

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bunuh diri merupakan fenomena yang menarik untuk dikaji, hal ini dikarenakan bunuh diri merupakan fenomena yang sampai saat ini, belum bisa ditentukan akar permasalahannya secara spesifik. Bunuh diri sering kali mewarnai pemberitaan di media, ini dikarenakan peningkatan angka bunuh diri yang sangat signifikan. Dari beberapa kasus ini menunjukkan bahwasannya, di Indonesia sendiri angka kematian akibat bunuh diri makin meningkat. Ini didukung dengan data dari WHO pada tahun 2010 yang menyebutkan angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8 per 100.000 jiwa. Tentu jika tidak ada upaya bersama pencegahan bunuh diri, angka tersebut bisa tumbuh dari tahun ke tahun. WHO meramalkan pada 2020 angka bunuh diri di Indonesia secara global menjadi 2,4 per 100.000 jiwa (Kompasiana.com).

Menurut WHO (*Global Health Estimates*), angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia tahun 2016 sebesar 3,4/100.000 penduduk, laki-laki (4,8/100.000 penduduk) lebih tinggi dibandingkan perempuan (2,0/100.000 penduduk). Secara umum, angka kejadian semakin tinggi pada kelompok umur yang lebih tua, kecuali kelompok umur 20-29 tahun sebesar 5,1 per 100.000 penduduk yang lebih tinggi pada kelompok umur 30-39 dan 50-59 tahun. Data di WHO menyimpulkan bunuh diri telah menjadi masalah besar bagi kesehatan masyarakat di negara maju dan menjadi masalah yang terus meningkat jumlahnya di negara berpenghasilan rendah dan sedang. Hampir satu juta orang meninggal setiap tahunnya akibat

bunuh diri. Ini berarti kurang lebih setiap 40 detik jatuh korban bunuh diri. Jumlah ini melebihi akumulasi kematian akibat pembunuhan dan korban perang. Percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh anak muda sendiri diperkirakan sekitar 19.000 percobaan, berarti lebih dari satu percobaan setiap 30 menit.

Salain itu kasus percobaan bunuh diri yang ada di provinsi jambi saat ini perlu mendapat perhatian khusus. Pasalnya, kian hari kasus percobaan bunuh diri bertambah marak. Dalam catatan Koran ini, 2015 lalu tercatat ada 20 kasus percobaan bunuh diri yang terjadi di provinsi jambi. Lalu 2016 juga terdapat banyak kasus yang sama. Sedangkan 2017, sedikitnya sudah ada 5 kasus dalam 4 bulan terakhir yang terjadi. Fenomena ingin mengakhiri hidup dengan percobaan bunuh diri makin hari makin marak. Banyak faktor yang terjadi, mulai dari depresi, cobaan hidup dan tekanan lingkungan, gangguan kejiwaan, himpitan ekonomi atau kemiskinan hingga penderitaan penyakit yang berkepanjangan.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2021, dimana subjek berinisial L bercerita tentang kejadian yang membuat ia trauma dengan kehilafan yang ia lakukan yaitu bertindak tanpa memikirkan hal yang akan terjadi kedepannya, yang subjek rasakan pada saat itu hanyalah sakit hati yang mendalam terhadap suaminya sehingga membuatnya berani memutuskan untuk membakar tubuhnya. Subjek mengungkapkan bahwa terbakarnya tubuh subjek belum sesakit rasa sakit hati yang ia rasakan terhadap suaminya. Setelah menyadari subjek sedang membakar tubuhnya secara diam-diam, suami subjek menghentikan tindakan itu dan membawa subjek kedalam rumah lalu menyirami api yang membakar tubuh subjek dengan air dan

memanggil bidan kemudian subjek dilarikan ke puskesmas dan dirawat selama 2 minggu.

Subjek mengungkapkan bahwasanya faktor utama adanya ide percobaan bunuh diri yang muncul pada dirinya adalah kurangnya perhatian dari orang disekitar dimana subjek sangat membutuhkan kehangatan dan kepedulian sehingga ia bisa bercerita tentang apa saja pada keluarganya namun hal itu tidak ia dapatkan. Disini subjek melakukan percobaan bunuh diri dengan menyirami minyak bensin keseluruh badannya lalu membakar dirinya dengan tangannya sendiri tanpa bantuan orang lain.

“Kato mbok, kalu lah macam ko keadaan mbok urang-urang rumah terutamo suami mbok bakalan peduli dengan mbok bakalan lebih perhatian dengan mbok dan anak-anak mbok, sakit nian hati mbok raso e mako e mbok berani petang tu berbuat macam tu”.

(Kata kakak, kalo udah kayak gini keadaan kakak orang-orang rumah terutama suami kakak bakalan peduli sama kakak balakan lebih perhatian dengan kakak dan anak-anak kakak, sakit banget hati kakak rasanya, makanya kakak memberanikan diri kamarin tu berbuat kayak gitu)

Berdasarkan ungkapan subjek tersebut menunjukkan bahwa menurutnya percobaan bunuh diri tersebut adalah sebagai solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan hidup yang sedang ia alami. Subjek menganggap apabila ia sudah terluka maka banyak orang yang akan memperhatikannya serta lebih menunjukkan kasih sayang terhadap dirinya sehingga subjek merasa kehidupannya lebih berarti di mata orang lain, dimana penjelasan subjek tersebut berkaitan dengan teori makna kehidupan menurut Crumbaugh dan Maholic

(dalam Abubakar, 2018) yang menjelaskan bahwa makna hidup adalah suatu yang dipandang penting oleh seseorang.

Terjadinya keparahan tingkat bunuh diri bervariasi, mulai dari ide bunuh diri, ancaman bunuh diri, percobaan bunuh diri, dan melakukan bunuh diri (*completed suicide*). Ide bunuh diri yaitu pemikiran untuk membunuh diri sendiri membuat kapan, dimana dan bagaimana bunuh diri akan dilakukan serta pemikiran tentang efek bunuh dirinya terhadap orang lain. Ancaman bunuh diri merupakan ungkapan yang ditunjukkan kepada orang lain yang mengindikasikan keinginan untuk bunuh diri. Sedangkan percobaan bunuh diri/*parasuicide* didefinisikan sebagai semua tindakan melukai diri sendiri dengan hasil yang tidak fatal dengan tujuan untuk mencari perhatian, dan keinginan untuk menjadikan bunuh diri sebagai penyebab kematian yang tercantum pada sertifikat kematian atas dirinya, Orden (dalam Zulaikha dan Febriana, 2012). Percobaan bunuh diri adalah suatu tindakan yang tidak fatal, menyakiti diri sendiri dengan maksud eksplisit untuk kematian. Kajian sistematis dan meta-analisis yang dilakukan Large dkk (dalam Zulaikha dan Febriana, 2012). Menemukan bahwa disamping faktor riwayat menyakiti diri sendiri dengan sengaja, merasa bersalah atau merasa kurang mampu, suasana hati depresi, ide-ide bunuh diri dan riwayat keluarga dengan bunuh diri, ketidakberdayaan adalah faktor perilaku percobaan bunuh diri.

Bunuh diri/*suicide* berasal dari bahasa latin, *sui* yang berarti *of on self* dan *cide* atau *cidium* yang berarti *a killing* Maris dkk (dalam Gumayanti, 2014). Menurut Maris (dalam Gumayanti, 2014). bunuh diri adalah membunuh diri sendiri dengan sengaja, *self harm* yang terlihat jelas, *self mutilation*, tingkah laku

dan sikap yang *self-destructive*. Rosenberg (dalam Gumayanti, 2014). menyatakan bahwa bunuh diri adalah kematian yang disebabkan oleh tindakannya sendiri dengan sengaja untuk membunuh dirinya. Menurut Linehan dan Shearin (dalam Gumayanti, 2014). bunuh diri adalah upaya individu untuk menyelesaikan masalah, yang dilakukan oleh pertimbangan rasa *alternative* yang sangat terbatas, akhirnya penihilan diri muncul sebagai jalan terbaik. Bunuh diri merupakan kanker yang bila terlambat di cegah dapat berakibat fatal, Hawari (dalam Ratih, 2014). merupakan sebuah perilaku pemusnahan secara sadar yang ditunjukkan pada diri sendiri oleh seorang individu yang memandang bunuh diri sebagai solusi terbaik dari sebuah isu, Schneidman (dalam Ratih, 2016).

