan mengasah keahliannya. Sebagaimana dalam hadits Rosul yang telah diriwayatkan oleh Baihaqi: *“Dari ‘Ashim Ibn ‘Ubaidillah dari Salim dari ayahnya, Ia berkata bahwa Rasulullah Saw. Bersabda: “Sesungguhnya Allah menyukai orang mukmin yang berkarya” (HR. Baihaqi).*

Dengan mengembangkan nilai kreatif, maka manusia dapat memberi manfaat bagi kehidupan disekitarnya. Kebermanfaatannya manusia untuk orang lain telah diajarkan dalam hadits Rasul *“Sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia yang laini. Maka jelaslah ketika manusia mampu mengembangkan nilai-nilai kreatif dalam hidupnya, maka ia akan memberi mafaat bagi kehidupan*

dirinya dan sekitarnya. Disanalah letak dari pencapaian kebermaknaan hidup mereka.

Selain nilai kreatif, Islam juga mengajarkan nilai penghayatan sebagai pembentuk kebermaknaan hidup. Nilai penghayatan dapat dilakukan dengan memahami bahwa semua kehidupan mengandung kebenaran, keindahan, kebaikan dan cinta kasih. Penerimaan lingkungan terhadap hasil karya manusia sebagai wujud kreatifitas dan eksistensinya terhadap lingkungan sehingga ia menjadi bermanfaat bagi manusia lainnya akan membantu individu untuk merasakan penerimaan eksistensinya dari lingkungan bahwa ia dicintai, diterima dan berharga. Penghayatan inilah yang akan membantu tercapainya kebermaknaan hidup bagi mereka.

Adapun nilai terakhir adalah nilai bersikap. Islam mengajarkan manusia untuk selalu berprasangka baik dalam mensikapi semua keadaan hidupnya baik menyenangkan maupun meyedihkan. Dalam Islam mengajarkan manusia untuk mencari hikmah dalam setiap peristiwa hidup yang menimpanya. Dengan menyadari bahwa setiap kejadian meyimpan hikmah bagi penderitanya, maka perasaan gagal, putus asa dan sikap negative lainnya akan dapat dihindari. Sebaliknya akan muncul rasa tenang, optimis, ikhlas dan syukur bahwa semua menjadi karunia Allah yang terbaik yang harus dijalani. Keyakinan bahwa semua yang menimpa adalah kehendak Allah akan menguatkan diri individu akan keyakinannya bahwa setiap ujian yang menimpa merupakan ujian dan wujud cinta Allah pada dirinya sebagaimana yang diajarkan Rosulullah dalam sebuah hadits riwayat Tirmidzi “Sesungguhnya besarnya pahala tergantung besarnya ujian. Jika Allah mencintai suatu kaum, maka Dia akan menguji mereka. Barangsiapa yang ridho, maka mereka akan mendapatkan keridhoan Allah. Dan siapa yang murka, maka akan mendapatkan murka Allah”. Maka bagi sebagian individu yang memiliki sikap positif dalam setiap penderitaan (suffering) yang menimpa hidupnya akan berimbas pada kekuatan pencapaian makna hidup dalam dirinya.

Dalam memandang ketiga nilai sebagai sumber makna hidup tersebut, Islam memiliki pandangan lebih komprehensif sebagai upaya pemenuhan kebutuhan spiritual manusia. Dalam setiap fase kehidupan yang dilewati individu, implementasi ketiga nilai tersebut didasari oleh kebutuhan mendasar dari diri manusia yakni ibadah. Ketika manusia

melewati semua fase hidup mereka dengan mengimplementasikan ketiga nilai tersebut, akan lebih bermakna jika semua didasari oleh niat untuk beribadah karena Allah. Semua didasari oleh kebutuhan pengabdian terhadap Tuhan serta bentuk pelaksanaan tugas kekhilafahan mereka yang akan diminta pertanggung jawabannya di hari akhir kelak. Muatan ibadah inilah yang menjadi motivator terbesar bagi diri manusia dalam mewujudkan hidup untuk lebih bermakna.

