

**Pencarian Makna Bertolak dari
Logoterapi Victor Frankl Melalui
Interpretasi Hermeneutika
Naratif Restoratif**

RINGKASAN DISERTASI

**Dharmawan Ardi
NIM: 0440108515
(Program Doktor)**



**Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara
2020**

**Pencarian Makna Bertolak dari
Logoterapi Victor Frankl Melalui
Interpretasi Hermeneutika
Naratif Restoratif**

**Disertasi ini dipertahankan pada Sidang
Terbuka Komisi Program Pascasarjana,
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Doktor Sekolah Tinggi Filsafat
Driyarkara**

Sabtu, 21 November 2020

**Dharmawan Ardi
NIM: 0440108515
(Program Doktor)**

**Promotor : Prof. Dr. M. Sastrapratedja
Ko-promotor 1: Prof. Dr. J. Sudarminta
Ko-promotor 2: Dr. Monty P. Satiadarma**

**Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara
2020**

Pencarian Makna Bertolak dari Victor Frankl Melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif

Dharmawan Ardi
NIM:0440108515

Pendahuluan

Kehampaan, perasaan terasing, dan terisolir di dunia yang ramai merupakan salah satu masalah yang banyak dihadapi masyarakat modern, terutama mereka yang berada di perkotaan. Gegap gempita kota dengan jaringan komunikasi andal dan hiburan yang tidak pernah habis justru membuat hidup masyarakat urban kesepian.

Pada tahap awal kesepian ini bisa teratasi dengan cara berbagi cerita atau '*curhat*' dengan keluarga atau teman yang bisa diajak berbagi perasaan sebagai sebuah sistem dukungan sosial. Namun, tidak jarang perasaan sepi dan kosong dan tanpa makna ini berubah menjadi krisis kejiwaan yang menggerogoti kesempurnaan hidup. Krisis eksistensial membuat pelakunya menarik diri dan menyerah pada kehidupan karena merasa tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan hidupnya. Tidak jarang krisis tersebut mewujud dalam berbagai gangguan mental yang menghambat perkembangan mereka menjadi manusia yang penuh dan utuh.

Persoalan-persoalan eksistensial yang mewujud dalam gejala gangguan kejiwaan tersebut coba penulis dekati dalam disertasi ini. Melalui pemikiran Viktor Frankl penulis menemukan banyak pelajaran yang bisa dijadikan untuk menerangi berbagai gejala krisis kepribadian tersebut. Tidak hanya itu, melalui Frankl penulis juga mendapat pencerahan tentang bagaimana mengatasi berbagai gangguan mental dan kepribadian yang dialami masyarakat modern.

Frankl merupakan seorang neuropsikiater dari Austria yang menemukan teori kepribadian logoterapi. Menurut Frankl manusia modern mengalami semacam gangguan kepribadian kolektif.

Gangguan tersebut tampak dalam sejumlah gejala: kehampaan hidup, fatalisme, tenggelam dalam kerumunan (*conformism*), dan fanatisme.¹ Gejala-gejala tersebut tentu dapat dengan mudah juga ditemukan di sekitar kita, masyarakat Indonesia.

Apa yang menjadi penyebab dari gangguan kepribadian yang banyak dialami masyarakat modern? Frankl mengatakan bahwa gangguan tersebut bukan berasal dari dorongan-dorongan instingtual yang direpresi sebagaimana jawaban umum yang diajukan psikiater Freudian, tapi akibat dari tidak terpenuhinya makna dalam kehidupan sehari-hari.

Pencarian dan pemenuhan makna hidup merupakan motivator utama hidup manusia. Tujuan untuk menjadi bermakna itu menurutnya begitu besar, mengalahkan kebutuhan-kebutuhan lain seperti kepuasan dan kenikmatan. Frankl bahkan mengatakan bahwa kepuasan dan kenikmatan hidup hanyalah efek samping dari terpenuhinya makna hidup.

Pandangan Frankl tentang makna hidup ini tidak bisa dilepaskan dari asumsi manusia yang terdapat dalam logoterapi. Logoterapi terdiri dari kata “logos” yang dalam bahasa Yunani berarti “*meaning*” (makna) dan juga “*spirituality*” (kerohanian). Maka logoterapi adalah aliran psikologi atau psikiatri yang menganggap manusia tidak hanya terdiri dari aspek fisik dan psikis, tapi juga rohani atau spiritual yang terarah pada pencarian makna. Logoterapi beranggapan bahwa kehendak untuk bermakna (*the will to the meaning*) merupakan tujuan utama dari hidup manusia. Dan karena itu manusia terus menerus menemukan sumber-sumber makna hidup dan selalu berusaha merealisasikannya.²

Frankl menyebut keadaan di mana seorang individu mengalami kekurangan arti dalam kehidupan sebagai kondisi *noögenic neurosis*, yaitu keadaan yang bercirikan tanpa arti, tanpa maksud, tanpa tujuan dan hampa. Individu yang mengalami kondisi semacam ini berada dalam “kekosongan eksistensial” (*existential vacuum*), suatu kondisi yang menurut keyakinan Frankl adalah kewajaran pada zaman modern.³

Logoterapi bukan hanya teori tentang kepribadian. Logoterapi juga adalah teknik mengatasi gangguan kejiwaan. Terapi untuk mengatasi gangguan kejiwaan dalam kerangka logoterapi dilakukan dengan cara mencari makna hidup klien. Perbedaan dan kontras antara psikoanalisis dan logoterapi tampak ketika psikoanalisis menekankan pada penggalian masa lalu klien, logoterapi sebaliknya berfokus untuk melihat masa kini dan masa depan klien, yaitu pada tujuan yang ingin diraihinya di masa yang akan datang berdasarkan situasi saat ini.