Sulit menjelaskan mengenai penyebab orang untuk memutuskan melakukan bunuh diri, sedangkan dalam kondisi yang sama bahkan lebih buruk, ada orang yang memilih untuk tidak melakukan bunuh diri, Prayitno (dalam Gumayanti, 2014). Tindakan tersebut akibat interaksi yang kompleks dari faktor biologi, genetik, psikologi, lingkungan budaya dan sosial. Seperti yang diungkapkan oleh Murphy dalam risetnya yang dilakukan di Inggris, bahwasanya dua pertiga pelaku bunuh diri hanya sedikit atau bahkan tidak sama sekali mendapatkan dukungan sosial. Separuh dari mereka tidak bekerja, dan separuh lainnya tidak berangkat kerja dengan teratur. separuh dari mereka menderita gangguan kesehatan dan sepertiga dari mereka hidup sendiri. Selain masalah psikologis dan adanya tekanan hidup, alkohol dan narkoba (*Substance Abuse*) juga ikut memiliki peranan sebagai penyebab bunuh diri, dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa sekitar 90% dari para pecandu alkohol dan lebih dari dua pertiga orang

yang tidak kecanduan, melakukan percobaan bunuh diri dan mengonsumsi alkohol langsung sebelum percobaan. Selain itu ada sebagian orang yang menjadikan alkohol dan narkotik sebagai sarana bunuh diri.

Menurut Lubis (dalam Mukarromah dan Nuqul, 2014) anak yang ditolak oleh orang tuanya akan menjadi malu dan bingung, karena selalu diombang-ambingkan perasaan cinta kasih dan kekecewaan atau kebencian terhadap orang tuanya, sehingga anak-anak akan mengalami kekalutan batin. Timbulah rasa tidak aman secara emosional (*emotional insecurity*) dan akan mengakibatkan konflik batin yang serius, trauma yang ditimbulkan dari penolakan orangtua akan berpengaruh terhadap pengendalian emosi anak kelak ketika dewasa, sehingga ketika dihadapkan pada permasalahan atau tekanan hidup anak cenderung cepat frustrasi bahkan sebagai puncaknya akan muncul kecenderungan untuk bunuh diri. Kajian literatur yang dilakukan oleh Brezo, Paris dan Turecki (dalam Valentina dan Helmi, 2016) menemukan bahwa disamping kecenderungan ekstroverti dan kecemasan, ketidakberdayaan termasuk faktor yang paling berisiko terhadap ketiga bentuk perilaku bunuh diri yaitu ide bunuh diri, percobaan bunuh dan tindakan bunuh diri. Rutter dan Behrendt (dalam Valentina dan Helmi, 2016) juga menjelaskan bahwa ada empat faktor psikososial yang penting sebagai faktor risiko bunuh diri pada remaja yaitu ketidakberdayaan, permusuhan, konsep diri yang negatif, dan terisolasi. Selain itu, penelitian Kwok dan Shek (dalam Valentina dan Helmi, 2016) memperoleh hasil bahwa ide-ide bunuh diri pada remaja memiliki hubungan dengan ketidakberdayaan, dan kuatnya hubungan antara ide-ide bunuh diri dengan ketidakberdayaan tersebut terjadi dalam kondisi

lemahnya komunikasi orangtua-remaja. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dilihat bahwa salah satu faktor yang kuat dapat dikenali sebagai faktor penyebab bunuh diri adalah ketidakberdayaan.

Ketidakberdayaan, kebingungan bahkan kehampaan yang pada gilirannya akan mengembangkan kehidupan tanpa makna (*meaningless*). Kehidupan tanpa makna merupakan awal dari berbagai penderitaan. Tujuan hidup yang baik adalah sesuatu yang benar-benar didambakan sangat penting dan bermakna. Kehidupan yang menyenangkan, penuh semangat dan gairah hidup, serta jauh dari rasa cemas dan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan tujuan hidup yang positif dan benar-benar didambakan semua orang. Hubungan antarpribadi yang saling menghormati dan saling menyayangi, kegiatan-kegiatan yang disukai dan menghasilkan karya-karya bermanfaat, serta kemampun mengatasi berbagai kendala dan menganggap kendala itu bukan sebagai masalah melainkan sebagai tantangan dan peluang hal tersebut dinamakan dengan kebermaknaan hidup yang berharga.

Menurut Frankl (dalam Adirachman, 2013) makna hidup adalah arti dari hidup bagi seorang manusia. Arti hidup yang dimaksudkan adalah arti hidup bukan untuk dipertanyakan, tetapi untuk direspon karena kita semua bertanggung jawab untuk suatu hidup. Respon yang diberikan bukan dalam bentuk kata-kata melainkan dalam bentuk tindakan. Makna hidup merupakan suatu motivasi, tujuan dan harapan yang harus dimiliki oleh setiap individu yang hidup di dunia ini. Untuk mencapai semua itu seseorang harus melakukan sesuatu dalam

hidupnya, tidak hanya diam dan bertanya hidup ini untuk apa. Semua yang diinginkan dalam hidupnya dapat dicapai dengan usaha yang maksimal.

Frankl (dalam Adirachman, 2013) juga mengatakan bahwa kebermaknaan hidup disebut sebagai kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar ia dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi dan kapasitas yang dimilikinya dan seberapa jauh ia telah berhasil mancapai tujuan-tujuan hidupnya, dalam hal memberi makna atau arti kepada kehidupannya. Makna hidup merupakan sesuatu yang penting dan berharga bagi seseorang individu, apabila seorang berhasil menemukan makna hidup maka kehidupan ini akan dirasakan sangat berarti. Makna hidup merupakan hal yang sangat pribadi, sehingga dapat selalu berubah-ubah sering berjalannya waktu dan perubahan situasi dalam kehidupan individu tersebut. Menurut Kruger (dalam Adirachman, 2013) makna hidup adalah manner, suatu cara atau gaya yang digunakan untuk menghadapi kehidupan, untuk menunjukkan eksistensi, dan cara pendekatan individu terhadap kehidupannya sendiri berbeda-beda dan unik. Apabila individu telah mencapai tingkat kesadaran yang lebih dimana kesadarannya lebih tertuju untuk pencarian makna-makna, maka dapat dipastikan bahwa pemaknaan seorang individu terhadap kehidupan dengan individu lain akan berbeda satu sama lain. Menurut Schultz (dalam Adirachman, 2013) makna hidup adalah memberi suatu maksud bagi keberadaan seseorang dan memberi seseorang kepada suatu tujuan untuk menjadi manusia seutuhnya.

Schultz dalam (Adirachman 2013) juga menyatakan manusia dapat memknai hidupnya dengan cara bekerja, karena dengan bekerja individu dapat

merealisasikan dirinya dan menstabilkan diri mereka. Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan. Pengertian makna hidup menjelaskan bahwa didalam makna hidup juga terdapat tujuan hidup, memiliki keyakinan dan harapan bahwa ada hal-hal yang perlu didapatkan dan dipenuhi dalam kehidupan ini. Makna hidup tidak mudah ditemukan dalam kehidupan seorang individu, akan tetapi makna hidup benar-benar ada dalam kehidupan. Apabila makna hidup berhasil ditemukan dalam kehidupan, maka kehidupan akan terasa lebih berarti dan berharga yang dapat melahirkan sebuah kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan sebuah *reward* dari tercapainya makna hidup seseorang.

