

PERAN KONSELING LOGO DALAM MENINGKATKAN HIDUP BERMAKNA (*Meaning Life*) PADA WANITA SINGLE MOTHER DI BANDUNG

Endah Nawangsih, Dwi Edriyanti

Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung

Abstract

The purpose of this study, is to increase understanding of the meaning of life at single mother women. This study uses a cognitive approach. Through this cognitive approach obtained a negative self-image of how the subject thinks of himself. This negative self-assessment will be changed in the intervention, i.e by growing new understanding (insight) on the subjects themselves through restructuring the way of their thinking. This is being the basis of considerations that a change in the pattern of thinking will be followed by changes in behavior. The results obtained in this study carried out, it is understood in the sense that if the subjects of this study demonstrated a new perspective in assessing themselves, as well as the existence of self-consciousness, so that they have wrong perception about meanings of life, then at this stage means they have insight experienced. When insight is achieved, the subjects were invited to organize the necessary steps to achieve meaningful life. Subjects will get a new self-image, which they think themselves more valuable, and meaningful. In other words, the steps can be taken to find meaning in life is to create positive thinking on the subjects themselves.

Key Words: Cognitive, Logo Counselling, Meaningful Life, Single Mother

I. PENDAHULUAN

Umumnya suatu keluarga terdiri dari ayah, atau suami ibu atau isteri dan anak-anak. Di dalam kehidupan keluarga, ayah dan ibu memiliki peran sebagai orangtua dari anak-anak. Pada kenyataannya, di masyarakat terdapat keluarga yang salah satu orangtua tidak ada, baik karena perceraian, perpisahan atau meninggal dunia. Pada kasus perceraian, perceraian seringkali berakhir menyakitkan bagi pihak-pihak yang terlibat, termasuk di dalamnya adalah anak-anak. Perceraian juga dapat menimbulkan stres dan trauma untuk memulai hubungan baru dengan lawan jenis. Perceraian adalah penyebab stres kedua paling tinggi, setelah kematian pasangan hidup.

Dari sekian banyak kasus yang ditangani Pengadilan agama di kota Bandung, menunjukkan bahwa angka perselisihan perkawinan di Indonesia mencapai 14% dan angka perceraian sekitar 15% dari jumlah perkawinan di Indonesia. Angka ini dari tahun ke tahun terus meningkat secara keseluruhan dari 28 daerah wilayah di Jawa Barat. Pada tahun 2005 terjadi perkara 29.583 perkara

cerai, yang meliputi 13.917 cerai talak dan 15.666 cerai gugat. Perceraian menempati posisi tinggi yaitu sekitar 75%. Data ini diperkuat keterangan dari Wakil Panitera Pengadilan Agama kelas IA Bandung, bahwa bila dibandingkan dengan tahun 2004, terjadi peningkatan angka perceraian. Data yang terkumpul hingga bulan Oktober 2008, tercatat sebanyak 2.127 gugatan cerai yang masuk ke pengadilan agama. Sedangkan tahun 2007 tercatat sebanyak 2.085 perkara yang masuk, termasuk perkara perceraian lainnya seperti waris serta pembagian harta bersama.

Menjadi orangtua tunggal (*single mother*) bagi sebagian perempuan yang diceraikan oleh suami, dipandang sebagai pilihan nasib. Impian untuk membentuk keluarga yang bahagia dan menikah hanya sekali seumur hidup akan menjadi harapan sia-sia, dikarenakan alasan rumah tangga sudah tidak cocok atau tidak harmonis lagi ataupun alasan-alasan lainnya. Begitu menerima kata cerai (*talak*) dari suaminya, siap atau tidak dengan predikat janda dengari anak-anak akan disandangnya. Kenyataan ini merupakan nasib yang harus dijalani

perempuan, karena pilihannya sudah sangat terbatas.

Menjadi orangtua tunggal dalam sebuah rumah tangga tentu saja tidaklah mudah. Dibutuhkan perjuangan berat untuk membesarkan anak-anak, termasuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Perpisahan dengan suami juga memberikan tanggung jawab baru bagi perempuan, mereka juga harus siap memikul tanggung jawab sebagai kepala keluarga dan orang tua tunggal (*single mother*), yang harus membiayai keperluan keluarga mereka. Perceraian yang terjadi juga akan dirasakan sebagai beban emosional yang berat dan sebuah pengalaman yang traumatis dalam kehidupan terutama pasca perceraian yang dialami. Hal ini bukan saja menjadi sebuah aib bagi diri dan keluarganya, menyandang status sebagai perempuan yang diceraiakan merupakan hal yang berat secara psikologis. Disamping itu, adanya stigma dari masyarakat, bahwa status janda cerai sering dianalogikan dengan pandangan negatif. Dengan status tersebut serta pandangan sebagian dari masyarakat yang bersifat negatif ini, membuat pada perempuan yang mengalami dicerai oleh suami mereka, telah terbebani baik secara psikologis maupun sosial. Status atau sebutan sebagai 'janda' setelah bercerai merupakan suatu penilaian yang belum siap diterimanya.

Perubahan yang terjadi berkaitan dengan statusnya, merupakan suatu pengalaman yang menyakitkan dan dapat menimbulkan stres atau tekanan pada perempuan tersebut. Umumnya ditandai dengan rasa khawatir, cemas, tegang dan rasa ketakutan. Bila kondisi stres berlarut dan diikuti oleh perasaan sedih, kehilangan semangat, pesimistik dan sebagainya, akan mempengaruhi kondisi kejiwaannya, dapat mengakibatkan ia gagal untuk bangkit dan keluar dari permasalahan pasca perceraian. Tidak jarang pula ditemukan, banyak para perempuan yang telah dicerai dari suaminya ini mengalami trauma yang berlarut-larut, bahkan ia menganggap peristiwa perceraian yang terjadi merupakan akhir dari kehidupannya, sehingga ia merasa hidupnya sudah tidak ada arti lagi dan tidak kuasa untuk bangkit dan menata hidupnya pasca perceraian yang dialaminya.