8. Berbekal Makna, Bersahabat Dengan Kematian: Sebuah Solusi

Dengan berpijak kepada ketiga nilai sebagai sumber makna hidup dan mengembangkannya dalam spirit keberagaman, tampak bahwa realisasi ketiga nilai tersebut menjadi lebih kontributif dalam memberi muatan terhadap kualitas pencapaian kebermaknaan hidup. Merealisasikan sumber makna hidup akan dirasakan lebih berarti bila didasari oleh pemahaman individu akan eksistensi keberadaan dirinya sebagai manusia yang tujuan penciptaannya adalah untuk beribadah. Dengan penguatan ibadah dalam segala aspek kehidupan, individu akan merasakan hidup mereka lebih terarah. Memaknai hidup sebagai rangkaian ibadah akan mendorong individu untuk bertanggung jawab terhadap semua apa yang menjadi pilihan hidupnya. Baik dan buruknya kehidupan mereka akan memberi konsekuensi terhadap pertanggung jawaban kelak dalam kehidupan setelah kematiannya.

Menyadari bahwa kehidupan ini akan berakhir dengan kematian justru akan memberi spirit bagi individu untuk berusaha keras meningkatkan kualitas kebermaknaan hidupnya. Peningkatan kualitas kebermaknaan hidup dapat dilakukan dengan mengaktualisasikan semua sumber kebermaknaan hidup secara maksimal dalam seluruh aspek kehidupan mereka. Implementasi dari pemaknaan ibadah sebagai tujuan utama bagi keberadaan individu dapat dikolaborasi bersama dengan aktualisasi ketiga nilai yang ditawarkan oleh Logoterapi sebagai sumber utama dalam mewujudkan kebermaknaan hidup. Nilai kreatifitas, nilai bersikap dan nilai pengayatan dapat tercapai secara beriringan dalam setiap aktifitas kehidupan yang bertolak dari perjalanan ibadah sebagai tujuan utama. Produk yang dihasilkan adalah tumbuh dan berkembangnya kreatifitas, motivasi dan rasa tanggung jawab individu dalam mengaktualisasikan peran mereka sebagai khalifah dimuka bumi. Disamping itu, akan banyak

pengalaman positif yang dihasilkan dari sebuah penghayatan terhadap peristiwa hidup yang diyakini sebagai kebenaran, keindahan dan kebaikan, yang secara keseluruhan akan berdampak pada kekuatan untuk menumbuhkan sikap yang positif dalam setiap individu dalam menjalani semua peristiwa kehidupannya. Tidak akan ada rasa putus asa dan perasaan menderita yang lahir dari kondisi yang buruk sekalipun, karena individu mampu memaknai bahwa segala kehidupan yang terjadi adalah anugerah yang diberikan Allah dan sebagai bentuk dari rangkaian ibadahnya.

Keberhasilan individu tersebut akan memberi kontribusi yang positif dalam membangun sikap mereka terhadap kematian. Karena kematian adalah sebuah keniscayaan, maka kehidupan setelah kematian akan menjadi tujuan dari semua proses keberlangsungan hidup sebelum kematian. Mempercayai adanya kehidupan setelah kematian akan menjadi motivasi bagi individu untuk meningkatkan kualitas hidup mereka untuk lebih bermakna. Pada akhirnya, keberhasilan untuk mencapai kebermaknaan hidup ini menjadi jembatan bagi manusia untuk memahami kematian sebagai gerbang bagi kehidupan yang lebih baik, lebih abadi dan lebih membahagiakan bagi mereka.

Islam mengajarkan dalam syari'atnya bahwa terdapat beberapa upaya agar manusia mampu memiliki kesiapan mental mereka dalam menghadapi kematian diantaranya: bersandar hanya pada Allah, beramal secara sempurna, selalu mengingat Allah, ikhlas dalam beramal, menebar kasih sayang serta hidup bersahaja (Solikhin, 2012: 99-106). Ajaran tersebut memiliki indikasi terhadap bagaimana membangun kesiapan menghadapi kematian dengan lebih bersahabat dengan pemiliki kematian yaitu Allah. Disamping itu, indikasi nyata dari tuntunan diatas pada dasarnya adalah makna dari ibadah itu sendiri. Maka, kemampuan individu untuk menjadikan ibadah sebagai tujuan hidup akan memberi dampak positif terhadap munculnya kebermaknaan hidup yang mereka rasakan. Dan pada akhirnya secara berkelanjutan akan memberi kontribusi pula dalam membentuk sikap yang positif terhadap peristiwa kematian.