Meskipun seringkali ditemukan adanya gangguan psikologis pada pelaku percobaan bunuh diri, namun tidak terdapat kategori khusus pada DSM yang ditujukan pada orang yang melakukan usaha bunuh diri. Hampir 90% orang dewasa yang melakukan bunuh diri didiagnostik memiliki gangguan psikologis (*Psychology Disorder*), Halgin & Whitbourne (dalam Mukharromah, 2014). Dari dua pertiga orang yang melakukan percobaan bunuh diri menderita gangguan mental, tentu gangguan psikologis bukan satu-satunya faktor yang mendasari seseorang melakukan percobaan bunuh diri, umumnya percobaan bunuh diri didasari oleh beberapa faktor yang saling berkaitan satu sama lain, berdasarkan temuan lapangan, pelaku percobaan bunuh diri kedua-duanya berasal dari keluarga yang tidak harmonis.

Penelitian-penelitian terdahulu umumnya hanya membahas mengenai keterkaitan satu faktor atau beberapa faktor dengan perilaku bunuh diri, belum ada penelitian yang membahas mengenai makna kehidupan setelah tindakan percobaan bunuh diri itu dilakukan. Oleh Karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul, “Makna Hidup Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri (*Tentament Suicide*).”

B. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang dijelaskan diatas, adapun pertanyaan peneliti dalam penelitian ini adalah “bagaimana makna hidup pada pelaku percobaan bunuh diri (*tentament suicide*)?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui makna hidup pada pelaku percobaan bunuh diri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan untuk melihat bagaimana makna hidup pada pelaku percobaan bunuh diri (*Tentament Suicide*). Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan informasi bagi ilmu Psikologi, khususnya bidang Psikologi klinis yang berhubungan dengan penanganan kasus percobaan bunuh diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan mengenai bahayanya percobaan bunuh diri bagi diri sendiri dan menyadarkan mereka bahwa bunuh diri bukanlah suatu cara untuk menyelesaikan suatu masalah.

a) Bagi peneliti

Berguna untuk menambah wawasan tentang kebermaknaan hidup bagi seseorang yang pernah mencoba mengakhiri hidupnya serta dapat mengambil banyak pelajaran dari masalah-masalah mereka.

E. Tinjauan Pustaka

1. Bunuh Diri

a) Definisi Bunuh Diri

Bunuh sendiri diri (*suicide*) adalah yang kematian yang diakibatkan oleh diri sendiri (*self-inflicted*) yang disengaja, bukan diakibatkan kecelakaan. Percobaan bunuh diri (*attempted suicide*) yang sama dengan definisi *parasuicide* versi WHO (*World Health Organization*) /*EURO Multicenter Study on Parasuicide* adalah tindakan dengan sengaja menggunakan zat sehingga overdosis (*self-poisoning*) dan menyakiti diri sendiri (*self-injury*) yang tidak termasuk *self-injury minor* berulang (*self-cutting, burns*) dengan tujuan mengakhiri kehidupan yang tidak mengakibatkan kematian, namun membutuhkan intervensi *medik psikiatrik* (Yusuf, 2020). Crosby dkk (dalam Valentina dan Helmi, 2016) menyatakan bahwa percobaan bunuh diri adalah perilaku yang tidak fatal, diarahkan pada diri sendiri dan berpotensi melukai

diri sendiri dengan keinginan untuk mati, dan suatu percobaan bunuh diri dapat atau tidak dapat menghasilkan luka. Silverman (dalam Valentina dan Helmi, 2016) menyatakan bahwa percobaan bunuh diri adalah perbuatan yang ditimbulkan oleh diri sendiri, suatu perilaku yang berpotensi melukai diri sendiri dengan hasil yang tidak fatal dan ada bukti baik itu eksplisit ataupun implisit dari keinginan untuk mati.

Tindakan bunuh diri (*suicidal act*) adalah tindakan yang meliputi bunuh diri dan percobaan bunuh diri. *Suicidality* atau *suicidal behavior* menunjukkan adanya pikiran bunuh diri (*suicidal thoughts*) dan perilaku bunuh diri. *Suicidal ideation* tanpa tindakan lebih lazim terjadi dari pada *suicide behavior*. Istilah *suicide* yang banyak digunakan berasal dari bahasa latin yang berarti bunuh diri. Pada beberapa orang ada jarak antara pikiran atau ide bunuh diri dengan tindakan bunuh diri. Terdapat *spectrum* percobaan bunuh diri dari yang bersifat sangat letal yang hanya bisa selamat karena keberuntungan semata sampai percobaan bunuh diri yang ringan letalitasnya yang biasanya terjadi karena adanya krisis sosial dan lebih mengandung elemen keinginan untuk ditolong (*appeal for help*). Orang yang telah melakukan percobaan bunuh diri dengan letalitas yang tinggi namun selamat (kadang disebut sebagai bunuh diri yang gagal), mempunyai gambaran klinis dan profil psikososial yang sama dengan orang yang melakukan bunuh diri sehingga kehilangan nyawanya. Faktor risiko tindakan bunuh diri dan percobaan bunuh diri merupakan salah satu penyebab utama kematian dan morbiditas di seluruh dunia. Bunuh diri adalah suatu komplikasi dari

gangguan psikiatrik, tetapi dibutuhkan faktor-faktor risiko tambahan karena sebagian besar pasien psikiatrik tidak pernah mencoba bunuh diri (Yusuf,2020)

Bunuh diri didefinisikan sebagai usaha seseorang untuk mengakhiri hidupnya dengan cara suka rela atau sengaja. Kata *Suicide* berasal dari kata latin *Sui* yang berarti diri (*self*), dan kata *Caedere* yang berarti membunuh (*to kill*) Husain (dalam Mukharromah L, 2014) Sedangkan menurut aliran human behavior, bunuh diri ialah bentuk pelarian parah dari dunia nyata, atau lari dari situasi yang tidak bisa ditolerir, atau merupakan bentuk regresi ingin kembali pada keadaan nikmat, nyaman dan tentram Kartono (dalam Mukharromah L, 2014) Berikut merupakan beberapa definisi mengenai bunuh diri yang diambil dari beberapa kamus dan ensiklopedia (dalam Mukharromah L, 2014)

- 1) Bunuh diri adalah pembunuhan secara simbolis, karena ada peristiwa identifikasi dengan seseorang yang dibenci, dengan membunuh diri sendiri orang yang bersangkutan secara simbolis membunuh orang yang dibencinya.
- 2) Bunuh diri adalah satu jalan untuk mengatasi macam-macam kesulitan pribadi, misalnya berupa rasa kesepian, dendam, takut, kesakitan fisik, dosa dan lain-lain.
- 3) Bunuh diri adalah prakasa/intisari perbuatan yang mengarah pada kematian pemrakarsa.

- 4) Bunuh diri adalah keinginan yang mendorong suatu perbuatan untuk melakukan destruksi/pengrusakan diri sendiri.
- 5) Bunuh diri adalah inisiasi perbuatan yang mengarah pada motivasi kematian, membunuh, dan dibunuh.
- 6) Bunuh diri merupakan keadaan hilangnya kemauan untuk hidup.
- 7) Bunuh diri ialah suatu derajat sentral dari keputusan pelaku yang memutuskan untuk memprakarsai satu perbuatan mengarah pada kematian sendiri.
- 8) Bunuh diri adalah derajat ketegasan dan ketegaran keputusan untuk memprakarsai perbuatan yang mengarah pada kematian sendiri.
- 9) Bunuh diri ialah kemauan berbuat mengarah pada kematian sendiri.
- 10) Bunuh diri ialah derajat efektifitas satu perbuatan yang disengaja dan bertujuan, yang mengakibatkan kematian.
- 11) Bunuh diri ialah pengetahuan seorang mengenai relasi dirinya dengan kondisi objektif dari kematian.