Frankl menekankan bahwa makna hidup yang sebenarnya harus ditemukan di dalam dunia, bukan di dalam batin atau jiwa orang tersebut. Frankl menggambarkan hal tersebut sebagai “transendensi diri dari keberadaan manusia” (*the self-transcendence of human existence*). Dia menggarisbawahi fakta bahwa manusia selalu dituntun menuju kepada sesuatu di luar dirinya sendiri. Semakin besar melupakan dirinya dan berserah diri serta mengabdikan pada sebuah tujuan atau dengan mencintai orang lain, maka orang tersebut semakin manusiawi dan semakin aktual.

Ketika Frankl mencetuskan logoterapi, sebenarnya ia menggugat dua aliran psikoterapi pendahulunya yang menurutnya kurang dapat menjawab kebutuhan manusia seutuhnya sebagai makhluk bio-psiko-spiritual. Dalam *The Doctor and the Soul* Frankl mengkritik psikoanalisis Freud dan psikologi individual Adler. Menurut Frankl, Freud dan Adler mengabaikan dimensi spiritualitas dan jatuh dalam psikologisme dan determinisme.

Pendekatan psikoterapi seperti psikoanalisis menurut Frankl terlalu memerlukan proses waktu yang panjang untuk mengatasi gangguan kejiwaan. Untuk itu dia menawarkan teknik terapi yang jauh lebih sederhana namun efektif.⁴

Sebagai contoh untuk mengatasi kasus seperti fobia dan obsesif kompulsif, logoterapi mengenalkan teknik “*paradoxical intention*”, yaitu mengusahakan agar orang mengubah sikap, memanfaatkan kemampuan mengambil jarak (*self-detachment*) terhadap keluhan sendiri, kemudian memandangnya secara humoris. Teknik tersebut juga dapat diterapkan pada kasus frustrasi eksistensial, kepapaan dan kehampaan hidup. Melalui teknik ini psikiater

membantu individu (klien/pasien) untuk menyadari adanya daya spiritual yang terdapat dalam dirinya. Daya spiritual yang semula ditekan (*repressed*), terhambat (*frustrated*) dan disangkal (*denied*), dibantu agar terungkap nyata (*actual*). Energi spiritual tersebut perlu dibangkitkan agar individu bisa menghadapi setiap kemalangan dan derita yang dialaminya.⁵ Dari gambaran ini maka logoterapis sebenarnya membantu klien agar lebih sehat secara emosional. Salah satu cara untuk mencapainya adalah dengan memperkenalkan filsafat hidup yang lebih sehat, yaitu mengajak klien/pasien untuk menemukan makna hidupnya.

Rumusan Masalah

Logoterapi menawarkan cara pandang baru yang berbeda dari psikoterapi Freud dan Adler. Dari paparan ini muncul dua pertanyaan:

1. Apakah logoterapi Viktor Frankl lebih memadai dibandingkan psikoanalisis yang dikembangkan pendahulunya seperti Freud dan Adler?
2. Apakah kerangka teori logoterapi cukup untuk memulihkan penderita gangguan mental dan menuntun penderita tersebut dalam mendapatkan makna hidupnya secara lebih utuh.

Terhadap dua pertanyaan di atas, penulis mengajukan pandangan bahwa:

1. Logoterapi lebih memadai dibandingkan psikoanalisis Freud dan Adler pada masa kini. Asumsi-asumsi logoterapi tentang manusia lebih masuk akal daripada yang dikenalkan Freud dan Adler. Manusia tidak hanya menjadi fungsi dari unsur-unsur psikologis tapi lebih dari itu manusia memiliki spiritualitas yang dengannya bisa mengambil jarak dan mengarahkan hasrat-hasrat tersebut.
2. Meski demikian logoterapi memiliki keterbatasan. Logoterapi hanya membawa klien/pasien untuk menemukan pemaknaan

yang bersifat situasional maka penemuan makna ini dianggap terlalu pragmatis. Untuk menemukan makna hidup secara keseluruhan diperlukan juga suatu pemahaman tentang hidup yang tidak hanya sebatas situasi yang sedang dihadapi klien/pasien. Teknik memahami narasi kehidupan melalui pendekatan naratif restoratif dapat melengkapi logoterapi dalam pemulihan dan penemuan diri secara holistik. Dalam hal ini hermeneutika naratif restoratif Paul Ricoeur dapat melengkapi keterbatasan logoterapi Frankl.

Metode Disertasi

Disertasi ini dikerjakan dengan cara mengkaji secara kritis literatur yang berhubungan dengan logoterapi, baik yang dikarang oleh Frankl sendiri maupun orang lain. Untuk melengkapi teknik logoterapi Frankl yang menurut penulis masih memiliki kekurangan, penulis melakukan penelusuran terhadap hermeneutika Paul Ricoeur sebatas yang berhubungan dengan hermeneutika naratif restoratif.

Spiritualitas dan Kebebasan

Logoterapi merupakan teori sekaligus metode terapi. Sebagai teori, logoterapi memiliki asumsi-asumsi pokok tentang manusia. Logoterapi menganggap manusia sebagai makhluk yang memiliki perhatian utama untuk mendapatkan makna.

Pandangan tentang spiritualitas dan makna hidup berkaitan dengan asumsi dasar logoterapi tentang struktur kepribadian. Logoterapi mengajarkan bahwa manusia hidup dalam tiga dimensi, yaitu somatik, mental, dan spiritual.⁶ Aspek spiritual inilah yang membedakan manusia dengan makhluk lain. Dengan spiritualitas manusia menurut Frankl memiliki kemampuan untuk menjaga jarak dari berbagai kondisi yang menyertainya.⁷

Gambaran tentang manusia yang diberikan Frankl bertolak belakang dengan yang diajukan Freud dan Adler. Freud mengenalkan prinsip kenikmatan (*pleasure principle*) sebagai dasar dari perilaku

manusia. Sementara Adler mengajukan kehendak untuk berkuasa (*will to power*) sebagai dasar perilaku manusia.

