
ADAKAH HARAPAN DI TANAH TIPIS HARAPAN? Mengenang Viktor Frankl Pendiri Logoterapi (1904 -1997)

Hanna Djumhana Bastaman
Universitas Indonesia

INTISARI

Tulisan ini dimaksudkan sebagai upaya untuk mengungkap kembali pandangan-pandangan Viktor E. Frankl yang meninggal akhir 1997 lalu. Frankl, berdasarkan pengalamannya sebagai mantan penghuni kom-konsentrasi, melihat bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa-peristiwa tragis yang tidak dapat dielakkan lagi. Jika seseorang tidak mungkin mengubah suatu keadaan, maka ia dapat mengubah sikap atas keadaan itu, agar tidak terhanyut secara negatif oleh keadaan itu.

Kata kunci: logoterapi, kejadian tragis, makna hidup.

Hanna Djumhana Bastaman, lahir di Padaherang, Cianis pada 4 November 1939, adalah pengampu matakuliah-matakuliah Psikologi Kepribadian, Psikodiagnostik dan Agama Islam di Fakultas Psikologi UI Jakarta. Di samping itu juga menjadi pengampu matakuliah Psikologi dan Islam di IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan Psikologi Agama pada Yayasan Wakaf Paramadina Jakarta. Dua buku yang telah terbit adalah *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yayasan Insan Kamil & Pustaka Pelajar, 1995) dan *Meralih Hidup Bermakna* (Yayasan Wakaf Paramadina, 1996).

AUSCHWITZ adalah nama salah satu kam-konsentrasi kaum Nazi Jerman yang tercatat dalam sejarah dunia—tepatnya sejarah tragedi umat manusia—pada masa Perang Dunia II. Di tempat itu telah terjadi pelecehan, penyiksaan, pembantaian dan pemusnahan banyak sekali manusia yang tidak berdaya oleh sekelompok manusia yang sedang berkuasa di mana harkat, harga diri, nilai-nilai kemanusiaan, bahkan nyawa dan kehidupan seakan-akan tidak ada harganya. Kematian karena sakit, kelaparan dan kelelahan, serta penyiksaan, perkosaan dan pembunuhan merupakan pemandangan sehari-hari. Tidak jarang sekelompok tahanan—lelaki, perempuan, orang tua dan anak-anak—dipaksa berbaris untuk masuk ke dalam sebuah gedung kelam-mencekam, kemudian dikunci dan dialirkan gas beracun ke dalamnya. Seorang tahanan yang putus asa atas penderitaan yang dialaminya dengan mudah dapat mengakhiri

hidupnya dengan jalan menubrukkan diri pada pagar kawat bervoltase tinggi. Terpanggang hidup-hidup. Dalam keadaan tanpa harapan serupa itu pikiran jemih dan perasaan lembut seakan-akan telah tumpul, kasih sayang telah menipis, dan harapan akan keselamatan telah sirna. Benarkah?

MENGENANG VIKTOR FRANKL

Tanggal 3 September 1997 Viktor Emille Frankl, pendiri Logoterapi telah meninggal dengan tenang di kota kelahirannya Wina dalam usia 93 tahun. Usia yang cukup lanjut dengan sebagian besar diisi dengan berbagai kegiatan yang bermakna. Pada usia 60-an, ia masih aktif memanjat tebing di Alpen dan mendapatkan brevet terbang. Lebih dari 30 buku karyanya telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa. Penemuan makna hidup dan keberhasilan memenuhinya ternyata memberikan energi luar biasa yang dimanfaatkan untuk menebarkan amal-kebajikan dan cinta kasih kepada sesama. Tentu saja Logoterapi dengan gelar kehormatan "*The Third Viennese School of Psychotherapy*", sebagai aliran mapan setelah Sigmund Freud (Psikoanalisis) dan Alfred Adler (Psikologi Individual) yang juga sama-sama berasal dari kota Wina adalah warisan yang tidak ternilai bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya psikologi.