Bunuh diri/*suicide* berasal dari bahasa latin, *sui* yang berarti *of on self* dan *cide* atau *cidium* yang berarti *a killing* Maris dkk (dalam Gumayanti, 2014). Bunuh diri adalah membunuh diri sendiri dengan sengaja, *self harm* yang terlihat jelas, *self mutilation*, tingkah laku dan sikap yang *self-destructive*. Rosenberg (dalam Gumayanti, 2014). Bunuh diri adalah upaya individu untuk menyelesaikan masalah, yang dilakukan oleh pertimbangan rasa alternative yang sangat terbatas, akhirnya penihilan diri muncul sebagai jalan terbaik. Menurut Linehan dan Shearin (dalam Gumayanti, 2014). Bunuh

diri merupakan kanker yang bila terlambat di cegah dapat berakibat fatal, Hawari (dalam Ratih, 2014). Bunuh diri merupakan sebuah perilaku pemusnahan secara sadar yang ditunjukkan pada diri sendiri oleh seorang individu yang memandang bunuh diri sebagai solusi terbaik dari sebuah isu, Schneidman (dalam Ratih, 2016). Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwasanya bunuh diri adalah usaha seseorang untuk menyakiti dirinya sendiri dengan tujuan untuk meniadakan atau menghilangkan nyawanya sendiri, hal ini biasanya dilakukan atas dasar motivasi-motivasi tertentu seperti menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

b) Macam-Macam Bunuh Diri

Menurut Durkheim (dalam Yusuf, 2020) bunuh diri dapat digolongkan menjadi empat kategori, yaitu:

- 1) Bunuh diri egoistik terjadi pada orang yang kurang kuat integrasinya dalam suatu kelompok sosial. Misalnya orang yang hidup sendiri lebih rentan untuk bunuh diri dari pada yang hidup di tengah keluarga, dan pasangan yang mempunyai anak merupakan proteksi yang kuat dibandingkan yang tidak memiliki anak. Masyarakat di pedesaan lebih mempunyai integritas sosial dari pada di perkotaan.
- 2) Bunuh diri *altruistik*, terjadi pada orang-orang yang mempunya integritas berlebihan terhadap kelompoknya, contohnya tentara Jepang dalam peperangan dan pelaku bom bunuh diri.
- 3) Bunuh diri anomik terjadi pada orang-orang yang tinggal dimasyarakat yang tidak mempunyai aturan dan norma dalam kehidupan sosialnya

- 4) Bunuh diri fatalistik terjadi pada individu yang hidup di masyarakat yang terlalu ketat peraturannya.

Menurut Kartono (dalam Mukharromah L, 2014) bunuh diri dapat digolongkan dalam dua tipe, yaitu:

- 1) Bunuh diri konvensional, adalah produk dari tradisi dan paksaan dari opini umum untuk mengikuti kriteria kepantasan, kepastian sosial dan tuntutan sosial. Misalnya harakiri yang dilakukan di Jepang, mati obong yang dilakukan semasa kerajaan Jawa-Bali untuk menunjukkan kesetiaan pada suami yang telah meninggal ataupun Sutte atau membakar diri sendiri yang dilakukan oleh janda di India tengah pada saat penguburan suaminya. Bunuh diri ini sudah banyak yang dihapuskan, sebagian dipengaruhi bangsa-bangsa lain atau oleh tekanan bangsa lain, dan sebagian lagi karena adanya banyak perubahan pada kondisi-kondisi sosial.
- 2) Bunuh diri personal, bunuh diri ini banyak terjadi pada masa modern, karena orang merasa lebih bebas dan tidak mau tunduk pada aturan dan tabu perilaku tertentu. Orang tidak ingin terikat oleh kebiasaan-kebiasaan dan konvensi-konvensi yang ada untuk memecahkan kesulitan hidupnya. Sebaliknya, mereka mencari jalan singkat dengan caranya sendiri, yaitu bunuh diri untuk mengatasi kesulitan hidupnya, atas keputusannya sendiri. Karena itu peristiwa bunuh diri adalah bentuk kegagalan seseorang dalam upayanya menyesuaikan diri terhadap tekanan-tekanan sosial dan tuntutan-tuntutan hidup.

Selain itu juga terdapat bunuh diri yang dilakukan dengan adanya bantuan dari seorang dokter atau tenaga medis, bunuh diri ini disebut *Euthanasia*, yaitu tindakan menghilangkan rasa sakit pada penderita penyakit yang sulit diobati atau menderita sakit keras. Ada dua tipe *Eutanasia* yaitu *Eutanasia* aktif dan *Eutanasia* pasif. dan *Eutanasia* aktif terjadi apabila kematian disebabkan oleh suatu usaha yang dengan sengaja dilakukan untuk mengakhiri hidup seseorang, seperti dengan injeksi obat yang mematikan dan *Eutanasia* pasif terjadi ketika seseorang diizinkan mati dengan mencabut perawatan yang tersedia, seperti perlengkapan terapi penopang hidup misal mencabut alat bantu pernafasan Santrock (dalam Mukharromah L, 2014), hal ini bermula sekitar awal tahun 1990-an ketika seorang dokter asal Michigan, Jack Kevorkian membantu seorang wanita asal Oregon berusia 54 tahun yang menderita *Alzheimer* tahap awal, suatu penyakit otak degeneratif dan fatal, dalam kondisi belum mengalami kerusakan fisik yang serius, ia dibantu Kevorkian untuk menekan tombol pada sebuah mesin yang dirancang menyuntikan obat yang menciptakan kondisi tidak sadar dan dosis mematikan *potasium klorida* yang menghentikan denyut jantungnya. Egan (dalam Mukharromah L, 2014) selama sepuluh tahun ia berperan aktif membantu seratus orang yang mengalami penyakit mematikan mengakhiri hidup mereka, dari sini kemudian diketahui banyak praktek-praktek dokter yang mencabut kabel dari pasien yang telah mati otaknya, namun tetap bertahan hidup secara fisik dengan menggunakan peralatan yang canggih. Davison (dalam Mukharromah L, 2014)

- 1) Menjatuhkan diri dari atap gedung,
- 2) Membakar diri,
- 3) Menabrakkan diri.

c) **Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Bunuh Diri**

Terdapat banyak faktor yang dapat mengakibatkan seseorang melakukan percobaan bunuh diri, menurut Husain (dalam Mukharromah, 2014) diantaranya yaitu:

1) **Adanya gangguan psikologis**

Gangguan psikologis dapat menimbulkan tindakan-tindakan berbahaya, baik itu merupakan tindakan bunuh diri yang mematikan, maupun bunuh diri yang tidak mematikan. Depresi dan *skizophrenia* merupakan gangguan psikologis yang sering berkaitan dengan percobaan bunuh diri. Dalam studi yang digelar pada tahun 1990, ditemukan bahwa dari 60% laki-laki dan 44% perempuan yang melakukan percobaan antara 30% sampai 50% penderita *skizophrenia* minimal sekali melakukan percobaan bunuh diri.

2) **Penggunaan alkohol dan narkotik (*Substance Abuse*)**

Penggunaan alkohol dan narkotik merupakan faktor yang sangat penting dalam percobaan bunuh diri, hal ini dapat dilihat dari berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan narkotik dan obat-obatan lainnya ikut ambil bagian dalam kasus bunuh diri dengan presentase antara 25% sampai 55% Murphy (dalam Mukharromah L, 2014)

3) Krisis kepribadian (*Personality Disorder*)

Meskipun hubungan antara krisis kepribadian dan bunuh diri belum diyakini secara umum, tapi beberapa penelitian terkini menunjukkan bahwa krisis kepribadian merupakan faktor penting dalam melakukan percobaan bunuh diri Linehan (dalam Mukharromah L, 2014)

4) Faktor-faktor genetis (*Genetic Factors*)

Para pakar yang akhir-akhir ini meneliti bunuh diri secara biologis menyatakan bunuh diri memiliki kesiapan-kesiapan genetis. Meskipun tindakan bunuh diri yang dilakukan salah satu anggota keluarga atau kerabat bukanlah sebab langsung bagi bunuh diri, namun para anggota keluarga ini lebih rentan terhadap bunuh diri dari pada yang lain. Hal ini mengacu pada kenyataan bahwa depresi dan penyakit-penyakit lainnya memiliki kesiapan genetis. Jika tidak mendapatkan penanganan, penyakit-penyakit ini bisa jadi mengakibatkan tindakan bunuh diri.

