

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Makna hidup

1. Logoterapi

Logoterapi merupakan aliran psikologi yang dikembangkan oleh Victor Frankl. Beliau adalah seorang dokter ahli penyakit saraf dan jiwa (neuro psikiater) di Wina (Austria) dari garis keturunan Yahudi. Pada tahun 1942 beliau ditahan oleh tentara Nazi dan kemudian dimasukkan ke dalam kamp konsentrasi bersama-sama ribuan orang Yahudi lainnya. Beliau mengalami masa yang mencekam di dalam kamp konsentrasi maut selama hampir tiga tahun, yang mana di dalamnya terdapat ribuan orang Yahudi yang tidak bersalah menjadi korban kebengisan sesama manusia. Setelah Frankl keluar dari kamp, beliau menulis buku dengan makna hidup berdasarkan sentral telaahnya. Kata “*logos*” dalam bahasa Yunani berarti makna (*meaning*) dan juga rohani (*spiritual*). Sedangkan “*terapi*” adalah penyembuhan atau pengobatan. Logoterapi dapat diartikan sebagai upaya penembuhan dan pengembangan makna hidup dengan motto, “*therapy through meaning*”. Seiring berjalannya waktu, motto menjadi “*healt through meaning*” mengingat logoterapi dapat diterapkan pada orang-orang yang normal. Pada saat ini logoterapi dikembangkan dan diterapkan dalam dunia medis, pendidikan, teologi, filsafat dan pelatihan pengembangan diri.¹

Sedangkan secara umum, logoterapi merupakan corak psikologi yang mengakui adanya “dimensi kerohanian” pada diri manusia dan juga dimensi lain: dimensi ragawi dan dimensi kejiwaan. Aliran psikologi ini mengakui dan

¹ Bastaman, *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 36.

beranggapan bahwa makna hidup (*the meaning of life*) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi yang utama guna meraih taraf kehidupan bermakna yang didambakan.² Dan berbeda dengan Freud yang memandang bahwa sumber segala dorongan dalam diri manusia adalah kehendak untuk kesenangan, sedangkan Fankl berpendapat bahwa sumber utama motivasi manusia yaitu kehendak untuk makna.³ Jadi logoterapi merupakan terapi yang berupaya memusatkan diri berdasarkan makna hidup dan sebagai pengantar untuk lebih memahami makna hidup itu sendiri.

2. Definisi makna hidup

Makna hidup adalah hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta dapat memberikan nilai yang khusus bagi seseorang, sehingga layak untuk dijadikan sebagai tujuan hidup (*the purpose in life*).⁴ Kata “*meaning*” menurut J.P. Caplin dalam kamus psikologi menunjukkan pada sesuatu yang diharapkan. Selain itu, *meaning* menunjukkan pada sesuatu yang berarti atau menunjukkan suatu istilah atau symbol tertentu.⁵ Makna hidup dapat ditemui pada kehidupan itu sendiri yang terpatri padanya. Keadaan hidup baik yang berupa kebahagiaan atau kesengsaraan. Apabila makna hidup berhasil ditemukan dan terpenuhi oleh individu, maka ia akan merasakan kehidupan yang berarti. Bahkan, jika makna tersebut dikembangkan akan mendatangkan kebahagiaan dalam dirinya.⁶

Individu yang hidupnya bermakna, memiliki tujuan hidup yang jelas dan mengisi setiap sendi-sendi kehidupannya dengan afeksi yang ‘hangat’. Makna

² *Ibid.*, 37

³ George Boere, *Personality Theories, terjemah Inyik Ridwan* (Jogjakarta: Prismsophie, 2008), 351.

⁴ Bastaman., *Logoterapi.*, 45.

⁵ J.P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi, terjemah Kartini Kartono* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999), 292.