Individu yang mengalami keterpisahan dengan orang yang dicintainya (dalam hal ini perceraian) akan mengalami stres bahkan mungkin depresi, apalagi perpisahan itu disebabkan oleh faktor ketidak setiaan dari

salah satu pasangan. Gejala yang sering timbul antara perasaan murung, sedih, gairah hidup menurun, tiada semangat, merasa tidak berdaya, putus asa, nafsu makan menurun, gangguan tidur, ide-ide bunuh diri, perasaan berdosa dan gelisah. Kesepian akibat berpisah dengan orang-orang yang dicintai dapat membangun suatu reaksi emosional seperti kesedihan, kekecewaan bahkan rasa geram yang membuat marah pada lingkungan dan diri sendiri. Kesepian pun dapat menimbulkan perasaan sengsara yang hebat dan menetap (Bastaman, 1996).

Sesiap apapun seseorang dalam menerima perceraian (*divorce*), pasti akan menimbulkan suatu trauma yang mendalam bagi dirinya. Perasaan tidak berharga, kecewa, putus asa, sakit hati, dan malu, pasca perceraian terindikasikan dalam bentuk penarikan diri dari lingkungan, sehingga membuatnya semakin merasa kesepian. Kesepian yang ditimbulkan oleh perubahan hidup dapat menjauhkannya dari lingkungan sosialnya. Individu yang kesepian merasakan putus asa, ia merasa panik dan tidak berdaya, tertekan, rasa bosan yang tidak tertahankan dan cenderung mengutuk diri sendiri (Kaplan dan Sadock, 1971).

Pada saat individu mengalami perceraian, ia cenderung kehilangan kepercayaan diri dan karena sesuatu yang berharga telah dirampas dan diambil paksa dalam hidupnya. Individu kehilangan kekuatan hidup, pegangan hidupnya, dia tidak tahu harus melakukan apa, dan bagaimana melakukan suatu tindakan nyata untuk menyelesaikan permasalahannya. Dengan kata lain, ia mengalami kehilangan makna hidup (*meaning of life*). Menurut Frankl (dalam Patterson, 1980), gejala-gejala yang diperlihatkan dari individu yang kehilangan makna hidupnya ditunjukkan dengan perasaan hampa, merasa hidup tidak berarti, merasa tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, adanya kebosanan dan apatis. Gejala-gejala ini merupakan akibat tidak terpenuhinya sumber makna hidup dalam diri manusia. Penghayatan hidup tanpa makna bisa saja tidak tampak secara nyata, tetapi terselubung dibalik berbagai upaya kompensasi dan kehendak yang berlebihan.

Kondisi ini juga banyak dialami oleh perempuan yang bercerai (*divorce*), yang menghayati dirinya sebagai seorang yang tidak bermakna (*meaningless*). Karena merasa gagal mewujudkan tujuan menikah sekali seumur hidup dan gagal dalam mempertahankan keutuhan rumah tangga. Hal

ini dianggapnya sebagai satu bentuk kegagalan dalam pencapaian tujuan.

Dalam kehidupan pasca perceraian yang dialami, mungkin saja hasrat untuk hidup secara bermakna ini tidak terpenuhi. Ketidakberhasilan menemukan dan memenuhi makna hidup pasca diceraikan, biasanya menimbulkan penghayatan hidup tanpa makna (*meaningless*), hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa hidupnya tak berarti, bosan dan apatis.

Sehubungan dengan penghayatan hidup tanpa makna ini para ahli di bidang konseling Logo berpandangan bahwa kurang berfungsinya naluri dan intuisi serta mudahnya nilai-nilai tradisi dan agama pada orang-orang modern merupakan hal yang menyuburkan penghayatan itu, disamping kurang disadarinya bahwa kehidupan itu sendiri secara potensial mengandung dan menawarkan makna kepada mereka. Demikian juga penghayatan-penghayatan seperti yang digambarkan pada perempuan yang mengalami diceraikan oleh suaminya bukan merupakan suatu penyakit, tetapi dalam keadaan intensif dan berlarut-larut jika tidak diatasi dapat menjelma menjadi *neurosis noogenik*, yang berbentuk gangguan perasaan yang dapat menghambat prestasi atau produktifitas dan penyesuaian diri seseorang. Gangguan ini biasanya tampil berupa keluhan-keluhan serba bosan, hampa dan penuh keputusasaan, kehilangan minat dan inisiatif, serta merasa bahwa hidup ini tidak ada artinya sama sekali. Kehidupan sehari-hari dirasakan sangat rutin dan menjemukan. Kesediaan kerja menghilang, prestasi-prestasi yang pernah dicapai dirasakan tak ada artinya. Sikap acuh tak acuh berkembang dan rasa tanggung jawab terhadap diri dan lingkungan seakan-akan menghilang (Frankl, dalam Paterson, 1980).

Proses pencapaian kebermaknaan hidup pada umumnya diawali dengan penderitaan (*suffering*). Maka atas dasar hal tersebut, perempuan yang bercerai ini pada awal perceraian pasti akan mengalami penderitaan, sehingga ia menganggap bahwa hidupnya jadi tidak bermakna setelah perceraian yang dialaminya. Sehubungan dengan perceraian ini, dapat dilihat sejauh mana perempuan yang mengalami ketidakbermaknaan hidupnya (*meaningless life*) menghayati perceraian, dan bagaimana mereka berusaha bangkit dari peristiwa traumatis tersebut dan dapat mengubah kehidupannya pasca perceraian menjadi sesuatu yang bermakna (*meaningful*) dan

menemukan hikmah dari penderitanya (*meaning in suffering*).