5) Perubahan dalam bursa kerja (*Labour Market*)

Revolusi ekonomi dan teknologi yang terjadi di dunia telah membawa dampak positif dan negatif, disengaja dan tidak sengaja, baik dalam bidang ekonomi, sosial, kejiwaan, politik dan budaya. Semua ini mempengaruhi kesehatan penduduk dunia, diantara permasalahan serius yang dihadapi dunia secara bersama adalah semakin bertambahnya jumlah pengangguran. Krisis moneter dan ekonomi di dunia mengakibatkan bertambahnya pengangguran dan menimbulkan bahaya yang serius.

6) Kondisi keluarga

Kebanyakan remaja yang memiliki perilaku bunuh diri menghadapi berbagai problem keluarga yang membawa mereka kepada kebimbangan tentang harga diri, serta menumbuhkan perasaan bahwa mereka tidak disukai, tidak diperlukan, tidak dipahami dan tidak dicintai. Mayoritas mereka berasal dari keluarga yang menerapkan sistem pendidikan yang tidak layak. Biasanya para orangtua yang berada disekitar anak berlaku keras terhadapnya, mengabaikannya, atau hanya memperhatikan pertumbuhan fisiknya saja dan bukan perilakunya. Hilangnya cinta kadang ikut berperan bagi perkembangan bahaya bunuh diri. Kehilangan cinta ini bisa terjadi karena faktor kematian, perceraian, atau menurunnya kasih kehidupan seseorang.

7) Pengaruh media massa

Berita tentang bunuh diri kadang dapat memicu tindakan bunuh diri, terutama bagi orang-orang yang memang telah mempersiapkan diri untuk melakukannya. Ketika mereka tahu bahwa orang yang mati bunuh diri sebelumnya hidup dengan posisi dan keadaan yang sama dengan melakukan perbuatan yang sama.

Selain itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tindakan bunuh diri (Yusuf, 2020) yaitu:

1) Faktor risiko tindakan bunuh diri

Bunuh diri dan percobaan bunuh diri merupakan salah satu penyebab utama kematian dan *morbiditas* di seluruh dunia. Bunuh diri adalah suatu komplikasi dari gangguan *psikiatrik*, tetapi dibutuhkan faktor-faktor risiko tambahan karena sebagian besar pasien psikiatrik tidak pernah mencoba bunuh diri. Dengan demikian maka sangatlah penting untuk mendeteksi faktor-faktor apa saja yang berperan dalam menentukan seseorang *high risk* untuk melakukan tindakan bunuh diri.

2) Faktor biologis tindakan bunuh diri

Tindakan bunuh diri, seperti gangguan *psikiatrik* lainnya, juga bersifat genetik. Sebuah contoh, tindakan bunuh diri Margaux Hemingway (Yusuf, 2020) adalah bunuh diri kelima dalam empat generasi keluarga Hemingway. Sebanyak 38% anak dan remaja yang melakukan bunuh diri mempunyai orang tua atau saudara kandung yang juga pernah mencoba melakukan tindakan bunuh diri. Pada studi anak kembar *monozigotik* tahun 1991, ditemukan adanya hubungan bermakna antara perilaku bunuh diri dan keterkaitan genetik. Angka bunuh diri lebih tinggi pada keluarga-keluarga dengan korban bunuh diri.

3) Faktor psikologis tindakan bunuh diri

Sigmund Freud makalahnya yang berjudul *Mourning and Melancholia* mengatakan bahwa bunuh diri merepresentasikan agresi yang berbalik melawan diri sendiri, ego dapat membunuh dirinya sendiri dengan memperlakukan dirinya sebagai sebuah objek. Freud

menyimpulkan bahwa bunuh diri adalah hasil dari pemindahan impuls-impuls membunuh, sehingga dorongan-dorongan destruktif terhadap objek yang diinternalisasikan diarahkan melawan diri sendiri. Objek tersebut berupa objek cinta yang diintrojeksikan dan dikateksiskan secara *ambivalen*. Kemudian, Freud mendefinisikan kembali bunuh diri sebagai upaya menjadikan ego sebagai korban dari superego yang sadis, Pandangan Menninger tentang bunuh diri lebih kompleks. Ia mengatakan ada tiga komponen *hostilitas* dalam bunuh diri, yaitu keinginan untuk membunuh, keinginan untuk dibunuh, dan keinginan untuk mati. Dalam bukunya, Himsel ia menganggap bunuh diri sebagai pembunuhan yang *retrofleksif*, pembunuhan yang berbalik, sebagai akibat dari kemarahan pasien terhadap orang lain, yang digunakan sebagai alasan untuk hukuman. Ia juga mendeskripsikan *insting* kematian yang diarahkan pada diri sendiri sesuai konsep thanatos Sigmund Freud. Fenichel pada tahun bunuh diri merupakan suatu keinginan reuni, yaitu berkumpulnya kembali dengan orang yang disayangi, atau suatu reuni narsistik dengan figur superego yang penuh kasih sayang. *Object loss* sering melatarbelakangi perilaku bunuh diri, dan banyak pasien bunuh diri menunjukkan keinginan dependensi yang kuat terhadap *object loss*. Bunuh diri menjadi keinginan regresif untuk reuni dengan figur maternal yang telah hilang. Menurut Arieti dalam mengevaluasi ide bunuh diri terdapat risiko yang lebih tinggi jika ide tersebut bersifat *ego-syntonic*, karena pasien akan merasa ide

bunuh diri dapat diterima dan menyerah terhadap dorongan untuk membunuh diri mereka sendiri.

4) Faktor Sosiokultural Tindakan Bunuh Diri

Individu mempunyai kesadaran keterikatan kreatif dengan lingkungan sosiokulturalnya. Pengaruh ras, agama, dan spiritualitas menjadi bagian dari enkulturasi dan sosialisasi yang individu dapatkan sejak dilahirkan. Erikson mendeskripsikan krisis identitas yang mendampingi upaya pada masa remaja untuk memenuhi identitas ego sebagai sumber internal individu dan berupaya menyelaraskan dengan sumber-sumber yang berakar dari tradisi untuk membentuk orang yang baru. *Problem grup minoritas* bisa meliputi kecurigaan dan fasilitas yang tidak mencukupi untuk kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan. Nilai-nilai hidup sangat kuat juga dipengaruhi oleh superego yang tertanam pada masa pertumbuhkembangan individu. Penting sekali untuk memahami sejauh mana superego itu mendikte pola pikir, perasaan, dan perilaku individu. Juga bagaimana dampaknya dalam pergulatan individu menuju pendewasaan diri dan melebur dengan lingkungan di sekitarnya yang belum tentu mempunyai struktur nilai-nilai kehidupan yang sama dengan yang dipegang teguh oleh seorang individu. Sangat sedikit sekali penelitian yang menginvestigasi asosiasi antara agama dan bunuh diri, baik mengacu pada istilah Durkheim "*social integration hypothesis*" atau "*the regulative benefits of religion*". Bahkan hubungan antara agama dan percobaan bunuh diri kurang mendapatkan perhatian. Angka bunuh diri

dikatakan lebih rendah pada di Negara-negara beragama dari pada Negara-negara sekular. Hal ini mungkin saja disebabkan Negara-negara beragama enggan melaporkan kasus bunuh diri karena faktor stigma. Tetapi bila mengacu pada teori Durkheim, hal ini mungkin saja benar dikarenakan adanya keuntungan *integrative (kohesi social)* atau kewajiban moral beragama sehingga kecaman atau perilaku bunuh diri menjadi hal yang *imperative* (bersifat memberi dorongan).

5) Faktor stressor psikososial tindakan bunuh diri

Emile Durkheim monografinya *Le Suicide*, melihat hubungan antara fakta sosial dengan bunuh diri. Meskipun bunuh diri adalah tindakan individual, namun hal ini hanya akan menjadi jelas apabila kita menyelidiki masyarakat yang ada di sekitarnya. Tiap masyarakat mempunyai kecenderungan kolektif yang menetap tentang bunuh diri. Ia mengatakan makin kuat integritas individu dengan masyarakatnya, makin kecil kecenderungan bunuh diri. Dalam hal ini individu dipandang sebagai bagian dalam masyarakat dari sudut integrasi yang akan membentuk dasar dari sistem kekuatan, nilai-nilai, keyakinan, dan moral dari budaya tersebut. Dari beberapa penelitian tentang resiko bunuh diri di populasi umum terdapat beberapa kaitan dengan masalah status menikah, tidak bekerja, status ekonomi rendah, dan riwayat adanya kekerasan dan trauma.