VIKTOR FRANKL

Kejadian-kejadian tragis itu diceritakan kembali oleh Viktor Frankl seorang neuropsikiater dalam buku "*Man's Search for Meaning*", yang merupakan kesaksian tentang getirnya kehidupan dalam kam-konsentrasi. Frankl, keturunan Yahudi kelahiran kota Wina Austria, adalah salah seorang yang mampu bertahan dan selamat keluar dari empat kam-konsentrasi (Auschwitz, Maidanek, Dachau, Treblinka) setelah hampir empat

tahun menjadi tahanan kaum Nazi. Keberhasilan bertahan hidup terjadi antara lain dengan jalan tetap menjaga keimanan, memiliki harapan akan adanya perubahan, selalu mengingat dengan penuh kecintaan istri dan kedua orang tuanya yang juga ditahan, serta diam-diam membantu sesama tahanan yang putus asa. Selain itu, ia berusaha mencatat kembali butir-butir penting dari naskah bukunya yang disembunyikan dalam jaket, tetapi hilang saat masuk tahanan. Usaha ini dilakukan sambil mengamati sejauh mana teorinya mengenai makna hidup yang telah ditulis sebelum masuk tahanan terbukti dalam kenyataan-kenyataan kam-konsentrasi. Dengan lain perkataan Frankl berusaha mempertahankan dan mengembangkan hidup secara bermakna, sekalipun dalam penderitaan yang luar biasa. Setelah keluar dari kam-konsentrasi, Frankl menulis berbagai buku dengan tema makna hidup serta merintis dan mengembangkan sebuah aliran psikologi/psikiatri modern yang dinamakan *Logoterapi*.

LOGOTERAPI

"Logos" dalam bahasa Yunan berarti makna (*meaning*) dan juga ruhani (*spirituality*), sedangkan "terapi" adalah pengobatan atau penyembuhan. Logoterapi secara umum dapat digambarkan sebagai corak psikologi/psikiatri yang mengakui adanya dimensi ke-ruhanian pada manusia di samping dimensi ragawi dan kejiwaan, serta beranggapan bahwa makna hidup (*the meaning of life*) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan yang bermakna (*the meaningful life*). Dengan demikian Logoterapi tidak semata-mata merupakan metode psikoterapi praktis, tetapi ia juga adalah filsafat manusia, teori kepribadian, teori psikopatologi, dan metode pengembangan pribadi menuju kualitas hidup

bermakna. Saat ini Logoterapi merupakan salah satu pilar psikologi dan psikiatri modern yang telah diamalkan dalam dunia pendidikan, teologi, manajemen, rehabilitasi sosial, dan latihan pengembangan kepribadian. Logoterapi mengemukakan tiga asas yang telah teruji kebenarannya dalam kam-konsentrasi sebagai laboratorium-hidup, yakni:

Pertama, hidup tetap memiliki makna (arti) dalam setiap situasi, bahkan dalam penderitaan dan kepedihan sekalipun. Makna adalah sesuatu yang dirasakan penting, benar, berharga dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini berarti dan biasanya mereka yang menemukan dan mengembangkannya akan terhindar dari keputusasaan. Setiap manusia selalu mendambakan hidupnya bermakna, dan selalu berusaha mencarinya. Sebenarnya makna hidup terdapat dalam kehidupan itu sendiri; makna hidup terpateri di dalamnya, baik dalam kondisi kehidupan senang atau susah.

Kedua, setiap manusia memiliki kebebasan —yang tidak tak terbatas— untuk menemukan makna hidupnya. Makna hidup ditemukan pada pekerjaan dan karyabakti yang dilakukan, serta keyakinan dan penghayatan atas kebenaran, keindahan, iman dan cinta kasih. Selain itu sikap tepat atas penderitaan yang terjadi dan tak dapat diubah merupakan sumber makna hidup. Mungkin pada suatu saat harapan dan kebebasan fisik hampir sirna, tetapi setiap manusia masih tetap memiliki kebebasan itu, sekalipun hanya dalam pikiran, perasaan dan angan-angan semata-mata.

Ketiga, setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa tragis yang tidak dapat dielakkan lagi yang menimpa diri sendiri dan lingkungan sekitar, sekalipun upaya mengatasinya telah dilakukan secara opti-

mal. Maksudnya, jika kita tidak mengubah suatu keadaan (tragis), ubahlah sikap kita atas keadaan itu, agar Kita tidak terhanyut secara negatif oleh keadaan itu. Tentu saja dengan sikap tepat dan baik, yakni sikap yang menimbulkan kebajikan pada diri sendiri dan orang-orang lain serta sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan.

Asas-asas ini merupakan inti dari setiap perjuangan hidup yakni mengusahakan agar kehidupan senantiasa berarti bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan Tuhan. Dalam hal ini diakui adanya kebebasan (yang bertanggungjawab) untuk mewujudkan hidup yang bermakna melalui karya, penghayatan dan keyakinan, serta sikap tepat atas peristiwa tragis yang tidak terelakkan. Semuanya menunjukkan pandangan optimis terhadap kehidupan.