C. Simpulan

Kematian merupakan keniscayaan bagi setiap kehidupan. Kesadaran manusia bahwa pada hakikatnya semua kehidupan ini akan

berakhir dengan kematian menyisakan sikap yang berbeda dalam diri mereka. Respon penolakan terhadap kematian menjadi salah satu sikap yang sering muncul dalam diri individu dalam mensikapi kematian. Penolakan terhadap kematian dipicu oleh banyak hal diantaranya adalah pandangan bahwa kematian akhir dari semua kenikmatan, penderitaan dalam proses sakaratul maut serta ketidakpastian akan bagaimana kehidupan mereka setelah kematian.

Sikap menolak terhadap kematian akan dapat diantisipasi bila individu mampu menjalani kehidupannya secara bermakna. Sebagaimana kematian sebagai sebuah keniscayaan, setiap individu juga memiliki harapan yang sama akan kebermaknaan dalam hidup mereka. Melalui Logoterapi ditawarkan tiga nilai yang menjadi sumber kebermaknaan hidup, yakni nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai bersikap. Ketiga nilai tersebut dapat diaktualisasikan dalam kehidupan individu dengan mengkolaborasikannya dengan pemaknaan terhadap ibadah sebagai tujuan utama manusia diciptakan. Mengaktualisasikan nilai tersebut dengan memberi muatan ibadah di dalamnya dapat memberi dampak terhadap kesempurnaan upaya manusia dalam mewujudkan kebermaknaan hidup mereka. Keberhasilan individu untuk melewati kehidupan mereka secara lebih bermakna akan memberi kontribusi yang positif bagi pembentukan sikap penerimaan terhadap peristiwa kematian dan kehidupan setelahnya.

Saran dari penulisan ini, diperlukan penelitian yang lebih mendalam dan metodologis untuk membuktikan secara empiris tentang signifikansi dari kebermaknaan hidup dan sikap terhadap kematian. Diperlukan upaya pembuktian secara lebih sistematis terkait kolaborasi teori Logoterapi dengan konsep kebermaknaan hidup dalam perspektif Islam dan kontribusinya dalam membentuk sikap terhadap kematian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal, 2002, *Analisis Eksistensial Untuk Psikologi dan Psikiatri*, Bandung: Refika Aditama.
- Al-Baihaqi, Al-Imam Abi Bakar Ahmad Ibn Husein, tt, *Syu'bul Iman* juz. 2, Beirut: Ad-darul Kutubul Ilmiah.
- Bastaman, Hana Djumhana, 1995, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Frankl, 2004, *Man Search For Meaning; Mencari Makna Hidup, Hakekat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*, Bandung: Penerbit Nuansa.
- Frankl, Victor E., 2003, *Logoterapi; Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*, terj, Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Hidayat, Komarudin, *Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*, Bandung: Mizan.
- Kuning, Bendung Layung, 2013, *Sangkan Paraning Dumadi*, Yogyakarta: Narasi
- Mubarok, Achmad, 2014, *Psikologi Dakwah; Membangun Cara Berfikir dan Merasa*, Malang: Madani.
- Sholohin, Mukhammad, 2012, *Makna Kematian Menuju Kehidupan Abadi*, Jakarta: Kompas Gramedia.
- Urban, Hal, 2003, *Bangkit Dari Kegagalan*, Yogyakarta: Think.
- Wong, Paul, *The Death Attitude Profile - Revised: A Multidimensional Measure of Attitudes Towards Death*, Peterborough: Departemen of Psychology Trent University.
- Zohar, Danah, dan Marshall, Ian, 2001, *SQ; Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*, Bandung: Mizan Media Utama.

halaman ini bukan sengaja untuk dikosongkan