2. Makna Hidup

a) Definisi makna hidup

Pengertian makna hidup menjelaskan bahwa didalam makna hidup juga terdapat tujuan hidup, memiliki keyakinan dan harapan bahwa ada hal-hal yang perlu didapatkan dan dipenuhi dalam kehidupan ini. Makna hidup tidak mudah ditemukan dalam kehidupan seorang individu, akan tetapi makna hidup benar-benar ada dalam kehidupan. Apabila makna hidup berhasil ditemukan dalam kehidupan, maka kehidupan akan terasa lebih berarti dan berharga yang dapat melahirkan sebuah kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan sebuah *reward* dari tercapainya makna hidup seseorang. Makna hidup adalah motivasi, tujuan dan harapan yang ada pada kehidupan setiap orang yang sangat bersifat personal dan dapat berubah-ubah sesuai dengan situasi dan kondisi yang dialami seseorang yang harus dicapai dengan segala usaha dan tanggung jawab dan dapat membuat hidup bahagia dan lebih berarti.

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*) (Bastaman, 2020). Makna hidup merupakan suatu motivasi, tujuan dan harapan yang harus dimiliki oleh setiap individu yang hidup di dunia ini. Untuk mencapai semua itu seseorang harus melakukan sesuatu dalam hidupnya, tidak hanya diam dan bertanya hidup ini untuk apa. Semua yang diinginkan dalam hidupnya dapat dicapai dengan usaha yang maksimal. Frankl (dalam Adirachman,2013) terkenal dengan logo terapinya, secara teori logo terapi adalah teori yang berorientasi untuk

menemukan arti, suatu arti dalam dan bagi eksistensi manusia, yang terpenting dalam hal ini adalah bagaimana berusaha menemukan dan bertanggung jawab terhadap arti atau nilai dibalik kehidupan. Hidup Bermakna adalah corak kehidupan yang menyenangkan, penuh semangat dan gairah hidup, serta jauh dari rasa cemas dan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini terjadi sebagai akibat terpenuhinya nilai-nilai dan tujuan hidup yang positif dan benar-benar didambakan. Kehidupan bermakna ditandai oleh hubungan antarpribadi yang saling menghormati dan saling menyayangi, kegiatan-kegiatan yang disukai dan menghasilkan karya-karya bermakna, serta kemampuan mengatasi berbagai kendala dan menganggap kendala itu bukan sebagai masalah melainkan sebagai tantangan dan peluang. Pribadi dengan kehidupan bermakna memiliki tujuan hidup yang jelas sebagai pedoman dan arahan kegiatan-kegiatan yang semuanya dilandasi oleh keimanan yang mantap. Ia pun memiliki rasa humor yang baik, yaitu mampu melihat secara *numoristic* pengalaman-pengalaman sendiri, termasuk pengalaman hidupnya yang tragis. Selain itu, Berusaha meningkatkan cara berpikir dan bertindak positif serta secara optimal mengembangkan potensi diri (fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual).

Sebuah Formula tujuan hidup adalah hal sangat penting dalam menjalani kehidupan. Tanpa tujuan hidup yang jelas, jalannya kehidupan akan mudah sekali terbawa-bawa oleh situasi sesaat. Hidup tanpa tujuan akan menimbulkan ketidakpastian, kebingungan, dan kehampaan yang pada gilirannya akan mengembangkan kehidupan tanpa makna (*meaningless*). Kehidupan tanpa

makna merupakan awal dari berbagai penderitaan. Tujuan hidup yang baik adalah sesuatu yang benar-benar didambakan dan sangat bermakna, penting dan berharga. Dalam konsep logoterapi hal ini disebut arti hidup atau makna hidup (*the meaning of life*) yang sekaligus menjadi tujuan hidup (*the purpose in lie*). Manusia modern yang hidup dalam kurun teknologi canggih ini memerlukan tujuan hidup yang jelas dan mantap untuk merespons berbagai perubahan serba cepat, penuh tantangan, dan peluang hidup bermakna pada dasarnya sebagai berikut: Hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) sebagai motivasi utama setiap manusia perlu dipenuhi dengan lebih dahulu menetapkan makna hidup (*the meaning of life*) yang akan dikembangkan serta memiliki citra diri ideal sebagai pribadi bermakna yang unik dan khas (*proper self image*) yang ingin diraih. Bila hal ini berhasil dipenuhi melalui kegiatan-kegiatan yang terarah diharapkan akan berkembang hidup yang bermakna (*the meaningful life*) dengan kebahagiaan (*happiness*) sebagai hasil sampingannya.

Makna hidup menurut Frankl (dalam Adirachman, 2013) makna hidup adalah arti dari hidup bagi seorang manusia. Arti hidup yang dimaksudkan adalah arti hidup bukan untuk dipertanyakan, tetapi untuk direspon karena kita semua bertanggung jawab untuk suatu hidup. Respon yang diberikan bukan dalam bentuk kata-kata melainkan dalam bentuk tindakan. Menurut Kruger (dalam Adirachman, 2013) makna hidup adalah "*manner*" yaitu suatu cara atau gaya yang digunakan untuk menghadapi kehidupan, untuk menunjukkan eksistensi, dan cara pendekatan individu terhadap kehidupannya sendiri berbeda-beda dan unik. Apabila individu telah mencapai tingkat kesadaran

yang lebih dimana kesadarannya lebih tertuju untuk pencarian makna-makna, maka dapat dipastikan bahwa pemaknaan seorang individu terhadap kehidupan dengan individu lain akan berbeda satu sama lain. Menurut Schultz (dalam Adirachman, 2013) makna hidup adalah memberi suatu maksud bagi keberadaan seseorang dan memberi seseorang kepada suatu tujuan untuk menjadi manusia seutuhnya. Menurutnya keberadaan seseorang (manusia) adalah bagaimana cara dalam menerima nasib dan keberaniannya dalam menahan penderitaan. Schultz juga menyatakan manusia dapat memkani hidupnya dengan cara bekerja, karena dengan bekerja individu dapat merealisasikan dirinya dan menstbikan diri mereka.

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan. Kebermaknaan hidup ini, menurut Bastaman (dalam Ritonga dan Listiari, 2016) merupakan hasrat yang paling mendasar pada manusia. Karena itu, ketika seseorang gagal atau sulit menemukan makna hidupnya, maka ia akan merasa frustrasi dan hidupnya terasa hampa. Individu gagal mencapai makna hidup yang berarti karena ia tidak menyadari bahwa semua pengalaman hidupnya mempunyai potensi yang dapat dikembangkan lebih luas. Kebermaknaan hidup seseorang terletak pada pencarian kebenaran, pencarian Tuhan, ketakwaan dan kepasrahan secara total kepada Tuhan Yang Maha Esa Sinaga (dalam Ritonga dan Listiari, 2016). Pandangan Adler (dalam Utari dan Rifai, 2020) yang mengatakan bahwa makna hidup merupakan suatu gaya hidup yang melekat, mendiami, dan menjadi ciri khas individu

dalam melakukan interpretasi terhadap hidupnya. menurut Ryff (Utami dan Setiawati, 2018) mendefinisikan makna hidup sebagai kepercayaan individu di mana ia dapat merasakan alam semesta dan kehidupannya bermakna. Keterbatasan eksistensi kita dan kepastian akan kematian dapat menambah makna hidup.

b) Komponen - Komponen Makna Hidup

Menurut Bastaman (dalam Adirachman, 2013) ada enam komponen yang menentukan berhasilnya seseorang dalam melakukan perubahan diri penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna. Keenam komponen tersebut antara lain yaitu:

- 1) Pemahaman diri (*self insight*), timbulnya kesadaran akan kekurangan dirisendiri dan adanya keinginan kuat untuk merubah hal tersebut. Individu berhak mengambil keputusan dan sikap untuk dirinya sendiri, terhadap berbagai peristiwa yang dihadapinya.
- 2) Makna hidup (*the meaning of life*), nilai-nilai penting yang sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang, yang berfungsi sebagai tujuan dalam kehidupanyang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya. Apabila hal itu berhasil dipenuhi akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia. Dan makna hidup ternyata ada dalam kehidupan itu sendiri, dan dapat ditemukan dalam setiap keadaan yang menyenangkan dan tak menyenangkan, keadaan bahagiadan penderitaan. Ungkapan seperti "Makna dalam Derita" (*Meaning in Suffering*) atau "Hikmah dalam

Musibah" (*Blessing in Disguise*) menunjukkan bahwa dalam penderitaan sekalipun makna hidup tetap dapat ditemukan. Bila hasrat ini dapat dipenuhi maka kehidupan yang dirasakan berguna, berharga dan berarti (*meaningful*) akan dialami. Sebaliknya bila hasrat ini tak terpenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan tidak bermakna (*meaningless*).