⁶ *Ibid.*, 38.

hidup yang bersifat khas pada masing-masing individu didapatnya pada adanya variasi perbedaan individual; kehidupan tiap individu dan mata pencaharian. Kekhasan tersebut tergantung dari kemampuan individu dalam menghadapi kompleksitas, tantangan dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari dan pekerjaan. Perbedaan pemaknaan satu individu dengan yang lain mengisyaratkan sejauh mana individu menemukan pemenuhan hidup dan menemukan potensi tertinggi dalam diri mereka.⁷

Makna hidup “*the meaning of life*” tidak identik dengan kebahagiaan, kekuasaan dan kekayaan. Kebahagiaan merupakan ganjaran dari usaha menjalankan kegiatan-kegiatan yang bermakna sedangkan kekuasaan dan kekayaan hanyalah merupakan salah satu yang bisa didapatkan untuk menunjang kegiatan bermakna dan kebermaknaan hidup lebih berarti dengan syarat pemiliknya tersebut menggunakan niat yang benar, tujuan dan cara-cara pelaksanaannya.⁸

Jadi, makna hidup merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan individu, dianggap berharga dan mendatangkan nilai khusus bagi dirinya. Sehingga, hal tersebut layak untuk dijadikan sebagai tujuan dalam hidup. Dapat terpenuhinya tujuan hidup tersebut akan memberikan perasaan yang berarti bagi individu. Pada akhirnya akan mencapai kebermaknaan hidup dan sekaligus kebahagiaan dalam hidupnya.

⁷ Riris Setyarini dan Nuryati Atamii, “Self-Esteem dan makna hidup pada pasien pensiunan pegawai negeri sipil (PNS)”, *Jurusan Psikologi Fakultas psikologi Universitas Gajah Mada*, Vol. 38 (desember, 2011), 180.

⁸ Bastaman, *Logoterapi.*, 55.

3. Karakteristik Makna Hidup

Untuk mendapatkan gambaran maksud dari makna hidup, berikut adalah uraian karakteristik dari makna hidup:⁹

- a. Makna hidup bersifat unik, pribadi dan temporer. Maksud dari makna hidup yang unik bahwa apa yang dianggap bermakna dan berarti bagi seseorang dan belum tentu bagi yang lain. Apa yang bermakna pada saat ini belum tentu bermakna pada waktu yang lain bagi individu yang sama. Sehingga, apa yang bermakna bagi individu sifatnya khusus, berdeba dengan makna hidup orang lain, dan akan berubah seiring waktu.¹⁰ Masing-masing individu yang lahir ke dunia ini mewakili suatu yang unik orisinal dan tidak ada sebelumnya. Jika individu memang ada yang serupa dengan lainnya, tentu saja ia tak dibutuhkan ataupun diperlukan. Oleh sebab itu, tugas individu adalah untuk memahami dan meyakini bahwa tak seorangpun yang serupa dengan dirinya. Penyadaran individu bahwa dirinya yang unik dan baru akan mengharuskan dirinya untuk memenuhi suatu panggilan yang baru di dunia ini.¹¹
- b. Makna hidup bersifat nyata dan spesifik. Makna hidup benar-benar dapat ditemui pada pengalaman dan kehidupan sehari-hari individu. Penemuan makna hidup tidak selalu berhubungan dengan hal yang serba abstrak dan filosofis, prestasi yang menakjubkan serta tujuan idealistis. Contohnya, ketika seorang Ayah menyaksikan kebahagiaan anaknya setelah mendapatkan mainan baru. Ayah dalam hal ini telah menemukan kebermaknaan hidup.¹²

⁹ *Ibid.*, 51-53

¹⁰ *Ibid.*, 51.

¹¹ Zainal Abidin, *Analisis Eksistensial* (Bandung: Rika Aditama, 2002), 172.

¹² Bastaman, *Logoterapi.*, 52.

- c. Makna hidup memberikan pedoman dan arah bagi kegiatan-kegiatan individu. Ia dalam hidupnya akan merasa tertantang untuk memenuhi makna hidupnya. Begitu makna berhasil didapatkan dan tujuan hidup ditentukan, individu selanjutnya akan merasa terpanggil. Yaitu untuk memenuhi dan melaksanakan kegiatan yang bermakna dengan lebih terarah kepada pemenuhannya.

