

**PENCARIAN MAKNA HIDUP MELALUI KONSELING
LOGOTERAPI: ANALISIS CERITA DALAM BUKU ‘TUHAN
MAHA ASYIK’**



**Skripsi Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan
Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun oleh
Nizar Wildan Aulia
NIM. 21102020033**

**Dosen Pembimbing
Reza Mina Pahlewi, M.A.
NIP. 19900720 201903 1 009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2024**



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-48/Un.02/DD/PP.00.9/01/2025

Tugas Akhir dengan judul : PENCARIAN MAKNA HIDUP MELALUI KONSELING LOGOTERAPI: ANALISIS CERITA DALAM BUKU "TUHAN MAHA ASYIK"

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NIZAR WILDAN AULIA
Nomor Induk Mahasiswa : 21102020033
Telah diujikan pada : Kamis, 02 Januari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Reza Mina Pahlewi, M.A.
SIGNED

Valid ID: 677c89a70fbb3



Penguji I
Dr. H. Rifa'i, M.A.
SIGNED

Valid ID: 677d1535d02e3



Penguji II
Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 677b50a2342a1



Yogyakarta, 02 Januari 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 678073f1866be



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nizar Wildan Aulia

NIM : 21102020033

Judul Skripsi : Pencarian Makna Hidup melalui Konseling Logoterapi: Analisis Cerita dalam Buku 'Tuhan Maha Asyik'

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan.

Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 24 Desember 2024

Mengetahui,

Pembimbing,

Reza Mina Pahlewi, M.A.

NIP. 19900720 201903 1 009

Ketua Prodi,

Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I

NIP. 19900428 202321 1 029

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nizar Wildan Aulia

NIM : 21102020033

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Pencarian Makna Hidup melalui Konseling Logoterapi: Analisis Cerita dalam Buku 'Tuhan Maha Asyik' adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 24 Desember 2024

Yang menyatakan,



Nizar Wildan Aulia

NIM. 21102020033

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

“*Bismillahirrahmanirrahim*, dengan segala kerendahan hati, kebanggaan, serta penghormatan tertinggi, penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada kedua orang tua tercinta, bapak Maiful Hadi dan ibu Aries Fitriani, atas kasih sayang, ketulusan, pengorbanan, kebijaksanaan, bimbingan, ilmu pengetahuan, doa, dan motivasi yang menggerakkan langkah kaki ini hingga berada di titik sekarang, yang sama sekali belum pernah terbayangkan. Skripsi ini penulis persembahkan kepada mereka, meski jauh dari kata cukup untuk membalas kebaikan-kebaikan yang telah diberikan, setidaknya penulis akan terus berjuang. Tidak mudah memang, maka dari itu penulis berharap semoga bapak dan ibu masih berkenan untuk kebersamaan proses-proses berikutnya, masih berkenan melantunkan doa-doanya. Dan ketika jalan mulai bercabang, lampu mulai temaram, hingga diri ini ketakutan, tolong rangkul pundak saya, kuatkan genggamannya. Pada akhirnya, Tuhan, beri kepada kedua orang tua saya kesehatan, keberkahan, kebermaknaan, dan semua kebaikan, *aamiin Ya Mujibassailin*.”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Apa pun bisa dirampas dari manusia, kecuali satu:
kebebasan terakhir seorang manusia—kebebasan untuk
menentukan sikap dalam setiap keadaan, kebebasan
untuk memilih jalannya sendiri.”

(Victor E. Frankl)



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan karunia, rahmat, dan *maunah*-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi berjudul Pencarian Makna Hidup melalui Konseling Logoterapi: Analisis Cerita dalam Buku ‘Tuhan Maha Asyik’ dengan baik, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial. Tidak lupa, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah ikut andil dalam proses panjang perjuangan penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung, terutama disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Reza Mina Pahlewi, M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang tulus memberikan arahan, motivasi, dan masukan untuk penulis.
5. Seluruh bapak/ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga, atas kebaikan, ilmu pengetahuan, serta pengalaman yang diberikan secara formal maupun non-formal.
6. *Myself, thank you for braving the storms, trusting the journey, and holding onto hope even when the path was unclear.*