Frankl keberatan dengan pandangan di atas. Tujuan utama hidup manusia menurutnya adalah mendapatkan makna atau untuk hidup yang bermakna. Freud menurut Frankl telah merancukan efek dan tujuan. Sementara Adler merancukan alat atau sarana dengan tujuan pada dirinya sendiri.⁸

Tujuan mendapatkan kenikmatan merupakan efek samping dari tujuan mendapatkan makna. Orang yang hidupnya bermakna dengan sendirinya mendapatkan kenikmatan. Sementara orang yang hanya mencari kenikmatan tidak akan pernah mendapatkan apa yang dia cari. Semakin dia mengejar kenikmatan, semakin kenikmatan itu berkurang. Ini terjadi karena kenikmatan menurut Frankl merupakan efek samping dari terpenuhinya sebuah usaha. Jika efek samping ini dianggap sebagai tujuan maka dia akan selalu menghindar.

Dari sini Frankl kemudian menarik konsekuensi etis jika prinsip kenikmatan itu diberlakukan. Tindakan manusia memiliki banyak tujuan sementara bentuk kenikmatan adalah sama, apakah dilakukan berdasarkan nilai-nilai etis atau tidak. Karena itu, berdasarkan penilaian etis, jika prinsip ini berlaku maka nilai semua tindakan akan sama saja. Orang yang mendapatkan kenikmatan dengan cara korupsi akan sama nilainya dengan orang yang mendapatkan kenikmatan dengan membantu orang yang berkekurangan. Keduanya, jika mengikuti prinsip kenikmatan, sama-sama menghilangkan perasaan yang tidak nyaman (*tension-reduction*).

Kelahiran psikoterapi pertama-tama adalah untuk melihat penyebab psikis di balik gejala fisik. Dengan kata lain, psikoterapi adalah upaya untuk menemukan psikogenesis. Upaya ini menurut Frankl harus dilampaui dengan menempatkan spiritualitas sebagai sumber dari neurosis dan mengatasinya dengan wawasan dan metode baru yang tidak reduksionis. “Apa yang masih terlewat adalah sebuah bentuk psikoterapi yang melihat di balik dinamika-afeksi (*affect-dinamics*), yang melihat di balik masalah psikis neurotiknya adalah

perjuangan spiritual. Apa yang menjadi perhatian kita adalah sebuah psikoterapi melalui spiritualitas.”⁹

Logoterapi, sebagai psikoterapi baru yang melampaui psikoterapi klasik, menempatkan spiritualitas atau kerohanian manusia sebagai titik berangkat. Spiritualitas manusia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, tapi tidak disebabkan atau diproduksi oleh berbagai faktor tersebut. Dengan kerahonaian ini juga manusia memiliki tujuan hidup, yaitu untuk mencari makna dari keberadaannya di dunia. Hidup bermakna menurut Frankl merupakan tujuan utama dari hidup manusia.

Makna Hidup

Tidak ada makna hidup universal, berlaku untuk semua orang. Selain bersifat tunggal makna juga bersifat situasional. Karena sifatnya yang demikian, maka tiap-tiap orang menurut Frankl memiliki tugas mewujudkan makna masing-masing, bergantung pada keadaannya masing-masing.

Kenyataannya tidak semua manusia mendapatkan makna atau menjalani hidup secara bermakna. Ketidakbermaknaan hidup itu muncul dalam sejumlah gejala.

Pertama, frustrasi eksistensial (*existential frustration*) atau disebut juga kehampaan eksistensial (*existential vacuum*). Frustrasi eksistensial pada dirinya sendiri bukanlah patologis atau patogenik. Kekhawatiran dan keputusasaan akan arti kehidupan adalah tekanan eksistensial, bukan penyakit mental. Kadang kefrustrasian akan pencarian makna digantikan dengan kompensasi keinginan untuk berkuasa, termasuk yang paling primitif keinginan akan uang. Pada kasus lain, dapat berupa keinginan akan kenikmatan. Itulah mengapa frustrasi eksistensial sering berakhir dengan kompensasi seksual. Dapat diamati bahwa pada kasus tersebut libido seksual menjadi tidak terkendali pada kekosongan eksistensial. Kekosongan eksistensial muncul berupa kebosanan.

Kedua, neurosis noogenik (*noogenic neuroses*). Neurosis noogenik berasal dari kata “noologikal” (*noos* dari Bahasa Yunani

berarti “pikiran”), sebuah dimensi keberadaan manusia dan maksudnya bukan psikologikal. Neurosis noogenik bukan berasal dari konflik antara insting dan dorongan, tetapi dari masalah eksistensi atau kehidupan. Frankl menggunakan istilah ini untuk membedakan dengan keadaan neurosis somatogenik, yaitu neurosis yang berakar pada kondisi fisiologis tertentu dan neurosis psikogenik yaitu neurosis yang bersumber pada konflik-konflik psikologis.

Dalam usaha mengatasi gejala-gejala tersebut logoterapi berupaya mengajak pasien untuk sadar akan *logos* tersembunyi dari eksistensinya. Logoterapis berupaya melihat tidak hanya pada fakta instingtual dalam alam bawah sadar seseorang sebagaimana psikoanalisa, tetapi juga melihat pada realita eksistensial, seperti makna yang bisa dipenuhi dari eksistensinya seperti juga kehendaknya untuk mendapatkan makna tersebut.

Makna hidup sendiri menurut Frankl diperoleh melalui tiga hal: (1) melalui karya kreatif; (2) melalui pengalaman kita tentang nilai-nilai; dan (3) melalui sikap yang kita ambil terhadap takdir yang tidak bisa kita ubah,¹⁰ seperti dalam menghadapi penyakit yang teramat berat atau kesulitan hidup yang lain.

Tujuan utama logoterapi yang dikembangkan Frankl adalah untuk membantu pasien meraih makna dan mampu mengatasi secara efektif berbagai kendala dan hambatan pribadi. Hal ini diperoleh dengan jalan menyadari dan memahamai serta merealisasikan berbagai potensi dan sumber daya kerohanian yang dimiliki setiap orang yang sebelumnya terhambat dan terabaikan. Apabila seseorang tidak mengerti potensi-potensinya, maka tugas utama orang tersebut adalah menemukannya.