SAINT VS SWINE

Menyimak kembali pengalaman Frankl di kam-konsentrasi ada sebuah fenomena yang menarik. Dalam kondisi penderitaan yang luar biasa itu Viktor Frankl menyaksikan sekelompok tahanan yang tingkah-lakunya seperti *swine* (babi). Keserakahan, mementingkan diri sendiri, dan hilang tanggungjawab terhadap diri sendiri dan orang lain seakan-akan mendominasi dirinya. Tidak jarang mereka melakukan pemerasan dan berbuat kejam terhadap sesama tahanan. Terkadang lebih brutal daripada para penjaga yang memang kejam, atau sebaliknya mudah sekali putus asa dan serba menggantung diri pada orang lain. Pada umumnya mereka tidak dapat mengendalikan diri atas dorongan-dorongan dasar (makan, minum, seks) dan jelas terungkap kehampaan dan ketidakbermaknaan (*meaningless*) hidup mereka. Sudah tentu mereka selalu menimbulkan kesulitan bagi orang-orang sekitarnya.

Tetapi di lain pihak terdapat sekelompok tahanan yang berlaku seperti pada *saint* (orang suci). Dalam puncak penderitaan mereka masih tetap bersedia membantu sesama tahanan, membagi jatah makan yang serba minim kepada mereka yang lebih kelaparan, merawat orang-orang sakit dan memberikan penghiburan kepada mereka yang putus asa, serta mengantar dengan doa tulus orang-orang yang tidak berdaya menjelang ajal. Mereka menderita tetapi tabah menjalaninya, serta tidak kehilangan harapan dan kehormatan diri. Sekalipun dalam penderitaan luar biasa mereka tetap menghayati bahwa hidup mereka tetap bermakna. Mereka seakan-akan menemukan makna dalam penderitaan: *Meaning in Suffering*. Mengapa demikian?

Viktor Frankl menjelaskan bahwa kedua pola perilaku tersebut terdapat dalam diri manusia. Artinya setiap manusia memiliki potensi untuk menjadi "saint" dan "swine", dan kecenderungan mana yang teraktualisasi terutama ditentukan oleh keputusan pribadi yang diambil sendiri dan bukan tergantung pada kondisi, dalam hal ini tersirat kebebasan manusia untuk memilih dan mengambil sikap apakah akan mengabaikan akal-budinya dan mengumbar hawa nafsu seperti hewan atau tetap menjaga diri dari perbuatan tercela dan menunjukkan tingkah laku mulia seperti halnya insan-insan bermoral tinggi.

BERBAGAI PERISTIWA TRAGIS

Dalam kehidupan seseorang seringkali tidak dapat dihindari terjadinya berbagai peristiwa tragis yang menimpa diri, keluarga, dan lingkungan. Dalam hal ini sekalipun usaha pencegahan telah dilakukan secara serius dan upaya penanggulangannya pun telah secara optimal dilakukan, namun peristiwa itu tetap terjadi. Di antara peristiwa-peristiwa tragis itu antara lain adalah ke-

gagalan dalam meraih tujuan, mendapat hukuman karena berbuat salah dan dosa, mengalami kecelakaan, menderita cacat fisik dan mental, mengidap penyakit yang tidak disembuhkan, menerima perlakuan tidak adil dari pihak lain tanpa berdaya, kehilangan pekerjaan dan sumber nafkah, kebangkrutan usaha, kehamilan tidak diinginkan, bubarnya perkawinan, perpisahan dan kematian orang yang dikasihi, menunggu saat-saat kematian sendiri dan beragam musibah lainnya.

Peristiwa-peristiwa tragis yang tidak terhindarkan itu—baik yang bersumber dari diri sendiri, lingkungan maupun bencana alam—sudah pasti menimbulkan stres dan menimbulkan berbagai perasaan kecewa, sedih, putus asa, tertekan, susah, cemas, marah, malu, terhina, rendah diri, putus asa, dan hampa tidak bermakna, dan perasaan tidak menyenangkan lainnya. Bahkan mungkin saja hal-hal itu dapat mengembangkan sikap mental dan citra negatif terhadap diri sendiri, lingkungan sekitar, tanah air, dan keadilan Tuhan. Tentu saja bila hal ini berlarut-larut dapat menimbulkan berbagai penyakit organik dan psikis serta berbagai perilaku menyimpang dalam skala besar.