Keinginan untuk hidup bermakna dan menemukan hikmah dari penderitaan tersebut juga harus didukung dengan dimensi kerohanian pada manusia, berupa keinginan untuk bertahan hidup, keluar dari trauma dengan tetap menjaga keimanan, memiliki harapan akan adanya perubahan inilah yang menjadi motivasi utama pada manusia. Hasrat inilah yang mendorong individu untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti kegiatan bekerja dan berkarya, agar hidup yang dirasakan berarti dan berharga. Hasrat untuk hidup bermakna ini benar-benar merupakan suatu fenomena kejiwaan yang nyata dan dirasakan pentingnya dalam kehidupan seseorang.

Makna hidup dan sumber-sumbernya menurut konseling Logo dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri, serta dalam keyakinan terhadap harapan dan kebenaran, penghayatan atas keindahan, iman dan cinta kasih. Sikap tepat yang diambil atas penderitaan yang tidak dapat diubah lagi merupakan sumber makna hidup, walaupun pada suatu saat harapan dan kebebasan tersebut hampir sirna, tapi pada dasarnya manusia masih memilikinya sekalipun dalam pikiran, perasaan, cita-cita atau angan semata.

Perempuan yang diceraikan dan menjadi orang tua tunggal, sebagai individu juga mampu untuk mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa tragis yang dialaminya dan tidak harus larut dalam kesedihan yang berkepanjangan, bagaimanapun juga kehidupan tetap harus berjalan dan tidak berakhir hanya dengan sebuah perceraian. Apabila makna hidup berhasil ditemukan dan dipenuhi, maka hal ini akan membuat hidupnya lebih berarti dan merasakan kebahagiaan serta terhindar dari keputusasaan.

Individu yang mengalami depresi sering merasa dirinya tidak berharga dan merasa bersalah. Mereka tidak mampu memusatkan pikirannya dan tidak dapat membuat keputusan. Mereka selalu menyalahkan diri sendiri, merasakan kesedihan yang mendalam dan rasa putus asa tanpa sebab. Mereka mempersepsikan diri dan seluruh dunia dalam suasana yang gelap dan suram. Pandangan suram ini menciptakan perasaan tanpa harapan dan ketidakberdayaan yang berkelanjutan. Masa ini juga merupakan suatu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam

perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, *anhedonia*, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta gagasan bunuh diri (Kaplan dan Sadock, 1971). Gejala-gejala tersebut dialami oleh sebagian perempuan yang menghayati bahwa masa-masa setelah perceraian adalah masa-masa sulit yang akan menyebabkan mereka mengalami tekanan secara emosional. Gangguan-gangguan psikologis yang muncul akan mengurangi kebahagiaan yang dirasakan. Hal lain adalah status sebagai perempuan yang dicerai (janda) secara psikologis menjadi peristiwa traumatis.

Pada perempuan yang dicerai suaminya, akan merasakan konflik dan perasaan ketidak bermaknaan tersebut. Diantaranya ada yang cepat bisa mengatasinya, namun tidak sedikit yang larut menangisi dan terpuruk menghadapi nasibnya. Tak jarang pada waktu ia mengalami krisis makna hidup tersebut, banyak potensi-potensi positif dalam dirinya yang terbuang sia-sia, tidak bisa bangkit untuk melanjutkan kehidupan. Yang dirasakannya adalah penderitaan yang yang tak ada akhirnya.

Agar dapat mengatasi permasalahan pada perempuan yang mengalami krisis makna hidupnya ini, maka diperlukan penanganan dengan cara tertentu. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah tersebut adalah dengan memberikan konseling Logo. Secara umum tujuan konseling Logo tersebut adalah sebagai berikut :

1. Membangun pemahaman (*insight*) pada diri konseli untuk menemukan sumber permasalahan yang dialaminya, yaitu mengatasi krisis makna hidup pada perempuan yang dicerai, kehilangan makna hidup ini berdampak dalam kehidupannya pasca perceraian yang dialaminya.
2. Menumbuhkan kesadaran pada dirinya (*awareness*) sehubungan dengan krisis makna hidup yang dialaminya, sehingga ia dapat menemukan sumber-sumber makna hidup berupa nilai-nilai kreatif, nilai-nilai penghayatan, dan nilai-nilai bersikap, agar ia mampu menyikapi dan memaknai berbagai bidang kehidupan dengan lebih baik pasca perceraian dari pasangannya.

Dengan menemukan dan memahami potensi yang dimilikinya, perempuan bercerai yang kehilangan kekuatan

hidupnya, pegangan hidup, dan tidak tahu harus melakukan apa dan bagaimana melakukan suatu tindakan nyata dalam menyelesaikan permasalahannya, diharapkan dapat lebih objektif dalam mengatasi krisis makna hidup yang terjadi, sehingga mereka mampu bangkit dan menemukan kehidupan yang lebih bermakna (*meaningful life*) pasca perceraianya.

Makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting dan berharga, serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga (Bastaman, 2007). Bila makna hidup ini berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan bermakna dan berharga yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebahagiaan adalah ganjaran atau akibat samping dari keberhasilan seseorang memenuhi makna hidup. Makna hidup harus dilihat sebagai suatu yang sangat objektif karena berkaitan dengan hubungan individu dengan pengalamannya dalam dunia ini, artinya benar-benar ada dan dialami dalam kehidupan (Frankl., dalam Paterson, 1980).

Penelitian ini, menggunakan adalah konseling Logo. Konseling ini diberikan secara individual, dengan menggunakan konseling ini diharapkan konselor dapat langsung mendengarkan dan mengetahui permasalahan konseli, sehingga konselor dapat membantu konseli dalam menemukan makna hidup dan menetapkan tujuan hidup sebagai upaya untuk mengembangkan kehidupan yang bermakna. Selain itu, tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk menemukan data empiris tentang seberapa besar pemberian konseling Logo berperan terhadap peningkatan makna hidup (*the meaning of life*) pada perempuan (*single mother*) dalam menjalani kehidupannya pasca perceraian yang dialaminya.