7. Aify Zulfa Kamalia, S.Si., M.Biomed., kakak perempuan saya satu-satunya, atas *support* yang berharga.
8. Teman-teman BKI angkatan 2021, khususnya Putri Zafronul Azni Syafi'i, Imanul Haq, Yusup Supardi, Ibnu Maula, Muhammad Nur Iskandar, Qur'anal Fajar, Muhammad Fauzi Al Fariza, dan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, kalian orang-orang terbaik yang pernah penulis kenal.
9. Teman-teman Klinik Konseling Islam angkatan 2021, 2022, 2023 atas pertukaran ilmu dan pengalaman yang berharga.
10. Teman-teman LPM Rhetor periode 2022-2024, atas pandangan dialektika yang mengesankan.
11. Teman-teman KKN 114 Desa Cilimus, Kuningan, atas dinamika yang telah dilalui bersama.
12. Teman-teman lama saya, A. Ibnu Alfis Sidqi, M. Abdul Chayi, Luthfi Rifada, dan Abdillah Rouf Syam, yang selalu meluangkan waktu untuk sekedar bertukar cerita di tanah kelahiran bersama.

Semoga segala kebaikan yang penulis terima dari berbagai pihak senantiasa dibalas oleh Allah SWT. Dengan balasan yang paling layak. Penulis juga berharap bahwa apa yang tertuang dalam skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang, baik saat ini maupun di masa yang akan datang. Sebagaimana tidak ada gading yang tak retak, penulis menyadari adanya kemungkinan kekurangan dalam karya ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis memohon maaf atas segala kesalahan, baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Kritik dan

saran yang membangun akan diterima dengan tangan terbuka, sebagai bahan evaluasi untuk menuju arah yang lebih baik. Salam hormat.

Yogyakarta, 20 Desember 2024

Penulis



Nizar Wildan Aulia

NIM. 21102020033



ABSTRAK

NIZAR WILDAN AULIA (21102020033) Pencarian Makna Hidup melalui Konseling Logoterapi: Analisis Cerita dalam Buku ‘Tuhan Maha Asyik’, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna hidup yang terkandung dalam buku Tuhan Maha Asyik karya Sujiwo Tejo dan M.N. Kamba, serta memahami relevansinya dalam konteks konseling logoterapi. Menggunakan pendekatan *library research* dengan teknik pengumpulan data melalui studi pustaka dan teknik pengolahan data deskriptif analitis, penelitian ini mengeksplorasi keterkaitan nilai-nilai kebermaknaan hidup dalam cerita-cerita di buku tersebut dengan konsep-konsep utama logoterapi Viktor Frankl. Hasil analisis menunjukkan bahwa 21 dari 28 cerita dalam buku Tuhan Maha Asyik mengandung makna hidup yang dapat dikaji melalui tiga sumber utama makna dalam logoterapi, yaitu *creative values*, *experiential values*, dan *attitudinal values*. *Creative values* terlihat dalam pentingnya karya kreatif, rasa syukur, dan keaslian. *Experiential values* tercermin dalam cinta, hubungan dengan alam, serta penghayatan spiritual. *Attitudinal values* tergambar dalam penerimaan, ketulusan, dan keberanian menghadapi penderitaan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa buku Tuhan Maha Asyik mengandung nilai-nilai filosofis dan spiritual yang selaras dengan logoterapi, menjadikannya media reflektif dalam membantu individu menemukan makna hidup. Dengan demikian, karya sastra ini memiliki potensi signifikan untuk mendukung konseling logoterapi, khususnya dalam konteks budaya dan spiritual yang beragam.

Kata Kunci: makna hidup, logoterapi, Tuhan Maha Asyik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

NIZAR WILDAN AULIA (21102020033) Searching for the Meaning of Life through Logotherapy Counseling: An Analysis of Stories in the Book 'Tuhan Maha Asyik', Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Dakwah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2024.