Logoterapi bukan semata berisi wawasan tentang manusia tapi juga teknik-teknik untuk membantu pasien lepas dari gangguan yang dideritanya, seperti gangguan kecemasan yang berlebihan. Di antara teknik-teknik tersebut adalah *Paradoxical Intention* dan *Derefleksi*.

Paradoxical intention dilakukan dengan cara mendorong pasien melakukan *self-detachment* (pelepasan diri) dari keadaan yang membuatnya menderita. Melalui teknik ini pasien diajak untuk

melebih-lebihkan ketakutan dan kecemasan mereka dalam bentuk sejenaka mungkin.

Sementara derefleksi digunakan untuk mengatasi hiper-refleksi. Teknik ini bertujuan untuk menetralkan kecenderungan kompulsi pengamatan diri. Sama seperti paradoxical intention teknik ini digunakan untuk menetralkan *anticipatory anxiety*. Pasien harus melupakan dirinya sendiri. Keduanya digabungkan, di mana paradoxical intention membantu pasien untuk menjenakakan gejalanya, sementara melalui derefleksi pasien belajar untuk mengabaikannya. Derefleksi hanya dapat dicapai jika kesadaran pasien diarahkan pada aspek positif, dari gangguan yang ditanggungnya. Untuk memperjelas penerapan teknik *paradoxical intention* berikut adalah contoh yang diberikan oleh Frankl:

Seseorang menghadiri komunitas pusat kesehatan mental mengeluhkan kompulsi dia harus memeriksa pintunya di malam hari sebelum dia ke kamar tidur. Dia baru tidur setelah memeriksa secara berulang-ulang pintu itu sebanyak sepuluh kali dalam rentang dua menit. Dia bercerita dia telah berupaya memikirkan masalah itu, tapi tidak menemukan jawaban. Saya menyuruhnya untuk mencoba seberapa banyak dia bisa memeriksa pintu dalam rentang dua menit, untuk memecahkan sebuah rekor baru! Pertama kali mendengar itu, dia menganggapnya itu lelucon, tapi setelah tiga hari berlalu kompulsinya sembuh.¹¹

Di banyak tempat di dalam bukunya Frankl banyak memberikan contoh-contoh bagaimana dirinya membantu menyembuhkan gangguan mental yang diderita pasien. Dari banyak contoh yang diberikan tampak bahwa logoterapi sebenarnya telah menyimpang dari asumsi-asumsi dasar Frankl tentang kebebasan dan tanggung jawab manusia. Pasien nyatanya ditempatkan sebagai orang yang tidak memiliki daya tawar untuk mengajukan pendapat tentang derita mental yang dialaminya.

Frankl mengarahkan pasien untuk melakukan ini dan itu dan pasien hanya bisa mengikuti apa yang dikatakan Frankl kepada mereka. Singkat kata, logoterapi telah sewenang-wenang terhadap orang lain. Dialog dengan pasien, yang mensyaratkan kebebasan dan tanggung jawab masing-masing pihak, nyatanya juga tidak terjadi antara Frankl dan pasiennya.

Contoh-contoh yang banyak diajukan Frankl juga meremehkan masalah gangguan. Frankl menganjurkan cara tertentu, pasien mengikutinya, lalu pasien sembuh. Contoh-contoh yang diajukan Frankl seperti dibuat-buat, artifisial, sehingga terlihat jauh dari kompleksitas masalah kejiwaan manusia sehari-hari. Gagasan Ricoeur tentang hermeneutika naratif retoratif dapat menutup kekurangan ini. Penerapan gagasan ini dapat menjadikan pencarian makna menjadi lebih utuh.

Hermeneutika Naratif Restoratif

Ricoeur memadukan antara hermeneutika restoratif dan hermeneutika reduktif. Keduanya digunakan sebagai sarana yang saling melengkapi. Unsur-unsur subjektif dan objektif dalam kedua cara ini tidak saling meniadakan, tapi saling menopang untuk mendapatkan pemaknaan yang benar dari sebuah teks. Kerangka penafsiran ini bisa menjadi pegangan bagi para psikiater untuk menafsir atau memaknai pasien-pasiennya. Meski tidak bisa diterapkan secara langsung, metode restoratif dan reduktif dapat digunakan sebagai bingkai untuk memahami cerita pasien. Dengan cara ini psikiater dapat menghindari pemahaman naif atau sebaliknya, pemahaman yang terlalu intelektual atas cerita yang disampaikan pasien.

Hermeneutika Ricoeur bergerak dalam tiga momen. Pertama-tama momen pemahaman naif, di mana psikiater mendengar begitu saja cerita yang disampaikan kepadanya. Berikutnya, pasien mulai menganalisis, mempertanyakan apakah cerita yang disampaikan pasien tersebut benar. Psikiater mulai mereduksi, menyingkap ilusi yang mungkin ada dari cerita pasien. Terakhir, pemahaman naif dan

reduksi tersebut disatukan dalam satu pemahaman utuh. Antara cerita pasien dan pemahaman psikiater atas cerita pasien tersebut dipadukan menjadi sebuah pemahaman yang utuh. Langkah berikutnya tentu menjadi tugas psikiater untuk menentukan bagaimana bersikap terhadap pasien yang dihadapi.

Ricoeur tidak hanya menyediakan metode menafsirkan teks. Hermeneutika juga dikaitkan Ricoeur dengan cara mengenali eksistensi manusia dan di sini Ricoeur menjadikan narasi (baik dalam sejarah maupun fiksi) sebagai model untuk mengenali kehidupan manusia itu sendiri. Manusia dikatakan Ricoeur sebagai identitas naratif (*narrative identity*).