Untuk mencapai tujuan penelitian, kegiatan penelitian ini dibagi menjadi beberapa kegiatan yaitu, pengukuran *meaning of life*, perancangan intervensi, serta pelaksanaan intervensi. Setiap kegiatan dilakukan dengan menggunakan cara berfikir deduktif dan induktif. Cara berfikir deduktif yaitu cara berfikir yang bertolak dari pernyataan yang bersifat umum dan menarik kesimpulan yang bersifat khusus atau spesifik. Cara berfikir induktif digunakan untuk menarik kesimpulan

dari hasil penelitian yang diperoleh untuk memecahkan masalah (Sutrisno Hadi, 2001). Dalam penelitian ini peneliti melaksanakan pengujian pre eksperimental untuk menguji hipotesa penyebab perilaku. Salah satu alasan utama mengapa dilaksanakan eksperimen adalah untuk melaksanakan pengujian empiris terhadap hipotesis yang ditarik dari teori psikologi. Peneliti akan melakukan eksplorasi tentang bagaimana metoda eksperimental yang digunakan untuk menguji teori-teori psikologi maupun untuk menjawab berbagai pertanyaan praktis penting.

Eksplorasi data dengan menggunakan wawancara dan kuesioner. Pengukuran dilakukan dengan berdasarkan pada landasan teoritik mengenai pengukuran *meaning of life* yang menggunakan adaptasi dari Skala **Designed to Measure Frankl's basic Logotherapeutic (Crumbough & Maholick, dalam Bastaman, 2007)**. Alat ukur yang digunakan dikenal dengan nama **The Purpose in Life (PIL)** untuk mengukur makna hidup dan berjumlah 20 item. Alat ukur yang digunakan merupakan tes yang berbentuk skala, bertujuan untuk mengungkap respon-respon yang diyakini berkaitan dengan seberapa tinggi individu mengalami hidupnya bermakna. Landasan-landasan item dalam *PIL test* adalah kerangka acuan yang terdapat dalam teori konseling Logo.

Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan rancangan *One group Pretest - Posttest experiment*. Desain ini biasanya melibatkan sekelompok orang-orang (partisipasi) yang diberikan *treatment* (penanganan / perlakuan) atau menerima intervensi. Observasi terhadap perilaku dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) penanganan diberikan.

Inti dari proses pengukuran ini adalah adanya keterputusan runtutan pola reaksi karena adanya pemutusan pola reaksi *pre-treatment* melalui pemberian perlakuan yang kemudian menghasilkan runtutan pola baru pada *post-treatment*. (Campbell, 1963 ; Graziano & Raulin, 2000). Keterputusan atau *discontinuity* inilah yang menjadi dasar untuk melihat ada tidaknya pengaruh pemberian perlakuan sebagai variabel bebas terhadap perubahan pada variabel terikat. Variabel penelitian yang terdapat dalam kegiatan ini sebagai berikut :

- Variabel bebas adalah pemberian intervensi Logoterapi
- Variabel terikat adalah *meaningless life*

- Konseling Logo sebagai bentuk *treatment* yang akan diberikan

Intervensi yang dipilih dalam hal ini adalah konseling Logo, yang bertujuan untuk membantu subjek dalam menemukan *meaningfull life*. Strategi yang ditawarkan adalah dengan membantu dan mengarahkannya agar mampu memahami dirinya (*self-insight*), mengubah sikap (*changing attitude*), menguatkan komitmen diri (*self-commitment*) agar terbebas dari hidup tanpa makna dan memberi arahan terhadap tujuan hidup agar diperoleh makna hidup (*directed activities*) dan hidupnya menjadi lebih bermakna dan bahagia (*meaningful life & happiness*).

Keberhasilan pemberian intervensi dapat dilihat melalui perbandingan skor atau nilai yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian intervensi, dan dalam kaitannya dapat dilihat dengan kemampuan perempuan yang diceraikan tersebut mengatasi krisis makna hidup, dengan diperoleh peningkatan hidup bermakna (*meaningful life*).

Subjek penelitian terdiri dari 2 orang dengan karakteristik :

1. Perempuan yang sudah bercerai dari suami (pasangan) selama lebih kurang 1 tahun.
2. Memiliki anak dari perkawinannya.
3. Homogenitas dalam tingkat pendidikan dan agama
4. Usia 25 – 40 tahun

II. PEMBAHASAN

a. Gambaran Hasil Pengukuran Pada Sampel penelitian

Berikut ini adalah hasil pengukuran terhadap *Purpose In Life* (PIL) sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada setiap subyek penelitian. Data yang diperoleh melalui *Purpose In Life* (PIL) menggambarkan sumber-sumber makna hidup yang dimiliki, hasilnya sebagai berikut :

Sumber-Sumber Makna Hidup

No. Subjek	X.tot.Pre	X.tot.Pos	norma	Katagori
LN	88	126	39 - 96	rendah
YN	91	135	97 - 157	sedang
Jumlah	179	261	158 - 218	tinggi

(tabel 1. : Data Sumber Makna Hidup)

Dari hasil penelusuran terhadap *qualitative inquiry* pada kedua subyek penelitian tersebut, terlihat bahwa mereka mengalami bermacam-macam penyebab yang bersifat psikologis yang bersumber dari lingkungan eksternal maupun internal, yang berpengaruh pada sulitnya mereka menemukan hidup yang bermakna.

Secara umum, faktor penyebab yang bersifat eksternal adalah adanya peristiwa yang bersifat tragis yang dialami subyek yang menyebabkan diri mereka menderita (*suffering*). Di antara peristiwa tragis tersebut adalah perpisahan yang tidak terelakkan dengan pasangan / suami yang dicintainya. Kegagalan dalam membina rumah tangga dapat menimbulkan perasaan diri seakan-akan telah membuat suatu kesalahan yang tidak termaafkan. Pada subyek penelitian, mereka umumnya merasakan kekecewaan yang sangat mendalam karena tujuan untuk mencapai keluarga yang sakinah, mawaddah dan warrohmah menjadi tidak tercapai.