This study aims to analyze the meaning of life presented in the book Tuhan Maha Asyik by Sujiwo Tejo and M.N. Kamba and to understand its relevance in the context of logotherapy counseling. Using a library research approach with data collection techniques through literature study and data analysis techniques employing descriptive-analytical methods, this research explores the relationship between the values of meaningful life depicted in the stories from the book and the core concepts of Viktor Frankl's logotherapy. The analysis reveals that 21 out of 28 stories in Tuhan Maha Asyik contain elements of life's meaning that can be examined through three main sources of meaning in logotherapy: creative values, experiential values, and attitudinal values. Creative values are reflected in the importance of creative work, gratitude, and authenticity. Experiential values are evident in love, human connections with nature, and spiritual contemplation. Attitudinal values are portrayed in acceptance, sincerity, and courage in facing suffering. This study concludes that Tuhan Maha Asyik embodies philosophical and spiritual values aligned with logotherapy, making it a reflective medium to help individuals find meaning in life. Thus, this literary work holds significant potential to support logotherapy counseling, particularly within diverse cultural and spiritual contexts.

Keywords: meaning of life, logotherapy, Tuhan Maha Asyik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	4
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
G. Kajian Pustaka	12
H. Kerangka Teori.....	18
I. Metode Penelitian	41
BAB II.....	45
A. Profil Buku Tuhan Maha Asyik.....	45
B. Profil Penulis.....	46
C. Profil Buku Tuhan Maha Asyik	53
D. Gambaran Isi Buku Tuhan Maha Asyik.....	55
BAB III	72
A. Makna Hidup dalam Buku Tuhan Maha Asyik.....	72
B. Konseling Logoterapi dalam Mencari Makna Hidup	83
BAB IV	135
A. Kesimpulan	135
B. Saran	136

DAFTAR PUSTAKA.....	139
LAMPIRAN-LAMPIRAN	142



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Analisis Indikator Pencarian Makna	74
Tabel 3. 2 Analisis Indikator Bersikap Positif.....	75
Tabel 3. 3 Analisis Pemahaman Diri	77
Tabel 3. 4 Analisis Indikator Pengakraban Hubungan	78
Tabel 3. 5 Analisis Indikator Pendalaman Nilai.....	80
Tabel 3. 6 Analisis Indikator Ibadah	81
Tabel 3. 7 Ringkasan <i>Creative Values</i>	90
Tabel 3. 8 Ringkasan <i>Experiential Values</i>	110
Tabel 3. 9 Ringkasan <i>Attitudinal Values</i>	130

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Proses Penemuan Makna Hidup.....	40
Gambar 2. 1 <i>Cover</i> Buku Tuhan Maha Asyik.....	45



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul skripsi ini, dan untuk menghindari kesalahpahaman, maka penulis merasa perlu untuk menjelaskan beberapa kata yang menjadi judul skripsi ini. Adapun judul skripsi yang dimaksudkan adalah PENCARIAN MAKNA HIDUP MELALUI KONSELING LOGOTERAPI: ANALISIS CERITA DALAM BUKU ‘TUHAN MAHA ASYIK’. Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini yaitu, sebagai berikut.

Pencarian adalah proses, cara, atau perbuatan mencari,¹ sedangkan yang dimaksud penulis dalam judul tersebut adalah mencari makna hidup yang terkandung di dalam cerita-cerita pada buku Tuhan Maha Asyik menggunakan teori konseling logoterapi.

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan.² Hal-hal tersebutlah yang juga memotivasi individu untuk terus bertransformasi ke arah yang positif meskipun proses yang akan dijalani tidak akan mudah, sehingga nilai khusus yang akan didapatkan juga memungkinkan untuk memperoleh kebahagiaan.

¹ Kementerian Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008, hlm. 263.

² M. A. N. Saujani dkk., “Kolaborasi Iman, Islam, Dan Ihsan: Menggapai Makna Hidup Yang Sesungguhnya,” *Perspektif: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Bahasa*, 2, no. 2 (2024): hlm. 31–37.