Identitas naratif yang dimaksud Ricoeur bertumpu pada “gagasan bahwa manusia adalah diri yang diceritakan, yaitu seseorang yang kita yakini tersusun dari cerita yang disampaikan tentang kita, dan cerita yang kita ceritakan tentang orang lain dan diri kita sendiri”.¹²

Hidup manusia bagai sebuah cerita. Ada awal, tengah-tengah, ada akhir. Manusia hidup dalam rentang waktu tertentu, dalam plot tertentu. Dalam rentang waktu itu ada banyak kejadian, ada yang manis, ada getir, ada pahit. Kesemua kejadian itu bukan sesuatu yang terpisah-pisah. Kesemua itu mendefinisikan cerita, membuatnya utuh, bisa dinikmati dan dipahami oleh pembaca.

Demikian juga hidup. Kejadian masa lalu, merupakan bagian dari kehidupan masa kini dan masa yang akan datang. Menghadapi bentangan kehidupan itu, manusia memiliki kemampuan untuk merefleksikan dan bersikap atas kejadian masa lalu dan apa yang akan dilakukannya nanti. Lewat refleksi dan sikap itulah kehidupan manusia menjadi bermakna.

Jadi, melalui narasi manusia bisa melihat bahwa (1) pengalaman manusia terbentuk dalam urutan waktu dan (2) dalam rentang waktu itu manusia berupaya menyelesaikan fase-fase kehidupan yang tidak selaras. Seperti sebuah narasi, identitas naratif juga didasarkan pada ide tentang temporalitas yang tidak lain merupakan ciri dari hidup manusia. Ketika kita bercerita tentang masa lalu kita, kita menimbang-nimbang lagi kondisi kita saat ini dalam

terang ingatan masa lalu dan antisipasi masa depan. Jadi kita merajut identitas naratif kita dengan mengingat-ingat lagi dari mana kita berasal dan ke mana kita akan menuju. Dengan begitu, kita terlibat dalam upaya untuk menyelaraskan hidup kita yang merentang dalam waktu itu.

Setiap kehidupan adalah proses mencari sebuah narasi. Bahkan manusia tidak hanya mencari sebuah narasi tapi hidup manusia itu sendiri merupakan sebuah narasi. Kehidupan kita, seperti sudah disinggung, memiliki struktur temporal seperti sebuah cerita, yakni kita memiliki awal (terlahir) dan kemudian mati. Dalam kenyataan, hidup kita tersusun dari berbagai permulaan, babak pertengahan, dan akhir. Satu fase berakhir, faser lain memulai. Dalam hidup sehari-hari kita misalnya kerap mendengar ungkapan “Selamat menempuh hidup baru” yang disampaikan kepada orang yang baru menikah. Ungkapan senada juga terdengar ketika kita mendapat pekerjaan atau memulai sesuatu yang sebelumnya tidak kita lakukan, seperti kuliah lagi setelah lama bekerja.

Jadi, sebenarnya sadar tidak sadar kita melihat kehidupan kita dan orang-orang di sekeliling kita melalui lensa narasi. Dan dengan melihat kehidupan melalui lensa narasi kita juga sebenarnya menarik manfaat darinya. Salah satunya memberi kita ketenangan dan kendali atas hidup kita.

Pengalaman mengajarkan bahwa hidup tidak selalu berjalan lurus. Ada suatu waktu kita merasa begitu tersudut dan mulai bertanya-tanya tentang apa arti hidup. Dalam kondisi tersebut kita memerlukan pegangan, sesuatu yang dapat menguatkan kita melanjutkan hidup kita. Melalui narasi, menganggap bahwa kondisi tersebut sebagai penggalan dari cerita hidup, kita bisa bangkit untuk mengejar bagian hidup lain yang menurut kita berharga untuk dikejar. Penggalan tersebut kita anggap sebagai satu bagian dari cerita utuh tentang hidup kita.

Dalam hidup sehari-hari kita telah disuguhi cerita tentang bagaimana kita menjalaninya. Masyarakat telah menetapkan bagaimana, misalnya, seorang laki-laki menjalankan perannya, seperti menjadi harus terlihat tangguh dalam berbagai kondisi, menjadi

pemimpin, kepala keluarga, dan seterusnya. Sadar atau tidak kita terpengaruh oleh alur cerita yang ditetapkan masyarakat terhadap kita. Ketika kita masih kanak-kanak, sebagai laki-laki yang memiliki saudara perempuan, kita dituntut untuk berbeda dalam memilih mainan dan bagaimana bersikap. Kita tidak boleh misalnya terlihat lebih lemah dari saudara kita. Tidak boleh menangis ketika bermasalah dengan saudara perempuan kita atau teman-teman di sekolah, kita harus terlihat lebih tegas dari teman-teman perempuan. Dengan demikian, kehidupan kita, bagaimana kita harus menjalani hidup, telah ditentukan oleh orang lain; oleh keluarga; oleh masyarakat. Mau tidak mau, sadar tidak sadar, kita menjalani peran selayaknya tokoh cerita yang ditetapkan oleh mereka.

Di sisi lain, manusia bukan hanya tokoh cerita yang hidupnya sepenuhnya digariskan oleh pengarang lain. Manusia juga pengarang untuk cerita hidupnya sendiri, dan pada gilirannya menjadi pengarang untuk cerita orang lain. Kita menjadi pengarang ketika kita memilih untuk melihat cerita yang ditetapkan terhadap kita itu secara berbeda.

Dengan demikian, meski kita tidak dapat sepenuhnya mengendalikan cerita yang telah ditetapkan, kita tetap memiliki jarak melihat cerita tersebut secara lebih baik. Dari sana kita akan melihat bahwa cerita tersebut, garis hidup yang ditetapkan oleh pengarang lain tersebut, bukan satu-satunya kemungkinan untuk dijalani.

Menyadari beragam kemungkinan tersebut, kita lalu mulai menafsirkan, lalu mereka-reka, jalur hidup yang akan dijalani. Singkat kata, kita bisa menjadi pengarang atas cerita hidup kita sendiri. Kita, misalnya, menyadari bahwa apa yang cerita yang digariskan orang lain mengenai bagaimana laki-laki atau perempuan harus bersikap bukanlah cerita yang baku. Laki-laki tidak harus terlihat tegar dalam beragam situasi. Sebaliknya, perempuan tidak harus menunjukkan sikap yang lemah lembut.