Peristiwa yang tidak terelakkan ini, sudah tentu menimbulkan stres, dan perasaan ini pun berkembang menjadi perasaan tertekan, susah, sedih, cemas, marah, malu, rasa terhina, rendah diri, putus asa, hampa dan tidak bermakna, serta penghayatan-penghayatan tidak menyenangkan lainnya.

Penilaian yang bersumber dari diri yang negatif ini mempengaruhi pada cara dirinya dalam berelasi dengan lingkungan. Mereka menjadi tidak percaya diri, sulit mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara adekuat. Ada kecenderungan merasakan ketidaknyamanan (*uneasy*),

merasa sulit beradaptasi dengan situasi yang dihadapi, terutama setelah kondisi perpisahan, yang membuat aspirasi yang mereka miliki kurang dapat direalisasikan.

Dengan mengamati gejala yang umum dijumpai dari hasil *qualitative inquiry*, adalah terdapatnya suatu riwayat yang bersumber dari perasaan diri tidak memiliki makna. Meski ada bukti prestasi-prestasi tertentu yang telah diraihinya, namun kurang diperlihatkannya penghargaan dari lingkungan, merupakan faktor yang menjadi sumber bagi terbentuknya citra diri yang negatif, yang selanjutnya dapat berkembang pada penghargaan diri yang rendah. Padahal penghargaan diri ini adalah salah satu faktor dalam diri seseorang yang berfungsi sebagai kendali atas tindakannya. Penilaian yang negatif terhadap diri sendiri ini, memberikan dampak pada bagaimana diri menilai keberadaannya dalam lingkungannya, sehingga seringkali mereka (dalam hal ini subyek penelitian) terlihat pasif dan kurang berupaya mengatasi hambatan-hambatan yang muncul. Ketidakberdayaan ini pula yang dapat menurunkan kemampuan mereka untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi sehari-hari, situasi yang dihadapi dirasakan menakutkan sekaligus menghadapinya dengan ketidakberdayaan. Ketakutan ini akan mempengaruhi alam perasaannya sehingga menimbulkan rasa cemas.

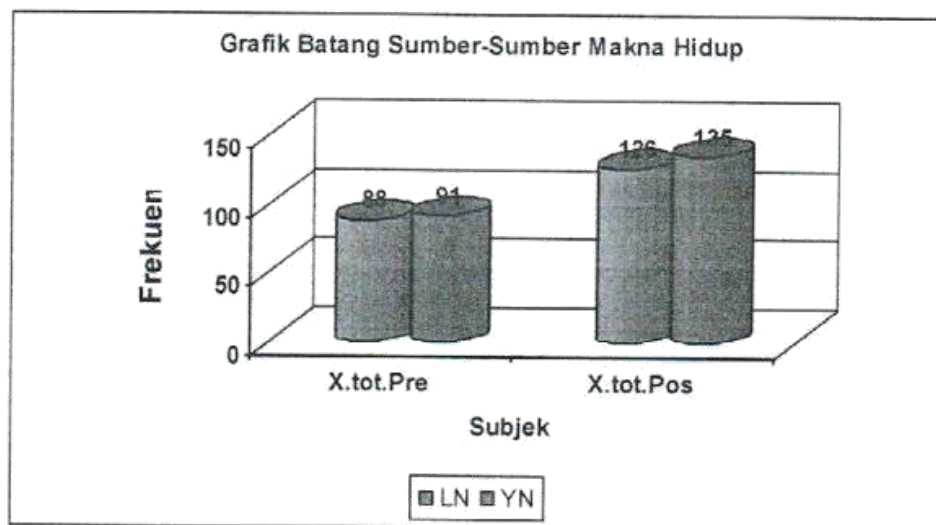
Dalam tataran kognitif, subyek yang mengalami kecemasan ini, berpikirnya menjadi tidak rasional, memiliki sistem keyakinan yang irasional pula. Ia akan mudah mengalami cemas, menganggap ada situasi yang menimbulkan rasa takut bagi dirinya, oleh

karenanya ia akan melakukan reaksi terhadap situasi atau peristiwa tersebut secara tidak realistis. Persepsi terhadap sesuatu hal menjadi tidak akurat atau keliru, pengetahuan akan dirinya semakin terbatas. Penilaian tentang diri (*self*) yang tidak tepat, yang kemungkinan menjadi salah, membuat diri menjadi tidak efisien dalam menyelesaikan masalah.

Subyek dalam penelitian ini dapat dikategorikan memiliki hidup tak bermakna (*meaningless life*). Hidup tak bermakna (*meaningless life*) ini bersumber dari pemahaman tentang diri yang bersifat negatif yang menghambat pada pemenuhan kebutuhan akan keberhargaan dirinya. Subyek diliputi perasaan tidak berharga, dan hal ini berakibat pada kurangnya upaya mengatasi tantangan yang dihadapinya. Ia menilai diri tidak pantas, rasa tidak mampu dan rasa tidak berguna yang mengakibatkan dirinya mengalami keraguan dalam menghadapi tuntutan yang berasal dari lingkungannya. Berbagai perasaan negatif yang muncul terutama berupa ketidakmampuan dalam

mengatasi hambatan, menghambat potensi-potensi yang dimilikinya. Hambatan lain yang berasal dari luar diri subyek yang berupa cemoohan atau kritikan dan penilaian yang negatif terhadap dirinya, membentuk kebiasaan pada dirinya yang tidak konstruktif. Subyek mengalami hambatan dalam perkembangan kepercayaan dirinya, kurangnya kepercayaan diri ini menghambat diri untuk bereksplorasi mencari beberapa hal atau informasi yang diperlukan, ia diliputi rasa takut, sehingga menjadi tidak bisa memfokuskan diri pada situasi yang dihadapinya. Perasaan tidak berharga yang dirasakan, akan menyulitkan baginya untuk memiliki sikap yang positif dan mencapai kehidupan afeksi yang bahagia. Adanya penilaian yang negatif terhadap diri (*self*) tidak saja hanya menimbulkan rasa tidak nyaman (*uneasy*) pada dirinya saja, tapi juga mengurangi atau menghilangkan harapan tentang masa depannya. Dengan hidup tak bermakna (*meaningless life*) yang dihayatinya, mereka merasakan seolah-olah menghadapi suatu rintangan yang besar yang membuat mereka tidak bisa maju.