Konseling logoterapi merupakan jenis pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, yang berfokus pada membantu individu menemukan dan memenuhi makna hidup mereka. Dengan menemukan makna, seseorang dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna, berharga, dan bahagia. Konseling logoterapi memandang individu secara holistik, mencakup aspek gambaran diri, kepercayaan diri, kemampuan untuk mengatasi stres, dan kemampuan menemukan tujuan hidup. Melalui pendekatan ini, klien diajarkan untuk menerima pikiran-pikiran yang mengganggu dan tidak menyenangkan, serta menyesuaikan diri dengan nilai-nilai yang diyakini. Dengan cara ini, klien dapat menerima kondisi mereka dan menjalani hidup dengan penerimaan yang lebih positif.³ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling logoterapi adalah pendekatan terapeutik yang membantu individu menemukan dan memenuhi makna hidup mereka dengan cara menerima pikiran yang mengganggu, menyesuaikan diri dengan nilai yang dianut, serta memandang diri secara holistik untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia.

Kemudian, cerita merupakan tuturan yang membentangkan bagaimana terjadinya suatu hal, atau karangan yang menuturkan perbuatan, pengalaman, atau penderitaan orang; kejadian dan sebagainya (baik yang sungguh-sungguh terjadi maupun yang hanya rekaan belaka), dan dapat diartikan juga sebagai lakon yang diwujudkan atau dipertunjukkan dalam film (sandiwara, wayang, dan sebagainya).⁴ Jadi yang dimaksud cerita pada judul di atas adalah serangkaian

³ N. Mirsanti dan N. Jayanti, "Introspeksi Diri Pada Gelandangan Dan Pengemis Melalui Konseling Logoterapi," *Jurnal Konseling Pendidikan Islam 1*, no. 2 (2020): hlm. 108-117.

⁴ "Daring," Dalam KBBI Daring, diakses 16 Desember 2024, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/daring>.

tulisan, gambar, ataupun tulisan dengan imbuhan gambar sebagai pelengkap yang memberikan informasi mengenai kejadian, perbuatan, pengalaman, maupun penderitaan, kata ‘cerita’ juga dipakai untuk menginformasikan bahwa tidak semua isi buku dianalisis, melainkan hanya 21/28 cerita di dalam buku itu yang dianalisis, sedangkan tujuh cerita lainnya tidak dianalisis karena relevansi yang kurang kuat dengan teori-teori logoterapi.

Selanjutnya buku Tuhan Maha Asyik karya Sujiwo Tejo dan Dr. MN. Kamba adalah karya yang membahas tentang Tuhan dengan pendekatan yang unik dan berbeda. Buku ini menyampaikan proses mengenal Tuhan melalui analogi-analogi sederhana yang disajikan dalam percakapan anak-anak, dengan latar keseharian yang kontekstual dan erat kaitannya dengan budaya masyarakat Indonesia. Meskipun bagi sebagian orang buku ini terkesan berat untuk dipahami (dari segi bahasa), penulis berusaha menyampaikan ide-ide tersebut dengan cara yang tidak konvensional dibandingkan buku-buku lain yang mengangkat tema serupa. Buku ini terdiri dari 28 cerita dengan judul-judul yang unik, seperti Wayang, Marhaen, Cacing, Zat, Gincu, dan lainnya, yang masing-masing membawa pesan spiritual yang mendalam.⁵ Namun meski inti dari buku tersebut adalah pembahasan terkait Tuhan, di dalam analogi-analogi yang disusun oleh penulisnya terdapat refleksi ketuhanan yang lebih praktis, mulai dari membangun relasi sosial, mengenal diri sendiri, maupun memaknai

⁵ R. Firdaus, “Makna Teologi dalam Novel Tuhan Maha Asyik Sudjiwo Tedjo dan Dr. MN. Kamba,” *Jaqi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 3, no. 2 (2018): hlm. 104–124.

kejadian-kejadian dalam kehidupan, dan oleh karena itu makna hidup dapat ditemukan.

Jadi yang penulis maksud dari judul skripsi **PENCARIAN MAKNA HIDUP DALAM KONSELING LOGOTERAPI: ANALISIS CERITA DALAM BUKU ‘TUHAN MAHA ASYIK’** adalah untuk melakukan pencarian terhadap makna hidup (termasuk proses dan contohnya) yang terkandung di dalam cerita-cerita di buku Tuhan Maha Asyik, serta berlandaskan pada lingkup teori-teori tentang konseling logoterapi.