Perubahan cerita yang kita buat pada akhirnya mempengaruhi cerita orang lain. Setelah memiliki anak, kita akan menanamkan cerita yang telah kita gubah, cerita yang berbeda dengan yang dikarang orang lain terhadap kita. Dan ini pada akhirnya mempengaruhi anak kita tentang bagaimana harus bersikap dan menjalani hidup. Dengan

gambaran ini, jelas bahwa kita bukan makhluk yang terisolasi dari orang lain. Konsekuensinya, siapa diri kita ditentukan oleh proses berinteraksi dengan orang lain.

Kita tidak bisa mengenali diri kita hanya melalui refleksi atas diri kita sendiri. Gambaran manusia yang diberikan Ricoeur ini tentu berlawanan dengan doktrin Cartesian yang menganggap manusia sebagai makhluk yang terisolir, yang dapat mengenali diri sendiri melalui refleksi atas kesadaran dirinya sendiri. Ricoeur menekankan bahwa manusia terbentuk dari tegangan antara dirinya dan orang lain. Dengan pemahaman bahwa kita dan orang lain sebagai pengarang, konsekuensinya kita juga harus memperlakukan orang lain secara seajar.

Kita tidak boleh memaksakan pemahaman kita sendiri terhadap orang lain, sebab kita sadar bahwa orang lain juga memiliki tanggung jawab untuk mengarang cerita mereka sendiri. Dengan kesadaran seperti itu, kesadaran bahwa tiap-tiap orang merupakan pengarang, maka kita tidak boleh sewenang-wenang terhadap orang lain. Barangkali kita melihat bahwa yang orang lain telah melakukan cara hidup yang tidak ideal menurut kaca mata kita dan kita percaya bahwa jika mengikuti cara hidup seperti yang kita bayangkan hidup akan menjadi lebih berarti. Tapi sekali lagi, kita sadar bahwa orang lain memiliki kebebasan dan hak untuk menentukan sendiri alur hidupnya sendiri. Sehingga yang bisa lakukan hanyalah mengkomunikasikan apa yang ada di kepala kita sendiri dengan yang dibayangkan orang bersangkutan. Setelah itu biar dia sendiri menentukan bagaimana harus bersikap.

Membangun Makna Secara Utuh

Logoterapi melihat manusia sebagai makhluk yang memiliki perhatian utama mencari makna. Dalam arti ini maka logoterapi berbeda dan melampaui pandangan psikoanalisa, manusia dalam logoterapi memiliki kebebasan dalam arti juga memiliki kemampuan mengambil jarak dari kondisi-kondisi fisik dan psikologisnya.

Manusia juga memiliki kebebasan menemukan sendiri makna hidupnya.

Namun demikian logoterapi dengan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya masih memiliki sejumlah kekurangan dan bahkan kontradiktif. Menilik contoh-contoh praktis yang ditulis oleh Frankl, logoterapi melanggar peran tanggungjawab pribadi pada diri pasien. Frankl cenderung mengarahkan pasiennya secara langsung. Hal ini berlawanan dengan konsepnya sendiri mengenai kebebasan kehendak yang menjadi dasar logoterapi. Sikap menyederhanakan ini berakibat pada penyederhanaan terapi yang dilakukan Frankl tanpa penjelasan akan hal yang mendasarinya. Logoterapi merupakan varian dari psikoterapi yang berisi teori dan teknik-tekniknya untuk menterapi psikopatologi pada gangguan-gangguan mental seperti obsesif kompulsif dan gangguan kecemasan lainnya. Logoterapi Frankl ini adalah sebuah respon terhadap psikoanalisa, terutama yang dikembangkan oleh Freud.

Ricoeur menawarkan gagasan yang mencerahkan tentang cara menafsir tanda dan simbol untuk menafsir manusia menggunakan tanda-tanda itu. Metode yang ia tawarkan adalah merestorasi makna dari simbol-simbol yang digunakan manusia. Problematika yang digeluti Ricoeur adalah problematika filosofis. Pemikiran Ricoeur adalah respon terhadap pemikiran filsafat modern yang diinisiasi oleh Descartes.

Meskipun demikian kita dapat mengambil sisi-sisi penting keduanya untuk dijadikan perbandingan dan mengkaitkan kesamaannya tentang makna hidup dan tentang siapa manusia sebenarnya. Pada poin ini, Ricoeur dapat melengkapi gagasan Frankl yang belum memadai dalam teknik logoterapinya yang terlalu mengarahkan tanpa terjebak pada sebuah proses psikoanalisa yang prosesnya rumit dan berputar-putar dalam pengandaian. Dengan kata lain pemikiran Ricoeur dapat memberikan payung teoritis untuk menggenapi teknik logoterapi Frankl. Dengan penjelasan seperti ini maka kita dapat menjadikan cerita pasien Frankl sebagai teks dalam pemikiran Ricoeur yang kita gunakan untuk menafsir cerita pasien. Dengan demikian menjelaskan kontribusi hermeneutika Ricoeur

tentang narasi restoratif mampu menggenapi kelemahan dalam teknik logoterapi Frankl.

Frankl tidak membahas teori tentang proses bagaimana manusia mendapatkan identitas. Ricoeur menyumbangkan wawasan pemahaman filosofis tentang hidup manusia yang sangat berharga bagi psikoterapis, termasuk psikiater yang menggunakan logoterapi. Dengan melihat hidup manusia bagaikan sebuah cerita memungkinkan seorang psikiater melihat hidup pasien secara lebih utuh dan menyeluruh. Identitas seseorang tidak dibentuk oleh dirinya sendiri melainkan oleh orang lain dan lingkungannya ia hidup. Identitas seseorang terbentuk karena bersentuhan dengan orang lain. Namun demikian, pengaruh orang lain terhadap identitas kita bukan sesuatu yang mutlak. Diri kita memiliki peluang bebas untuk menciptakan cerita kita sendiri. Inilah yang menunjukkan bahwa manusia sesungguhnya bebas karena dapat memilih hidup yang bermakna menurut ukurannya sendiri.