b. Gambaran Analisa Kualitatif



Tabel diatas memperlihatkan proses menemukan makna hidup dengan

(Tabel 2. : Hasil Pengukuran Makna Hidup)

Diagram batang tersebut secara umum memperlihatkan adanya peningkatan skor *Purpose In Life* (PIL) pada subyek penelitian. Skor *Purpose In Life* (PIL) setelah intervensi menunjukkan peningkatan. Hal ini berarti

terdapat pengaruh pemberian intervensi terhadap pencapaian hidup bermakna (*meaning life*). Pengaruh tersebut terlihat dari perubahan skor setiap aspek dari *Purpose In Life* (PIL) pada subyek penelitian dengan

membandingkan skor sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) diberikan intervensi. Perubahan skor yang diperlihatkan adalah diakibatkan pengaruh intervensi berupa konseling Logo. Artinya peningkatan skor pada *Purpose In Life* (PIL) disebabkan oleh tercapainya pemahaman yang baru (*insight*) pada diri subyek penelitian, hal ini diindikasikan sebagai keberhasilan menata kembali cara berpikirnya tentang diri (*self*) yang sebelumnya salah atau tidak tepat. Sejalan dengan perubahan dalam proses berpikirnya, maka diharapkan akan diikuti perubahan dalam aspek perilakunya. Jadi proses pemberian intervensi ini merupakan proses belajar tingkah laku baru yang menyebabkan terjadinya perubahan pada perilaku. Jika dilihat rata-rata perubahan dari kedua kondisi sebelum dan sesudah perlakuan secara keseluruhan, menunjukkan bahwa setiap subyek penelitian yang diberikan intervensi pada umumnya hidup bermakna (*meaning life*) yang dimiliki menjadi meningkat.

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengaruh intervensi, yaitu berupa konseling Logo terhadap wanita yang diceraikan meningkatkan hidup bermakna (*meaning life*) pada subyek penelitian, dilakukan studi terhadap masing-masing kasus atau subyek penelitian dengan

merumuskan tujuan sebagai penjabaran kehendak subyek untuk melakukan sesuatu agar dapat menguasai situasi masalah dengan lebih efektif.

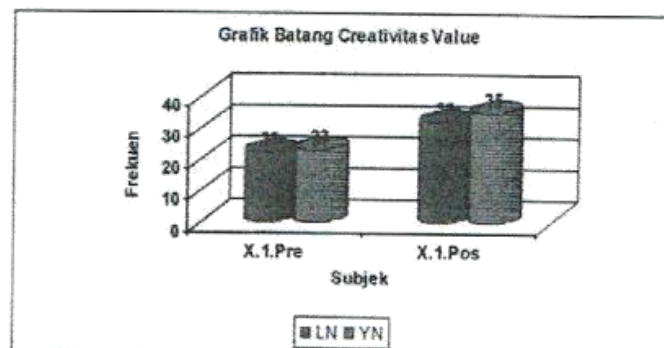
Dari hasil observasi yang dilakukan selama proses konseling Logoterapi berlangsung, dapat dikemukakan bahwa kedua subyek penelitian memperlihatkan ada perubahan dalam pemahaman dirinya, serta adanya kesediaan untuk lebih terbuka pada konselor, merupakan faktor yang mendukung dirinya dalam mengubah pemahaman dirinya yang sebelumnya keliru atau salah. Dengan kata lain subyek mengalami *insight*, artinya telah terjadi perubahan dalam cara berpikirnya yang diharapkan akan diikuti dengan terjadi perubahan dalam bersikap.

Berikut ini adalah pemaparan data yang diperoleh untuk menjelaskan perubahan yang terjadi pada sumber-sumber makna hidup, yang meliputi : (1) nilai kreatifitas (*creativity value*), (2) nilai penghayatan (*experiential value*), dan (3) nilai bersikap (*attitudinal value*). Pemaparan data-data tersebut digunakan pula sebagai bahan acuan didalam menjelaskan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing subyek penelitian yang disampaikan pada tabel berikut ini :

Creativitas Value

No. Subjek	X.1.Pre	X.1.Pos
I	22	32
II	23	35
Jumlah	45	67

noma	Katagori
10 - 26	rendah
27 - 43	sedang
44 - 60	tinggi



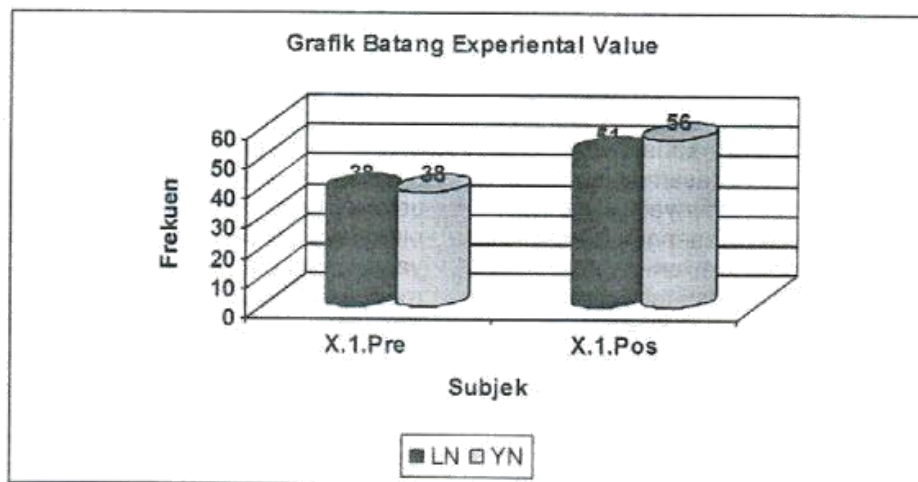
(Tabel 3.1 : Nilai *Creativitas Value*)