- 3) Perubahan sikap (*changing attitude*), yaitu perubahan dari awalnya bersikap negatif kemudian dirubah menjadi positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah, mampu mengambil keputusan yang baik.
- 4) Komitmen diri (*self comitment*), komitmen seseorang terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa individu pada pencapaian makna hidup yang lebih mendalam. Komitmen diri adalah merupakan sebuah ketetapan yang sudah ada dalam diri kita, akan tetapi kita semua banyak yang tidak menyadarinya. Komitmen diri merupakan proses penting dalam menemukan makna hidup, suatu tahapan penting dan menentukan, tetapi paling sulit dilaksanakan. Betapa tidak penting, tanpa komitmen diri makna dan tujuan hidup itu hanya berupa cita-cita indah semata-mata yang tidak akan berubah dalam kehidupan nyata, khususnya dalam pengembangan pribadi. Sebenarnya secara teoritis komitmen diri sudah seharusnya dilaksanakan, mengingat hasrat untuk hidup bermakna merupakan motivasi utama setiap manusia. Namun kenyataannya sering kali orang hanya semata-mata pada taraf kesadaran bahwa memang terdapat hal-hal yang secara potensial bermakna dalam hidupnya, tetapi

tidak dilakukan implementasi sebagai tindak lanjut. Selain tidak melakukan komitmen diri terhadap makna hidup yang telah ditemukan dan disadarinyaitu, tidak sedikit pula justru menunjukkan resistensi dalam bentuk kehilangan

- 5) Kegiatan terarah (*directed activities*), yaitu upaya - upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi pribadi(bakat, kemampuan, ketrampilan) yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup. Kegiatan terarah ini adalah bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam individu dan mengarahkan potensi yang dimiliki individu agar dapat menemukan makna hidup.
- 6) Dukungan sosial (*sosial support*), yaitu hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat -saat diperlukan.

Huijbers (dalam Utami dan Setiawati, 2018) menyatakan terdapat empat pokok yang terpenting dalam menentukan makna hidup, yakni:

- 1) Tempat manusia di dunia
- 2) Nilai dunia bagi hidup manusia
- 3) Nilai manusia sendiri
- 4) Kebijakan yang tepat guna menentukan jalan hidup yang benar.

Kebermaknaan hidup dapat diukur menggunakan skala kebermaknaan hidup dengan aspek-aspek menurut Koeswara (dalam Utama dan Setiawati, 2018):

- 1) Makna hidup yaitu segala sesuatu yang dijadikan tujuan hidup.
- 2) Kepuasan hidup yaitu sejauh mana seseorang dapat menikmati dan merasa puas menjalani aktivitas.
- 3) Kebebasan berkehendak yaitu mampu mengendalikan kebebasan hidup secara bertanggung jawab.
- 4) Sikap terhadap kematian yaitu bagaimana seseorang berpandangan dan kesiapannya menghadapi kematian
- 5) Pikiran tentang bunuh diri adalah menghindari keinginan atau memikirkan melakukan bunuh diri
- 6) Kepantasan hidup yaitu pandangan tentang sesuatu yang dialami apakah pantas atau tidak

Adapun pelatihan metode analisis makna kehidupan menurut Crumbaugh (Bastaman, 2020) yang dinamakannya dengan “panca cara temuan makna” bertujuan untuk menunjukkan pentingnya menemukan dan menetapkan makna tujuan hidup yang jelas dan nyata. Berikut lima metode logoanalisis makna hidup menurut Crumbaugh :

- 1) Pemahaman Diri: mengenali secara objektif kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan diri sendiri, baik yang masih merupakan potensi maupun yang sudah teraktualisasi, kemudian kekuatan-kekuatan itu dikembangkan dan ditingkatkan serta kelemahan-kelemahan dihambat dan dikurangi.

- 2) Bertindak Positif: mencoba menerapkan dan melaksanakan hal-hal yang dianggap baik dan bermanfaat dalam perilaku dan tindakan nyata sehari-hari.
- 3) Pengakraban Hubungan: meningkatkan hubungan baik dengan pribadi-pribadi tertentu (misalnya anggota keluarga, teman, rekan kerja), sehingga masing-masing saling mempercayai, saling memerlukan satu dengan lainnya, serta saling membantu.
- 4) Pendalaman Catur-nilai: berusaha untuk memahami dan memenuhi empat macam nilai yang merupakan sumber makna hidup, yaitu nilai kreatif (kerja, karya, mencipta), nilai penghayatan (kebenaran, keindahan, kasih, iman), nilai bersikap (menerima dan mengambil sikap yang tepat terhadap derita yang tidak dapat dihindari lagi), nilai pengharapan (percaya adanya perubahan yang lebih baik di masa mendatang)
- 5) Ibadah: berusaha memahami dan melaksanakan hal-hal yang diperintahkan Tuhan dan mencegah diri dari apa yang di larang-Nya. Ibadah yang khusyuk sering mendatangkan perasaan tenteram dan tabah, serta menimbulkan perasaan mantap seakan-akan mendapat bimbingan dan petunjuk-Nya dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan.

Kelima metode tersebut tujuannya untuk menjajagi sumber makna hidup yang tersirat dari pengalaman pribadi, kehidupan sehari-hari dan lingkungan sekitarnya. Makna hidup ini apabila ditemukan dan berhasil dipenuhi diharapkan akan mendatangkan perasaan bermakna dan bahagia yang semuanya merupakan cerminan kepribadian yang sehat. Masing-masing

teknik hanya akan dibahas secara singkat mengenai tujuan dan manfaatnya serta cara penerapannya dengan beberapa latihan sederhana sebagai ilustrasi.

c) Karakteristik Makna Hidup

Penjelasan tentang makna hidup kiranya tidak berhenti hanya pada pengertian tentang makna hidup itu sendiri. Hal ini dikarenakan makna hidup digunakan sebagai sebuah pedoman untuk mencapai tujuan hidup kiranya harus dipahami secara rinci dan mendalam. Salah satu yang perlu dipahami tentang makna hidup adalah karakteristik dari makna hidup itu sendiri. Menurut Frankl (Iswahyudi, 2017) terdapat beberapa karakteristik dari makna hidup, yaitu bersifat unik, personal, kongkrit, spesifik dan memberikan pedoman. Sifatnya unik dan personal artinya apa yang dianggap bermakna dan penting bagi individu belum tentu menjadi sesuatu yang bermakna dan penting bagi individu lain. Makna hidup sifatnya kongkrit dan spesifik maksudnya, dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan nyata sehari-hari dan tidak selalu dalam renungan-renungan filosofis. Makna hidup bersifat memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang (*challenging*) dan mengundang (*inviting*) individu untuk memenuhinya.

d) Dimensi Makna Hidup

Definisi makna hidup yang telah digagas oleh Bastaman kiranya masih terlalu luas dan umum sehingga, menurut Bastaman (Iswahyudi, 2017) akan lebih spesifik jika dikelompokan menurut dimensinya. Menurut Bastaman sendiri terdapat tigadimensi yaitu, dimensi personal, dimensi sosial, dan dimensi nilai-nilai.