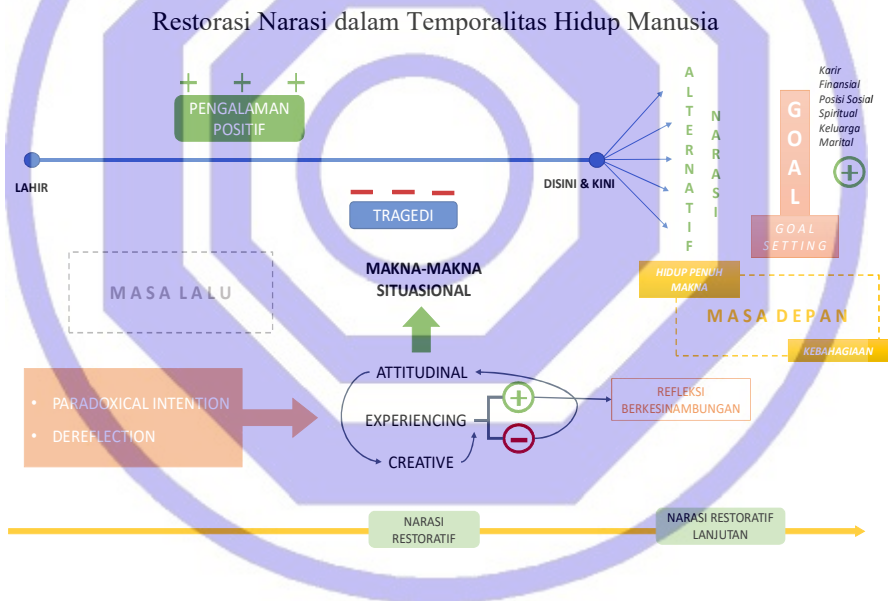
Sebagai sebuah karakter dalam sebuah cerita, hidup manusia terus bergerak, dari satu momen ke momen berikutnya. Kehidupan manusia ditandai oleh masa lalu, sekarang dan masa depan. Ada suatu ketika momen hidup manusia begitu stabil, di masa lain hidupnya penuh gejolak dan terasa hampa. Momen-momen hidup itu adalah penggalan-penggalan yang tidak berdiri sendiri melainkan membentuk sebuah cerita yang utuh. Cerita yang menarik tentunya diwarnai dengan pasang surut kehidupan tokohnya.

Dengan melihat hidup pasiennya sebagai urutan yang tidak linier, psikiater dapat memahami apa yang terjadi pada pasiennya. Gangguan mental dan eksistensial yang diderita pasiennya bukanlah akhir dari sebuah cerita. Membantu pasien menyusun penggalan-penggalan yang saling berkaitan, pasien diajak untuk menarasikan hidup yang dijalannya dengan optimis.

Teknik logoterapi dengan hermeneutika Ricoeur ini tidak hanya mampu membantu pasien menemukan makna situasional dari tragedi yang dialami sesuai dengan tujuan logoterapi Frankl namun dapat digunakan untuk memberdayakan pasien menemukan makna hidup yang lebih luas baik di masa lalu, kini dan merencanakan narasi

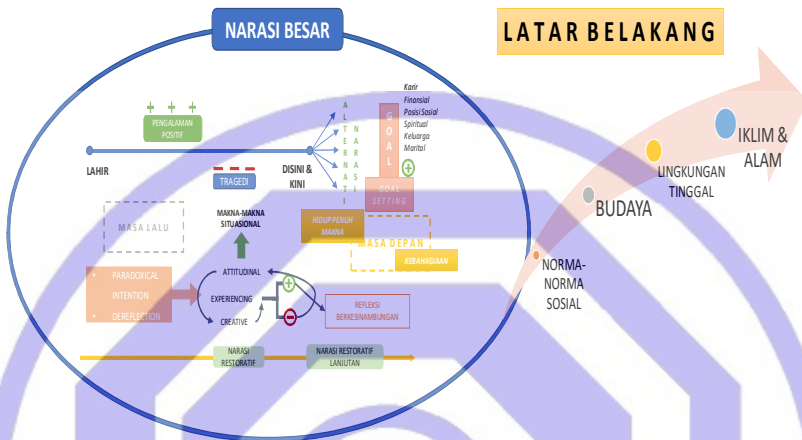
untuk masa depan. Di lain pihak teknik ini juga membantu psikoterapis untuk melihat pasien secara lebih utuh dan menyeluruh dalam temporalitas waktu.

Gagasan Ricoeur tentang narasi dan efektifitas dalam penerapannya saat ini didukung pula oleh penemuan dalam bidang neuropsikologi tentang memproduksi narasi. Stimulasi kognitif dengan teknik narasi ini ternyata mengaktifkan struktur-struktur otak yang berperan dalam pemahaman dan pembentukan narasi sehingga dapat merangsang neuroplastisitas yang baik di sel-sel syaraf. Teknik naratif restoratif ini juga dapat melengkapi teknik standar psikoterapi yang telah digunakan dalam praktik psikoterapi berbasis bukti seperti *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* atau *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.



Narasi dalam Konteks Narasi Besar yang Melatabelakangi Kehidupan Manusia

Kesimpulan



Kesimpulan

Kekurangan logoterapi seperti yang telah diuraikan di atas dapat dilengkapi dengan wawasan antropologis yang dikembangkan oleh Paul Ricoeur menjadi sebuah logoterapi narasi restoratif. Logoterapi narasi restoratif ini menjadi relevan karena pasien tidak hanya membutuhkan penemuan makna yang bersifat situasional semata melainkan melalui narasi mengandaikan bahwa kehidupan seorang pasien sebagai manusia yang utuh adalah sebuah cerita yang disusun oleh yang bersangkutan sendiri.