Experiential Value

No. Subjek	X.1.Pre	X.1.Pos
I	38	51
II	38	56
Jumlah	76	107

Experiential Value

norma	Katagori
14 - 37	rendah
38 - 61	sedang
62 - 85	tinggi



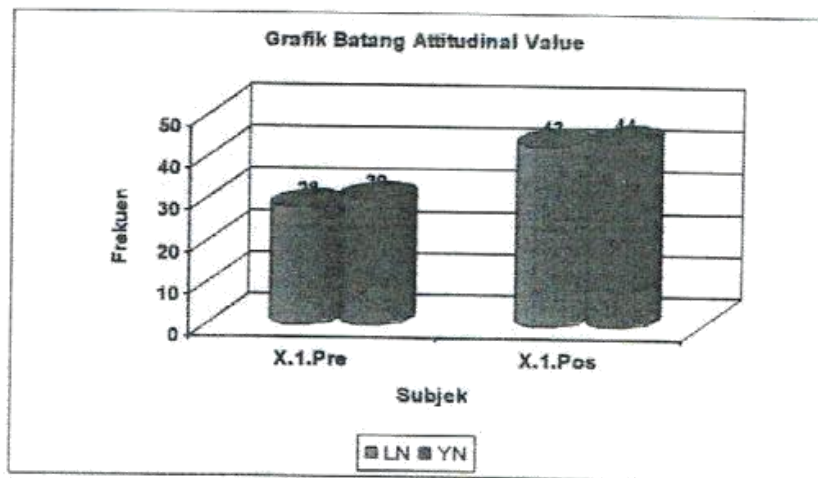
(Tabel 3.2 : Nilai *Experiential Value*)

Attitudinal Value

No. Subjek	X.1.Pre	X.1.Pos
I	28	43
II	30	44
Jumlah	58	87

Attitudinal Value

norma	Katagori
12 - 32	rendah
33 - 53	sedang
54 - 74	tinggi



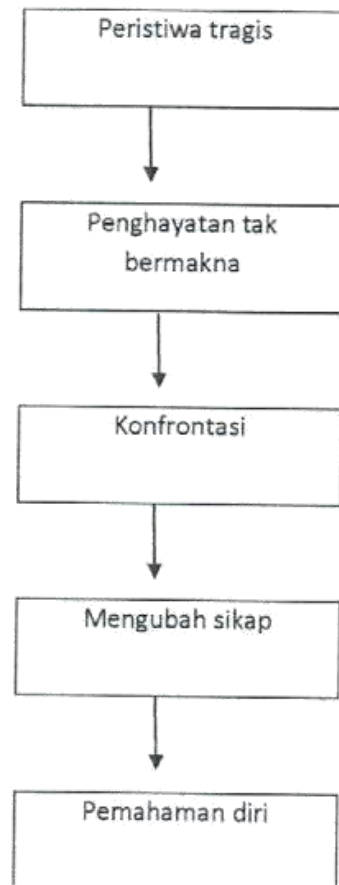
(Tabel 3.3 : Nilai Attitudinal Value)

Dengan mengamati proses konseling Logo yang telah diberikan, pada dasarnya terdapat beberapa aspek yang mempunyai kesamaan pada diri subyek dalam mengembangkan penghayatan hidup bermakna, artinya subyek penelitian mengalami tahapan-tahapan yang sama untuk sampai pada kualitas hidup bermakna. Disamping adanya kesamaan, terdapat pula perbedaan antar kasus, maksudnya adalah terdapat pengkhususan atau keunikan dalam mengembangkan hidup bermakna pada setiap subyek, yang mengacu pada keunikan tahapan-tahapan tertentu yang dialami subyek penelitian.

Proses pengembangan diri dan perubahan penghayatan dari tak bermakna menjadi bermakna pada kasus subyek II menunjukkan keunikan. Hal ini terlihat pada pengalaman buruk dan peristiwa yang dilaluinya selama masa perkawinan. Sikap mantan suami yang mementingkan diri sendiri, ketakutan dari diri subyek akan penilaian atau gunjingan atas statusnya sebagai *single mother*, terlebih penilaian yang diterima dari lingkungan pekerjaannya, memberikan perasaan tidak

aman (*insecurity feeling*) yang cukup mendalam. Ia merasakan dirinya kecil dan tidak berarti. Perubahan yang ditunjukkan olehnya berkaitan dengan pengalaman dirinya yang diperlakukan dengan tidak adil oleh mantan suami. Ada peristiwa subyek mengalami konfrontasi dengan fakta yang dihadapinya, yaitu mantan suami yang telah menikah lagi, dan kurangnya kepedulian mantan suami terhadap kewajibannya membiayai anak-anak. Hal ini merupakan faktor pemicu untuk keberanian dirinya dalam melepaskan diri dari perasaan yang berat, ingin mengubah nasibnya. Proses pengubahan sikap ini terjadi berkaitan dengan model relasi antara dirinya dengan mantan suami, yaitu frustrasi, ada pelecehan harga diri. Keinginannya untuk membebaskan diri dari situasi tersebut, membuka pemahaman dirinya (*self insight*) mengenai situasi hidupnya yang tragis dan penghayatan hidupnya yang tak bermakna. Dalam kasus subyek II ini, pengembangan hidup bermakna diawali dengan pemahaman diri (*self insight*) mengenai buruknya kehidupan dan tidak tepatnya sikap yang diambil selama ini.

