

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Logoterapi

Istilah “Logoterapi” berasal dari kata “logos” dalam bahasa Yunani diartikan sebagai “makna”¹ dan juga rohani (*spirituality*). Sedangkan terapi adalah penyembuhan atau pengobatan. Jadi, Logoterapi secara umum dapat digambarkan sebagai corak psikologi atau psikiatri yang mengakui adanya dimensi kerohanian pada manusia di samping dimensi ragawi dan jiwa, 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 didambakannya yang harus diraih Oleh setiap orang.²

Logoterapi atau karena istilah itu telah tersebut beberapa pengarang buku sebagai Madzhab ketiga Wina yang berkaitan dengan psikoterapi, memfokuskan pada pencarian makna eksistensi manusia sebagaimana pencarian seseorang untuk makna serupa. Bagi Logoterapi, perjuangan untuk mendapatkan makna dalam kehidupan merupakan motivasi utama kekuatan seseorang. Atau biasa disebut sebagai suatu keinginan untuk memaknai, yang berbeda dengan prinsip kesenangan atau dapat disebut juga keinginan untuk menikmati yang dalam psikoanalisis Freud lebih diutamakan, demikian juga berbeda dengan keinginan untuk berkuasa yang ditekankan oleh psikologi Adlerian.³

Menurut Frankl, kebermaknaan hidup adalah sebuah kehidupan manusia untuk memilih sebuah komitmen kehidupan. Maka, hidup ini bermula dengan adanya alasan, mengapa seseorang tetap hidup. Kebermaknaan hidup dapat diwujudkan pada

¹ Victor E. Frankl, *Logoterapi*, 109-110.

² Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), 109.

³ Victor E. Frankl, *Logoterapi*, 109-110.

nilai guna bagi orang lain, apakah anak, istri, keluarga dekat, komunitas negara atau bahkan umat manusia.⁴

B. Makna Hidup

1. Definisi Makna Hidup

Menurut Bastaman makna hidup adalah suatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberi nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini terasa begitu berarti dan berharga. Pengertian makna hidup menunjukkan bahwa di dalamnya terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Maka hidup ini benar-benar terdapat dalam kehidupan itu sendiri, walaupun dalam kenyataannya tidak mudah ditemukan karena sering tersirat dan tersembunyi di dalamnya. Bila makna hidup ini berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan bermakna dan berharga yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia.⁵

Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa dalam makna hidup terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Makna hidup biasanya tersirat dan tersembunyi dalam kehidupan, sehingga perlu dipahami metode dan cara-cara menemukannya.⁶

2. Teknik Menemukan Makna Hidup

Bastaman menjelaskan bahwa teknik menemukan makna hidup ialah suatu proses yang harus dilewati untuk mencapai kebermaknaan hidup. Metode menemukan makna hidup ini dikenal dengan “Panca Cara Temuan Makna” yang merupakan modifikasi dari empat metode logoanalisis yang diajukan Crumbaugh

⁴ Ibid., *Logoterapi*, vii

⁵H.D. Bastaman, *Logoterapi*, 45-46.

⁶ Ibid., 56.

yakni *Self Evaluation, Action as if, Establishing an encounter (personal & spiritual), Searching for meaningful values*. “Panca Cara Temuan Makna” dibagi dalam teknik yakni : Pemahaman Diri, Bertindak Positif, Pengakraban Hubungan, Pendalaman Catur Nilai, Ibadah.⁷ Penjelasan singkat mengenai kelima metode ini sebagai berikut:

a. Pemahaman diri

Pemahaman diri yaitu mengenali secara objektif kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan diri sendiri, mengembangkan kekuatan, serta mengurangi kelemahan. Dengan teknik ini seseorang dapat menyadari keinginan-keinginan masa kecil, remaja, dewasa, lanjut usia, dan keinginan-keinginan pada waktu sekarang merumuskan secara lebih jelas cita-cita dan hal-hal yang diinginkan pada masa mendatang.⁸