Kebutuhan pasien-pasien di masa modern ini melampaui intervensi pengobatan dan intervensi saraf. Masalah gangguan mental tidak teratasi semata dengan pendekatan fisik-biologis kedokteran semata tetapi memerlukan pendekatan logoterapi, setidaknya memperlakukan pasiennya sebagai manusia yang memiliki dimensi yang khas manusiawi, yang memiliki perasaan, kecemasan, dan

harapan. Logoterapi membuka jalan bagi dokter untuk membantu pasiennya secara lebih utuh.

Terkait dengan manusia Indonesia secara umum, masyarakat Indonesia masih hidup dalam landasan spiritual. Kehidupan diyakini berasal dari tuhan dan akan kembali kepada tuhan. Dalam hal ini, logoterapi tidak bertentangan dengan keyakinan agama. Logoterapi netral dari ajaran agama dan arena kenetralan tersebut maka ia bisa diisi oleh ajaran agama apa pun. Dasar-dasar filosofi logoterapi ini sesuai dengan latar belakang spiritualitas sebagian besar manusia Indonesia yang mencakup spiritualitas mistik dan altruistik-humanistik. Oleh karena itu selain logoterapi dapat diterapkan sebagai teknik untuk membantu pasien/klien psikiatri di Indonesia maka penekanan pada spiritualitas juga dapat diterapkan dalam sistem pendidikan di Indonesia. Logoterapi dan khususnya logoterapi narasi restoratif dapat membimbing anak didik untuk menghayati spiritualitas dari ajaran agama masing-masing untuk menemukan makna kehidupannya sehingga dapat meraih kualitas hidup yang baik dan sehat secara fisik, mental dan spiritual.

Kelemahan dari teknik ini adalah tidak dapat diterapkan pada individu yang mengalami kerusakan pada struktur-struktur tertentu di otak yang berfungsi dalam pemahaman dan pembentukan narasi.

Logoterapi narasi restoratif adalah sebuah pendekatan baru yang melengkapi logoterapi Frankl untuk menemukan makna dan terbuka untuk diterapkan pada pasien-pasien masa modern yang terutama memiliki kecemasan, kehampaan hidup hingga depresi akan perubahan dan karakteristik hidup modern yang sangat cepat berubah. Teknik ini pun terbuka untuk diteliti selanjutnya baik diterapkan secara mandiri maupun dikombinasi dengan teknik *cognitive behavior therapy* atau *rational emotive behavior therapy*.

Ucapan terima kasih

Kepada Prof Dr M. Sastrapratedja selaku promotor, Prof Dr J. Sudarminta dan Dr Monty P. Satiadarma selaku co-promotor, Dr S.P Lily Tjahjadi, Dr Thomas Hidya Tjaya dan Prof Dr. Sudiardja selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan untuk kesempurnaan disertasi ini.

Juga kepada Dr. Siti Muliana, MM, istri dan Richard Aditya Purnama serta William Benito Purnama, putraku terkasih, ibunda Lim Kwie Tjauw serta adik-adik yang senantiasa mendukung selama pendidikan. Kepada Dr Aris Tambing, MARS atas dukungannya telah memungkinkan saya menempuh pendidikan. Rekan sekerja di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan, DR Dr Nurmiati Amir SpKJ (K) dan DR Dr Sylvia D. Elvira, SpKJ(K) yang telah merekomendasikan saya untuk melanjutkan pendidikan doktoral ini serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu di sini.

Riwayat hidup

- a. Biodata
Lahir di Jakarta 15 Desember 1975, menikah dengan Dr Siti Muliana, MM dan dikaruniai 2 putra
- b. Riwayat Pendidikan
SMA Kolese Kanisius Jakarta 1993
Sarjana kedokteran 1998 dan dokter dari FK Unika Atma Jaya Jakarta 2002
Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa dari FK Universitas Indonesia 2008
- c. Riwayat Pekerjaan
Asisten Psikiatri FK Unika Atmajaya 2002
PT Servier Indonesia 2003
RSJ Dr. Soeharto Heerdjan-Kementrian Kesehatan 2009-kini
Smart Mind Center Consulting Jakarta 2008
FK Universitas Kristen Krida Wacana (Ukrida)

d. Prestasi Keilmuan yang terkait penelitian diserasi:

27 Januari 2018 “Logoterapi Upaya Manusia Mencari Makna Hidup” pada Pertemuan PDSKJI Jaya tema: Makna dalam keberagaman.

16 November 2019 “Bunuh diri dan Makna Hidup” dalam Seminar “Cintai Dirimu, No Bunuh Diri” dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Jiwa Sedunia Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta.

¹ Viktor Frankl, *Psychotherapy and Existentialism* (New York: Washington Square Press 1967), 117-120.

² Viktor Frankl, *The Will to Meaning* (New York: The New American Library, Inc., 1969), 16-18.

³ Viktor Frankl, *Man's Search for Ultimate Meaning* (New York: Basic Books, 2000), 98-99.

⁴ Viktor Frankl, *The Doctor and The Soul* (New York: Random House, Inc, 1986), 17.

⁵ Viktor Frankl, *Man's Search for Ultimate Meaning*, 102-103.

⁶ Viktor Frankl, *The Doctor and The Soul: From Psychotherapy to Logotherapy* (New York: Random House, Inc., 1983), xvi.

⁷ Viktor Frankl, *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism* (New York: Simon and Schuster, Inc., 1978), 53.

⁸ Viktor Frankl, *Psychotherapy and Existentialism* (New York: Washington Square Press, Inc., 1967), 6.

⁹ Viktor Frankl, *The Doctor and The Soul*, 11.

¹⁰ Viktor Frankl, *Psychotherapy and Existentialism*, 14-15.

¹¹ Viktor Frankl, *The Unheard Cry for Meaning*, 119.

¹² K.M. Farren, *Narrative Identity in Paul Ricoeur and Luce Irigaray: The Circularity Between Self and Other* (Disertasi, Michigan Technological University), 210: 35.