4. Sumber-sumber Makna Hidup

Menurut Frankl makna hidup dapat ditemukan dengan tiga cara, antara lain:

a. Nilai Kreatif

Nilai kreatif dapat diraih dengan berbagai kegiatan. Pada dasarnya seseorang dapat mengalami stress ketika terlalu banyak beban pekerjaan dan juga orang cenderung merasa hampa dan stress ketika tidak mempunyai kegiatan atau pekerjaan. Kegiatan tersebut bukan semata-mata untuk mencari uang, tetapi untuk menyalurkan potensi yang ada dalam diri sebagai bentuk penilaian yang berharga bagi diri sendiri, orang lain maupun pada Tuhan.

b. Nilai Penghayatan

Frankl mengatakan bahwa nilai penghayatan berbeda dengan nilai kreatif karena cara penerimaan nilai penghayatan yang di dapatkan adalah dengan menerima apa yang ada dengan penuh pemaknaan dan penghayatan yang mendalam. Seperti dikatakan Koeswara, Frankl menyatakan bahwa realisasi nilai penghayatan dapat dicapai dengan berbagai macam bentuk penghayatan keindahan, makna cinta dan memahami suatu kebenaran.¹³

¹³ Koeswara, *Logoterapi: Psikoterapi Victor Frankl* (Yogyakarta: Kanisius, 1992), 52.

c. Nilai Bersikap

Nilai bersikap ini sering dianggap yang paling tinggi dari nilai yang lain, karena dalam menerima kehilangan terhadap kreativitas yang kita miliki maupun kehilangan kesempatan untuk menerima kasih sayang, individu akan tetap dapat mencapai makna hidupnya dengan menyikapi suatu peristiwa yang terjadi. Bahkan dalam kondisi yang tak terelakkan, individu tetap dapat mendapatkan peristiwa yang bermakna ketika dapat menyikapinya dengan tepat. Dengan kata lain, penderitaan yang dialami oleh seseorang masih dapat memberikan makna bagi dirinya sendiri.

5. Aspek-aspek Makna Hidup

Pada awalnya Cumbergh menemukan *PIL Test (The Purpose in Life Test)*, berdasarkan pengalaman dari Frankl tentang cara mengukur makna hidup (dalam Koeswara 1992). Antara lain aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya makna hidup, yaitu:

- a. Tujuan hidup, merupakan sesuatu yang dijadikan panutan dalam hidup yang memberikan pilihan dan memberi nilai khusus, serta menjadi tujuan hidup dalam menjalani kehidupannya.
- b. Kepuasan hidup, yaitu penilaian seseorang terhadap dirinya, sejauhmana individu bisa menikmati dan merasakan aktivitas yang dijalani dalam hidupnya.
- c. Kebebasan, yaitu perasaan mampu untuk mengendalikan kebebasan hidupnya secara bertanggung jawab.
- d. Sikap terhadap kematian, yaitu bagaimana seseorang memandang dan menghadapi sebuah kematian. Orang yang memiliki makna hidup akan

membekali dirinya dengan kebaikan, sehingga akan siap untuk menghadapi kematian.

- e. Pikiran tentang bunuh diri, yaitu bagaimana pemikiran seseorang menghadapi masalah tentang bunuh diri. Orang yang memiliki makna hidup akan berusaha menghindari keinginan untuk bunuh diri bahkan tidak memikirkannya sama sekali.
- f. Kepantasan hidup, yaitu bagaimana pandangan seseorang terhadap hidupnya, apakah ia merasa pantas atau tidak.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebermaknaan Hidup

Menurut Frankl, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup seseorang, antara lain:¹⁴

a. Kehidupan keagamaan dan filsafat

Menurut Frankl, makna hidup sering ditemukan dalam realitas kehidupan beragama. Menurutnya, seseorang tidak mampu menerima penderitaan yang dihadapi karena individu tidak mengetahui rencana-Nya dibalik penderitaan tersebut. Dari paparan tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kematangan spiritual akan membawa pada pemaknaan hidup yang lebih berarti.

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu aktivitas manusia yang sangat penting dalam hidup. Aktivitas kerja ini merupakan salah satu cara individu untuk menemukan makna hidupnya, aktivitas ini tidak terbatas pada lingkup dan luasnya pekerjaan tersebut. Tetapi, bagaimana individu dapat bekerja

¹⁴ F. E. Frankl, *Mencari Makna Hidup: Man's search for meaning*, (Bandung: Penerbit Nuansa, 2004) 21-22.

sehingga dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa bekerja merupakan bentuk eksistensi yang dapat memenuhi kebutuhan hidup sehingga mewujudkan kehidupan yang lebih baik dan bermakna.

c. Cinta pada sesama

Cinta dapat menjadikan individu mampu memahami nilai-nilai dalam kehidupan. Kemampuan ini menjadikan individu menjadi kaya dalam hal perasaan. Memperkaya batin merupakan suatu yang dapat membentuk kehidupan bermakna.