Manfaat dari teknik ini seseorang dapat mengembangkan potensi-potensi dan segi-segi positif serta mengurangi segi-segi negatif masing-masing pribadi, memahami sumber dan pola masalah-masalahnya, serta lebih menyadari apa yang didamba selama ini. Manfaat lain dari teknik ini adalah untuk lebih menyadari kebaikan-kebaikan yang kita miliki dan terima selama ini, yang sering luput dari perhatian kita. Bahkan dilupakan dan tidak disyukuri.⁹

b. Bertindak positif

Bertindak positif yaitu menerapkan dan melaksanakan hal-hal yang dianggap baik dan bermanfaat dalam perilaku atau tindakan nyata sehari-hari. Teknik ini merupakan kelanjutan teknik terkenal “Berpikir Positif” dari

⁷ Ibid., 154

⁸ H.D. Bastaman, *Logoterapi*, 157.

⁹ Ibid., 158.

Norman Vincent Peale. Dengan berpikir positif kita menanamkan hal-hal baik dan bermanfaat dalam pikiran kita dengan harapan dapat terealisasi dalam perilaku nyata. Perbedaan keduanya terletak dalam penekanannya saja. Teknik berpikir positif lebih menekankan pada pikiran dan imajinasi, sedangkan teknik bertindak positif menekankan pada tindakan nyata yang mencerminkan pikiran dan sikap yang baik dan positif.¹⁰

c. Pengakraban Hubungan

Pengakraban hubungan yakni meningkatkan hubungan baik dengan pribadi-pribadi tertentu sehingga saling mempercayai, saling bergantung dan membutuhkan. Teknik ini menganjurkan agar seseorang membina hubungan yang akrab dengan orang tertentu seperti keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya. Karena dalam hubungan yang akrab seseorang merasa diperlukan dan memerlukan orang lain, dicintai dan mengasihi orang lain dengan tulus tanpa mementingkan dirinya sendiri.¹¹

Dalam hubungan keakraban seseorang merasa berharga dan bermakna, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Melalui metode ini makna hidup akan muncul dalam perasaan bersahabat dan kekraban.¹²

d. Pendalaman Catur Nilai

Teknik pendalaman catur nilai merupakan usaha untuk memahami benar-benar empat ragam nilai, yaitu nilai berkarya (kerja, karya), nilai penghayatan (cinta kasih, keimanan), nilai-nilai bersikap, dan nilai-nilai pengharapan. Teknik ini dapat membantu seseorang menemukan makna

¹⁰ H.D. Bastaman, *Logoterapi*, 161.

¹¹ *Ibid.*, 163

¹² *Ibid.*, 165.

hidupnya melalui kegiatan bekerja, cinta kasih sesama manusia, dan keyakinan pada agama yang dianutnya serta harapan di masa mendatang.¹³

e. Ibadah

Ibadah yaitu berusaha memahami dan melaksanakan hal-hal yang diperintahkan Tuhan dan mencegah diri dari apa yang dilarang-Nya. Ibadah yang khusyuk sering mendatangkan perasaan tenang dan tabah, serta menimbulkan perasaan mantap seakan-akan mendapat bimbingan dan petunjuk-Nya dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan.¹⁴

Menjalani hidup sesuai dengan norma-norma agama memberikan corak bahagia dan maknawi bagi kehidupan seseorang. Salah satu bentuk ibadah yaitu doa. Doa merupakan sarana hubungan antarmanusia dengan Sang Pencipta. Melalui doa kita memanjatkan puji-puji kepada Tuhan dan menyampaikan maksud kita kepada-Nya.¹⁵

C. Thariqah

Thariqah secara harfiah berasal dari bahasa arab “*al-thariqah*” yang berarti jalan, aliran, atau garis pada sesuatu. Menurut tasawuf thariqah adalah perjalanan seorang salik (pengikut thariqah) menuju Allah dengan cara mensucikan diri atau perjalanan khusus bagi seseorang yang menempuh perjalanan menuju kepada Allah SWT.¹⁶

Sedangkan menurut Samsul Munir Thariqah adalah jalan yang ditempuh para sufi. Dapat pula digambarkan sebagai jalan yang berpangkal dari syari’at sebab jalan

¹³ H.D. Bastaman, *Logoterapi*, 167.