B. Latar Belakang

Manusia adalah *hayawanun natiq* (hewan yang dianugerahi pikiran).⁶ Kemampuan berpikir yang istimewa pada manusia, memungkinkan mereka untuk merancang alur kehidupannya, menentukan jalan yang akan mereka ambil, dan mempertimbangkan risiko yang ada untuk mencapai tujuan hidup mereka. *Extraordinary skills* yang dimiliki manusia memungkinkan mereka untuk dapat memikirkan masa depan, memahami akibat dari apa yang mereka lakukan, dan membuat keputusan berdasarkan evaluasi kompleks dari berbagai faktor, hal itu menghantarkan manusia untuk menemukan makna dalam kehidupan mereka.

Salah satu aspek penting dari kehidupan manusia adalah pencarian makna hidup, yang melibatkan refleksi tentang nilai-nilai, keyakinan, dan keinginan

⁶ Ali Yafie. *Teologi Sosial: Telaah Kritis Persoalan Modern*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2005), hlm. 1.

seseorang, serta hubungan mereka dengan lingkungan sekitarnya. Ditambah lagi manusia dibekali oleh potensi *freedom*, dalam artian individu memiliki keunggulan atas kebebasan ruang dan waktu untuk menemukan makna hidupnya dalam setiap kondisi, serta memiliki kepercayaan dan penerimaan diri yang kuat.⁷

Akan tetapi ketika individu merasa tidak berhasil menemukan makna hidupnya, akan timbul berbagai permasalahan yang dirasakan, terlebih individu akan mengalami demotivasi akan hidup dan merasakan kehampaan di dalam dirinya. Kondisi jiwa yang tidak dapat menerima situasi dan alpha dari pemahaman diri menyebabkan kehilangan kontrol atas manajemen diri. Psikis seseorang akan menurun karena emosi yang tidak terkontrol. Tidak diragukan lagi, hal ini akan semakin memperburuk dirinya, menyebabkan pikiran yang semakin buntu dan daya pikir yang semakin lemah, sehingga pada akhirnya, keadaan jiwanya akan menjadi sakit.⁸

Dalam hal ini Viktor Emil Frankl, M.D., Ph.D., seorang neurolog dan psikiater serta korban *holocaust* yang selamat dari Austria, merumuskan sebuah konsep yang dinamai logoterapi, Frankl menyebut fenomena penderitaan batin yang disebabkan oleh ketiadaan makna hidup ini sebagai kehampaan eksistensial (*existential vacuum*). Rasa bosan secara mendasar, atau keadaan dimana tidak ada arti apa yang harus dilakukan, adalah salah satu bentuk kehampaan eksistensial. Kebosanan ini akan terus berlanjut. Salah satu penyebabnya adalah

⁷ Vera Ukus dkk., “Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado,” *Jurnal Keperawatan*, vol. 3 (Manado: Universitas Samratulangi, 2015), hlm. 5.

⁸ A. Khoirudin, *Menemukan Makna Hidup* (Jejak: CV Jejak, 2021).

pola kerja yang otomatis, yang sering menghilangkan aktivitas pikiran dan perasaan. Kekosongan batin yang dibiarkan dapat menyebabkan seseorang menjadi agresif atau kecanduan.⁹

Terlebih lagi saat ini banyak sektor industri di dunia sedang menyesuaikan dengan dinamika revolusi industri 4.0, yang bahkan wacana mengenai revolusi industri 5.0 sudah banyak digaungkan, revolusi industri 4.0 ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat di dunia IT. Fokus industri sekarang ada pada beberapa kata kunci seperti otomasi, analisis big data, teknologi robot, *artificial intelligence* (AI), hingga *internet of things* (IoT).¹⁰ Kemajuan yang nyata tersebut juga memunculkan tantangan yang besar bagi umat manusia, dalam hal ini jika penerapan pola modern yang ada tidak dibarengi dengan kecerdasan emosional, maka manusia akan semakin asing dengan pemahaman dirinya serta semakin kesulitan dalam pencarian makna hidupnya. Kecerdasan emosional merupakan faktor penting dalam memandu individu untuk memahami tujuan hidup mereka di dunia. Kecerdasan emosional meliputi aspek-aspek seperti kesadaran diri, motivasi, pengaturan diri, kemampuan berempati, dan kecakapan sosial. Lebih lanjut pentingnya kecerdasan spiritual dalam konteks zaman modern juga harus disoroti, di mana krisis spiritual menjadi salah satu krisis paling mendasar yang dihadapi. Perkembangan ilmu dan teknologi yang pesat

⁹ Y. Triyono. "Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup," *Jurnal Orientasi Baru* 19, no. 1 (2010): hlm. 65–80.