Cinta menjadikan individu menjadi lebih menghayati perasaan yang berarti dalam hidupnya. Ketika kebutuhan mencintai dan dicintai individu itu tercapai, maka seseorang akan merasakan bahwa hidupnya penuh dengan pengalaman yang membahagiakan sehingga dapat melahirkan penghayatan hidup.

7. Jenis-jenis Makna Hidup

Menurut Frankl, ada tiga jenis makna hidup yang dapat membawa manusia menuju kepada makna hidupnya, yaitu:¹⁵

a. Makna Kerja

Makna hidup bukanlah untuk dipertanyakan tetapi untuk dijawab, karena kita bertanggung jawab atas hidup ini. Aktualisasi nilai-nilai kreatif yang bisa memberikan makna kepada kehidupan seseorang biasanya terkandung dalam kehidupan seseorang. Pekerjaan menurut Frankl mempresentasikan keunikan keberadaan individu dalam hubungannya dengan masyarakat dan karena memperoleh makna dan nilai. Makna dan nilai ini

¹⁵ Victor E. Frankl, *terapi psikologi melalui pemaknaan eksistensi*, pengantar: gprdon W. allport, terj. Djamaludin ancok (Yogyakarta: wacana kreasi togyakarta, 2003), 127-129.

berhubungan dengan pekerjaan seseorang sebagai kontribusinya terhadap masyarakat dan bukan pekerjaannya sesungguhnya yang dinilai. Pada mereka yang telah menyadari bahwa makna hidup tidak semata-mata tergantung pada kegiatan yang mendapatkan upah, *employment neurosis* tidak akan terjadi.

b. Makna Penderitaan

Penderitaan memberikan suatu makna manakala individu menghadapi situasi kehidupan yang tidak dapat dihindari. Dalam menghadapi masalah ini, individu bersikap menerima-menerima kesulitan-kesulitan hidupnya dan di sanalah teraktualisasi potensi-potensi nilai yang tidak terkira banyaknya. Penderitaan dapat membuat manusia merasakan hidup yang sesungguhnya. Dalam penderitaan dikatakan bahwa manusia dapat menjadi matang, karena malalui penderitaan itulah manusia belajar dan semakin memperkaya hidupnya.

c. Makna Cinta

Cinta berarti mengalami hidup bersama orang lain dengan segala kenikmatan dan keistimewaannya. Dalam cinta terjadi penerimaan penuh akan nilai-nilai, tanpa kontribusi maupun usaha dari yang dicintai, cinta membuat si pecinta menerima segala keunikan dan segala keistimewaan yang dicintainya. Manusia rela menanggung resiko mengalami sekian banyak kisah cinta yang menyedihkan asalkan ia dapat mengalami satu kisah cinta yang membahagiakan.

B. Pekerja Covid-19

1. Pengertian Pekerja

Dalam pasal 1 angka 3 UU ketenagakerjaan disebut bahwa pekerja atau buruh adalah seseorang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan. Menurut Payman J. Simanjuntak pengertian tenaga kerja adalah yang sudah bekerja, sedang bekerja yang mencari kerja dan melakukan pekerjaan lain. Tenaga kerja yang melakukan pekerjaan dengan menggunakan tenaga, membuka usaha sendiri atau menggunakan jasa yang dimiliki dan menerima upah atau imbalan disebut dengan pekerja. Tenaga kerja dibagi menjadi dua yaitu angkatan kerja dan bukan angkatan kerja. Angkatan kerja yaitu yang termasuk dalam masa studi, ibu rumah tangga, dan golongan orang yang tidak melakukan pekerjaan tetapi menerima upah seperti pensiunan. Sedangkan yang bukan angkatan kerja yaitu orang yang memiliki pekerjaan sampai menganggur.¹⁶

2. Pengertian Covid-19

Coronavirus adalah virus yang dapat menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia, terdapat beberapa coronavirus diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Virus corona yang paling baru ditemukan menyebabkan penyakit coronavirus yang sekarang disebut Covid-19.¹⁷

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Coronavirus* yang paling baru ditemukan. Virus dan penyakit baru ini tidak diketahui sebelum

¹⁶ <https://suduthukum.com/2017/10/pengertian-pekerja.html>, diakses pada 9 Juli 2023, pukul 22.53