¹⁴ *Ibid.*, 155.

¹⁵ *Ibid.*, 179.

¹⁶ Rasihon Anwar dan M. Sholih, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008 , 203.

utama disebut syari' sedangkan anak jalan disebut *thoriq*. Tarekat juga berarti jalan atau cara untuk mencapai *maqomat* dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan.¹⁷

Aziz Masyturi menjelaskan bahwa dengan thariqah seseorang memilih perilaku yang paling berhati-hati seperti *wira'i*, *'azimah* (memilih hukum yang utama bukan yang murah), *riyadhah* untuk menghindari kemewahan duniawi. Maksudnya, Thariqah menurut mereka adalah memilih sikap yang berhati-hati dalam segala perbuatan dan tidak memilih hukum yang murah. Selain itu, Thariqah adalah ketergantungan pelaku *suluk* pada keadaan yang berat seperti *riyadhah*, yaitu meminimalkan nafsu dengan cara makan dan minum sedikit saja dan menjauhi hal-hal yang mubah yang tidak bermanfaat.¹⁸

Qadiriyyah adalah nama tarekat yang diambil dari nama pendirinya yaitu 'Abd al-Qadir Jilani yang terkenal dengan sebutan Syaikh 'Abd al-Qadir Jilani *al-ghawsts* atau *al-awliya'*. Thariqah ini menempati posisi yang amat penting dalam sejarah spiritualitas islam karena tidak saja sebagai pelopor lahirnya thariqah, tetapi juga cikal bakal munculnya berbagai cabang thariqah didunia Islam. Ajaran Syaikh 'Abd al-Qadir Jilani selalu menekankan pada penyucian diri dan nafsu dunia. Karena itu, dia memberikan beberapa petunjuk untuk mencapai kesucian diri yang tertinggi. Adapun beberapa ajaran tersebut adalah taubat, zuhud, tawakal, syukur, ridha, dan jujur. *Pertama*, Taubat adalah kembali kepada Allah dengan menguraikan ikatan dosa yang terus menerus dari hati kemudian melaksanakan setiap hak Tuhan. *Kedua*, zuhud adalah menghindari dunia karena tahu kehinaannya bila dibandingkan dengan kemahalan akhirat. *Ketiga*, tawakal adalah menyerahkan segala urusan kepada Allah dan membersihkan diri dari gelapnya pilihan, tunduk dan patuh kepada hukum dan takdir. *Keempat*, syukur adalah ungkapan rasa terima kasih atas nikmat yang diterima,

¹⁷ Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf*, (Jakarta : Teruna Grafica, 2012), 294 – 295.

¹⁸ KH. A. Aziz Masyhuri, *Permasalahan Thariqah*, (Surabaya: Khalista, 2006), 248

baik lisan, tangan maupun hati. *Kelima*, sabar adalah tidak mengeluh karena skitnya musibah yang menimpa kita kecuali mengeluh kepada Allah. *Keenam*, ridha adalah kebahagiaan hati dalam menerima ketetapan (takdir). *Ketujuh*, jujur adalah menetapkan hukum sesuai dengan kenyataan.¹⁹

Sedangkan, Naqsyabandiiyah didirikan oleh seorang pemuka tasawuf terkenal yakni, Muhammad bin Muhammad Baha' al-Din al-Uwaisi al-Bukhari Naqsyabandi. Ciri menonjol dari thariqah ini adalah *pertama*, diikutinya syariat secara ketat, keseriusan dalam beribadah yang menyebabkan penolakan terhadap musik dan tari, dan lebih menyukai dzikir dalam hati. *Kedua*, upaya yang serius dalam mempengaruhi kehidupan dan pemikiran golongan penguasa serta mendekatkan negara pada agama.²⁰

¹⁹ Sri Mulyati, *Mengenal & Memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah di Indonesia*, (Jakarta: Prenada Media, 2004), 38-43

²⁰ *Ibid.*, 89-9