1) Dimensi Personal

Di dalam dimensi personal ini terdapat dua komponen yaitu pemahaman diri (*self insight*) yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik, serta pengubahan sikap (*changing attitude*) yaitu dari sikap semula tidak tepat menjadi lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup dan musibah yang terelakan.

2) Dimensi Sosial

Komponen yang merupakan dimensi sosial adalah dukungan sosial (*social support*) yakni hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya, dan selalu bersedia memberikan bantuan pada saat-saat diperlukan.

3) Dimensi Nilai-nilai

Sementara komponen yang terdapat dalam dimensi nilai-nilai meliputi makna hidup (*the meaning of life*), yakni nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan mengarah pada kegiatan-kegiatannya, serta

keikatan diri (*self commitment*) terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan, kegiatan terarah (*directed activities*) yakni upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi pribadi (bakat, kemampuan, keterampilan) yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup. Unsur-unsur tersebut bila disimak dan direnungkan secara mendalam ternyata merupakan kehendak, kemampuan, sikap, sifat dan tindakan khas insani yang terpateri pada eksistensi manusia. Karena pengembangan pribadi pada dasarnya adalah mengoptimalkan keunggulan-keunggulan dan meminimalisasikan kelemahan-kelemahan pribadi. Dari segi dimensi-dimensinya dapat diungkap sebuah prinsip yaitu keberhasilan mengembangkan hidup bermakna dapat dilakukan dengan jalan menyadari dan mengaktualisasikan potensi pada diri individu.

e) Faktor Makna Hidup

Dalam menghindari problem makna hidup, kiranya seorang individu harus mulai mencari makna dalam hidupnya. Meskipun makna hidup bersifat unik dan berada dalam setiap keadaan baik dalam keadaan senang atau dalam keadaan duka, sering kali individu masih kebingungan dalam menemukan kebermaknaan hidupnya. Untuk itu Frankl (Iswahyudi, 2017) menjelaskan bahwa individu sehat yaitu individu yang dapat menemukan kebermaknaan hidupnya melalui realisasi nilai-nilai manusiawi. Sehingga dalam mencapai

kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh faktor-faktor secara internal dan eksternal.

1) Faktor Internal

Frankl (Iswahyudi, 2017) menjelaskan bahwa faktor internal dalam mencapai makna hidup meliputi pola pikir, pola sikap, konsep diri, corak penghayatan, ibadah, dan kepribadian. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pola berfikir

seseorang baik pola berfikir yang positif atau negatif dapat mempengaruhi terhadap penyesuaian diri dan psikis dari individu tersebut. Pola berfikir individu memiliki kecenderungan untuk mempengaruhi suasana hati yang nantinya dapat menentukan tindakan dan perilaku individu. Dari pola bertikir itu individu akan bertindak *proaktif, agresif, pasif, dan asertif*. Individu yang memiliki pola hidup positif akan cenderung mudah mendapatkan makna hidupnya karena pemikiran dan tindakan yang ia lakukan akan condong pada kegiatan positif. Frankl (Iswahyudi, 2017) berdasarkan pengalamannya mengemukakan bahwa individu yang mengubah pola berfikir ke arah yang positif dapat menghilangkan pikiran-pikiran kesakitan, ketakutan, dan penderitaan.

b. Pola Sikap

Pola sikap sebagai organisasi yang bersifat menetap dari proses motivasional, emosional, perseptual, dan kognitif mengenai beberapa

aspek dunia individu. Sikap individu terhadap suatu peristiwa atau kejadian akan berpengaruh dalam proses pengambilan sebuah makna kehidupan. Sebagaimana ketika seorang yang mengalami musibah akan memiliki sikap yang bermacam-macam dalam menghadapi musibah tersebut. Ada yang tidak terima dengan musibah yang ditimpakan dengan wujud mencaci maki atas musibah yang terjadi, ada juga yang sabar dan tetap tabah dalam menghadapi musibah itu.

c. Konsep diri

Konsep diri merupakan gambaran individu mengenai dirinya sendiri. Konsep diri juga mempengaruhi individu dalam mencari sebuah makna dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki konsep diri yang baik pada dirinya akan mudah untuk mendapatkan makna hidupnya. Hal ini dikarenakan individu tersebut sudah mengerti dirinya dan mengerti akan tujuan dalam hidupnya.

d. Corak penghayatan kepercayaan

Bagaimana individu meyakini dan menghayati kebenaran, kebijakan, keindahan, keimanan, dan nilai-nilai yang ia anggap berharga dan sejalur untuk di jadikan sebagai pandangan hidup. Oleh karena itu orang yang percaya pada Tuhan dan juga percaya kepada takdir akan meyakini bahwa setiap peristiwa atau kejadian terselip hikmah dan tujuan didalamnya. Sehingga individu akan mudah menemukan makna hidupnya ketika ia memiliki penghayatan dan kepercayaan yang baik pada setiap hal yang terjadi padanya.

e. Ibadah

Secara umum ibadah adalah segala kegiatan yang ditujukan untuk melaksanakan apa yang telah diperintahkan Tuhan dan berusaha mencegah diri dari apa yang telah Tuhan larangkan menurut ketentuan agama. Secara lebih khusus ibadah adalah ritual untuk mendekat diri kepada tuhan melalui cara-cara yang telah diajarkan dalam agama. Orang yang rajin mendekatkan dirinya kepada tuhannya akan mendapatkan kemudahan dalam mencapai makna hidup. Hal ini dikarenakan orang yang beragama akan cenderung menggunakan hidupnya untuk kegiatan-kegiatan yang baik dan bermanfaat. Sehingga akan memunculkan makna dalam setiap kegiatan pada dirinya.

f. Kepribadian

Menurut Allport (Iswahyudi, 2017) bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu yang terdiri atas sistem psikofisik yang menentukan penyesuaian dirinya yang khas terhadap lingkungannya. Kepribadian seseorang juga bersifat unik dan subjektif sehingga dalam pencarian makna hidup seseorang akan berbeda tergantung pada kepribadian masing-masing individu tersebut.

2) Faktor Eksternal

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi seseorang dalam memaknai hidup diantaranya adalah pekerjaan, pengalaman, kebudayaan, dan lingkungan sosial.

a. Pekerjaan

Menurut Bastaman (Iswahyudi, 2027) bahwa makna hidup dapat direalisasikan ketika individu mempunyai nilai-nilai kebermaknaan hidup, salah satu nilai itu adalah nilai kreatif. Dalam sebuah pekerjaan individu akan dituntut untuk menumbuhkan nilai kreatif untuk berkarya. Dalam konteks ini kegiatan berkarya lebih terletak pada sikap dan cara kerja seseorang. Sehingga dengan memaknai sebuah pekerjaan akan memunculkan perasaan diri untuk berkarya dan menciptakan karya-karya dengan kualitas baik.

b. Pengalaman

Bastaman (Iswahyudi, 2017) menjelaskan bahwa salah satu asas dari logaterapi adalah setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Sehingga dengan adanya pengalaman-pengalaman hidup seseorang akan mempengaruhi proses pencarian makna hidup dari individu tersebut. Ketika seseorang dapat belajar dari pengalaman yang pernah ia dapatkan, secara otomatis akan menjadikan pengalaman tersebut sebagai bahan evaluasi dan ancaman dalam menjalani hidupnya.

c. Kebudayaan

Kebudayaan merupakan cara berfikir dan menyatakan diri dalam seluruh segi kehidupan sekelompok manusia yang membentuk masyarakat, dalam satu ruang dan satu waktu. Kebudayaan merupakan

aturan-aturan, nilai-nilai yang terdapat di dalam suatu masyarakat yang dijadikan suatu pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Budaya ini dapat berubah seiring dengan perkembangan zaman yang ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

d. Lingkungan sosial masyarakat

Lingkungan sosial masyarakat dapat membentuk watak dan karakter seseorang karena dalam lingkungan sosial individu dapat belajar melalui orang lain dengan melihat respon orang lain Alwisol (Iswahyudi, 2017).