¹⁷ <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>, diakses pada 7 Oktober 2020, pukul 07.00.

wabah dimulai di Wuhan, China pada Desember 2019. Dan Covid-19 sekarang menjadi pandemi yang menyerang banyak negara secara global.¹⁸ Covid-19 adalah penyakit turunan dari coronavirus yang baru ditemukan. ‘CO’ sendiri berasal dari Corona, ‘VI’ dari Virus dan ‘D’ merupakan *disease* (penyakit). Sebelumnya penyakit ini disebut “2019 novel coronavirus” atau “2019 nCoV”. Virus ini adalah virus yang baru terkait dengan keluarga virus yang sama dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan beberapa jenis virus flu biasa.¹⁹

3. Gejala Covid-19

Gejala yang paling umum adalah demam, batuk kering, dan rasa lelah. Dan gejala lainnya mungkin dialami beberapa pasien meliputi rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan indra rasa atau penciuman, ruam pada kulit, atau perubahan warna jari tangan atau kaki. Gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Ada beberapa orang terinfeksi tetapi hanya memiliki gejala ringan.²⁰ Jika anda mengalami gejala ringan seperti demam dan batuk, tidak perlu mencari pertolongan medis. Menjalankan protokol kesehatan, tetap dirumah saja, dan tetap memantau kondisi diri sendiri.

Sehingga menyebabkan menurunnya kehidupan manusia, baik dalam segi sosial, ekonomi, maupun ketahanan pangan dan gizi. Selain mengancam kesehatan, Covid-19 mengancam ketahanan pangan yaitu krisis kelaparan. Dan

¹⁸ Hans Tobias Sihombing, *Corona Virus Sebagai Penyakit Menular diseluruh Dunia*, 5.

¹⁹ <https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/pesan-dan-kegiatan-utama-pencegahan-dan-pengendalian-Covid-19-di-sekolah--indonesia--march-2020.pdf?sfvrsn=5cdf17>, diakses pada tanggal 7 Oktober 2020, pukul 08.00

²⁰ Ibid.,

ancaman lain yang menyebabkan pemerintah membatasi ekonomi demi memperlambat penyebaran Covid-19.²¹

4. Penyebab Penyebaran Covid-19

Covid-19 menyebar secara langsung maupun tidak langsung, atau kontak erat dengan orang yang terinfeksi melalui sekresi mulut atau hidung. Sekresi ini melalui air liur, sekresi pernafasan, atau percikan air liur. Diluar sekresi mulut dan hidung misalnya orang yang terinfeksi batuk, bersin, bicara, atau bernyanyi. Untuk menghindari dengan droplet, sangat penting untuk menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, sering mencuci tangan, dan menutup mulut dengan tisu atau siku yang terlipat pada saat batuk atau bersin.²²

5. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pekerjaan

Himbauan pemerintah mengenai bekerja, sekolah dan aktivitas lain untuk dilakukan dirumah guna untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19, membuat sebagian besar kegiatan dilakukan dirumah aja.²³ Pandemi Covid-19 yang menyebar ke seluruh dunia telah berdampak pada sektor pekerjaan. Data yang diperoleh dari PVAR menunjukkan bahwa terjadi penurunan jumlah pekerja akibat adanya guncangan negatif pada pertumbuhan ekonomi.²⁴ Situasi ini menyebabkan banyaknya perusahaan yang menerapkan WFH (*Work From*

²¹ Sunarno, Endang Sulistyowati, Resiliensi komunitas di tengah pandemi Covid-19, *MEDIAPSI*, 7(1), 37-52 (2021)

²² <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-how-is-Covid-19-transmitted> , diakses pada tanggal 7 Oktober 2020, pukul 09.33.

²³ <https://pip.unpad.ac.id/postdetail/Pandemi-COVID-19-dan-Dampaknya-bagi-Pekerja>, diakses pada 10 Juli 2023, pukul 06.24

²⁴ Asisten Deputi Perekonomian Daerah Dan Sektor Riil, Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Ketenagakerjaan Di Indonesia, Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian, Februari 2021

Home) dan beberapa pekerja yang merasa khawatir dengan pekerjaannya terancam.²⁵

²⁵ Ibid, diakses pada 10 Juli 2023, pukul 06.24