BELAJAR DARI PARA "SAINT"

Menghadapi berbagai penderitaan dan peristiwa tragis yang tidak dapat dihindarkan dari kehidupan kita perlu belajar dari para "saint" seperti dikisahkan oleh Viktor Frankl. Sekurang-kurangnya ada lima hal yang dapat kita pelajari dari mereka.

Pertama, mereka mengubah sikap karena sadar bahwa situasi memang tidak mungkin diubah lagi. Mereka menerima situasi tragis sebagai fakta yang tidak dapat dihindarkan. Ini sama sekali bukan sikap fatalistik, karena mereka justru mengembangkan sikap positif agar tidak putus asa dan terhanyut dalam situasi itu.

Kedua, dalam keadaan menderita mereka pribadi tetap mengembangkan sifat-sifat baik dan menjaga diri agar tidak melakukan perbuatan tercela dan mementingkan diri sendiri.

Ketiga, mereka berhasil menemukan makna hidup dan mengembangkan hidup yang bermakna, serta mampu melihat makna dari penderitaan itu sendiri. Mereka memiliki harapan dan percaya serta benar-benar menghayati adanya hikmah di balik penderitaan. Untuk itu mereka senantiasa bersyukur.

Keempat, dalam melakukan serba terbatas dan serba dibatasi mereka tetap melakukan semacam misi kemanusiaan, yaitu menebarkan kebajikan dan membantu orang-orang lain yang lebih menderita. Perbuatan mulia dan tanpa pamrih ini tentu saja membawa kebaikan bagi sekelilingnya.

Kelima, mereka memandang penderitaan bukan semata-mata sebagai penderitaan dan hambatan, melainkan sebagai tantangan. Bahkan mungkin sebagai ajang dan peluang untuk mengamalkan cinta kasih kepada sesama manusia.

ADAKAH HARAPAN DI TANAH TIPIS HARAPAN?

Pertanyaan ini sudah tentu dijawab: Pasti ada, sekalipun tipis. Tetapi ada-tidaknya atau tipis-tebalnya harapan dari suatu keadaan adalah sebuah persepsi dengan tolok-ukur manusia. Secara teologis mungkin lain lagi, karena rahmat Tuhan niscaya meliputi segalanya. Di mana pun rahmat-Nya turun, di sana terdapat harapan dan kurnia tanpa batas. Tetapi semua itu adalah misteri yang umumnya harus diterima dengan rasa keimanan dari upaya pencarian yang tiada henti-hentinya.

Dalam sejarah manusia tercatat tokoh-tokoh yang mengajarkan bahwa ada nilai dalam kehidupan yang bila ditemukan dan di-

kembangkan akan menyebabkan hidup bermakna dengan kebahagiaan dan keselamatan sebagai hasil sampingannya. Di lingkungan keagamaan mereka dikenal dengan sebutan: Nabi, rasul, orang-orang suci, ruhaniwan dan agamawan yang tulus. Misi hidup mereka adalah menegakkan keimanan pada pribadi-pribadi manusia dan masyarakat, serta membawa mereka menuju keselamatan ruhani. Di lingkungan ilmu pengetahuan selalu terdapat pakar-pakar yang mengemukakan teori, metodologi dan pendekatan untuk meraih kualitas hidup yang lebih baik.

Tetapi di luar itu terdapat orang-orang biasa —umumnya tak dikenal— yang juga melakukan misi seperti dibawakan oleh tokoh-tokoh agama dan sains. Mereka menebarkan kebajikan dan meyakinkan orang-orang untuk berbuat baik, serta tabah dalam menghadapi berbagai cobaan hidup. Mungkin mereka tidak terikat oleh agama mana pun, tetapi kegiatan yang mereka lakukan sejalan dengan misi kemanusiaan setiap agama. Viktor Frankl menyaksikan sendiri bahwa dalam kam-konsentrasi maut terdapat sekelompok orang yang tabah dan sabar menghadapi berbagai penderitaan, serta selalu berusaha melakukan kebajikan kepada sekitarnya. Mereka adalah orang yang berhasil menemukan makna dari penderitaan. Mereka menemukan harapan dari tanah yang tipis akan harapan.

PENUTUP

Semoga penderitaan Frankl yang luar biasa di kam-konsentrasi Nazi dan karya-karya ilmiahnya yang sangat bermanfaat bagi kemanusiaan merupakan penebusan atas segala noda dan dosanya untuk dapat bergabung dengan Penciptanya di alam kasih yang hakiki. □