Proses pengembangan diri secara umum dapat digambarkan sebagai berikut :



Dari penyajian data melalui uraian di atas, ditemukan bahwa terdapat kesamaan kualitas komponen-komponen yang dimiliki oleh kedua subyek penelitian, yaitu :

1. Ada tahapan-tahapan yang dilalui oleh kedua subyek penelitian yang merupakan tahapan keberhasilan dalam proses mengubah penghayatan hidupnya dari tak bermakna menjadi bermakna.
2. Terdapat komponen yang selalu terungkap pada setiap kasus atau subyek penelitian, yaitu : pemahaman diri, perubahan sikap, langkah-langkah yang digunakan untuk menemukan makna hidup, dan tantangan yang dihadapi. Komponen-komponen tersebut berperan dalam proses penemuan dan pengembangan makna hidup, khususnya dalam mengubah penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna.

Sekalipun terdapat kesamaan pengalaman dan peristiwa yang dihadapinya yang berperan dalam keberhasilan mengembangkan penghayatan hidup bermakna, tetapi masing-masing subyek penelitian menunjukkan

kekhususan yang membedakan satu dan yang lainnya. Kekhususan dan perbedaan diantara keduanya adalah terletak pada urutan tahap yang mereka alami, yaitu ada tahap-tahap tertentu yang dialami oleh subyek I, tapi tidak dialami oleh subyek II, misalnya dukungan sosial yang diperolehnya dari teman dekat. Ada pula kondisi yang dialami oleh subyek II, namun tidak dialami oleh subyek I, misalnya tantangan yang harus dihadapi (berkaitan dengan munculnya penilaian dari lingkungan kerja sehubungan dengan statusnya sebagai janda).

III.PENUTUP

Dalam kehidupan seseorang, seringkali tidak dapat dihindari terjadinya berbagai peristiwa tragis yang menimpa diri, keluarga atau orang-orang yang dikasihinya. Diantara peristiwa tragis itu misalnya, kegagalan dalam mencapai tujuan, mendapatkan pemutusan hubungan kerja (PHK), mengalami kecelakaan, mengidap penyakit berat yang sulit disembuhkan, perceraian, perpisahan yang tidak terelakkan, bahkan kematian orang-

orang yang dikasihi. Peristiwa yang tragis tersebut tentu dapat mengakibatkan perasaan-perasaan kecewa, kemarahan, tertekan, kesedihan yang mendalam, rasa cemas yang berkepanjangan, merasa terhina dan sebagainya, dapat menimbulkan perasaan tak bermakna pada dirinya. Peristiwa tersebut dapat pula mengembangkan sikap terhadap diri dan citra diri yang negatif. Kondisi ini dapat menimbulkan sejumlah hambatan dan gangguan pada diri individu yang mengalaminya, seperti munculnya gangguan psikis dengan berbagai perilaku yang menyimpang. Individu seakan-akan tidak mengenali diri atau menyadari (*self*) secara obyektif, sehingga menjadi tidak memiliki tujuan hidup, merasa hidup tidak berarti, dan hidupnya terasa membosankan bagi dirinya.

Bertolak dari berbagai peristiwa di atas, maka keberhasilan mengembangkan penghayatan hidup bermakna akibat peristiwa tragis misalnya, dapat dijelaskan dalam konsep konseling Logo. Konseling Logo beranggapan bahwa makna hidup dan keinginan hidup bermakna merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan yang bermakna. Sifat dari makna hidup adalah memberikan pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang (*challenging*) individu untuk memenuhinya.

Mengingat makna hidup sifatnya unik, personal, temporer dan spesifik, keunikan dan kekhususannya ini, maka makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapapun, melainkan harus dicari dan ditemukan sendiri. Konselor Logo hanya dapat menunjukkan segala sesuatu yang secara potensial bermakna, namun untuk menentukan apa yang dianggap bermakna pada akhirnya terpulang pada individu tersebut. Konselor Logo berfungsi membantu memperluas wawasan, pandangan mengenai kemungkinan-kemungkinan dan cara-cara menemukan makna hidup, sumber-sumber makna hidup, dan membantu untuk lebih menyadari tanggung jawab pribadi dalam memenuhi tujuan-tujuan yang harus dicapai disertai kewajiban-kewajiban yang harus dipenuhinya. Langkah-langkah ini dilakukan oleh konselor Logo, dengan mempertimbangkan pada sebuah pemikiran, bahwa setiap individu menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna dan berharga, mampu mencintai dan dicintai, memiliki tujuan hidup yang akan diperjuangkannya dengan penuh semangat. Dengan demikian ia akan memiliki kehidupan yang bahagia.

Sebagai bentuk perilaku, makna hidup tidak dapat dilihat secara langsung, namun dapat diamati melalui berbagai sumber-sumber makna hidup, yaitu nilai kreatifitas (*creative value*), nilai penghayatan (*experiential value*) dan nilai bersikap (*attitudinal value*).

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, DT dan Stanley, JC. 1963. *Experimental and Quasi-experimental Designs For Research*. Rand McNally College Publishing Company. Chicago.
- Hanna Dj. Bastaman. *Meraih Hidup Bermakna*. Paramadina, 1996.
- Hjelle, L.A dan Ziegler, D.J. 1987. *Personality Theories, Basic Assumptions, Research, and applications*. 2 nd edition. Auckland: McGraw-Hill Book Company.
- Kaplan, H.I dan Sadock, B.J. 1971. *Comprehensive Group Psychotherapy*. Baltimore: The Williams and Wilkins Co.
- Patterson, C.H, 1980. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 3th edition. Cambrigde: Harper and Row.
- Sutrisno, . Hadi. 2001. *Metodologi Research*, Jilid 1 & 2. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Sudjana, Prof. DR. 1996. *Metoda Statistik* 6th ed. Bandung. Tarsito.