¹⁰Kementerian Keuangan Republik Indonesia. "*Mengenal Revolusi Industri 5.0*," <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpkn-lahat/baca-artikel/16023/Mengenal-Revolusi-Industri-50.html>, diakses pada tanggal 29 Maret 2024.

harus diarahkan menuju tujuan-tujuan moral dan transendental, bukan digunakan untuk menghilangkan peran spiritualitas atau Tuhan.¹¹

Frankl dalam logoterapi yang dirumuskannya juga sepakat atas hal ini, dia berpendapat bahwa manusia pada dasarnya (secara alamiah) adalah religius, dalam artian agama menempati (atau dapat menempati, jika dialami secara sadar) tempat sentral dalam kehidupan masyarakat. Kehadiran agama dalam diri manusia juga dapat memberi efek *psychohygiene* (pencegahan penyakit mental melalui penerapan proses berpikir jernih, dalam konteks ini adalah logoterapi) pada kesehatan mental.¹²

Dalam konteks islam, penyakit-penyakit mental juga dapat dicegah melalui agama dengan Tuhan sebagai porosnya. Allah berfirman dalam Q.S. Ar-Ra'd /13: 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”¹³

Meskipun mentafakkuri makhluk-makhluk Allah, ciptaan-ciptaan, dan mukjizat-mukjizat-Nya secara umum menjadikan hati menjadi tentram, namun hasilnya tidak seperti ketentraman dengan berzikir kepada Allah.¹⁴ Imam Al-Ghazali kemudian menyatakan bahwa kesehatan mental mengacu pada

¹¹ D. Donal dkk. Bimbingan dan Konseling untuk Generasi Milenial dalam Menghadapi Revolusi Industri 4.0. *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 3, no. 1: hlm. 17–22..

¹² J. García-Alandete, “The Place of Religiosity and Spirituality in Frankl’s Logotherapy: Distinguishing Salvific and Hygienic Objectives,” *J Relig Health*, 63 (2024): hlm. 6–30.

¹³ Q.S. Ar-Ra’d, 13: 28. *Al-Qur’an dan Terjemahannya*. (Kementerian Agama RI, 2019).

¹⁴ Muhammad Sulaiman Al-Asyqar, *Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir* (Madinah: Universitas Islam Madinah, 2007).

perkembangan jiwa seseorang menuju kesejahteraan hidup, bukan hanya penyakit kejiwaan dan gangguan.¹⁵

Dalam sebuah penelitian mengenai kebermaknaan dalam hidup, yang dilakukan di Universitas Minnesota pada dengan 70 partisipan (sebagian besar beragama Katolik 39%, atau Protestan 31%, dan agama lain kurang dari 4%) ditemukan bahwa makna hidup yang kuat cenderung menggambarkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Serta didapati bahwa makna hidup memprediksi kebahagiaan berdasarkan berbagai hal, seperti ekstrovert, kecenderungan untuk mencari sensasi, dan kepuasan hidup.¹⁶ Penelitian lain yang dilakukan di Indonesia, dengan sumber data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Republik Indonesia, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh variabel indeks kepuasan hidup, indeks perasaan dan indeks makna hidup terhadap indeks kebahagiaan di Indonesia. Besar pengaruh variabel indeks kepuasan hidup, indeks perasaan dan indeks makna hidup terhadap indeks kebahagiaan yaitu sebesar 100%. Dari sini kita dapat menarik kesimpulan bahwa makna hidup berpengaruh besar bagi kebahagiaan individu.¹⁷

Namun berdasarkan laporan *World Happiness Report 2023*, Indonesia (sebagai negara yang mayoritas penduduknya muslim, dengan jumlah 240,62 juta jiwa pada 2023)¹⁸ memperoleh skor 5,277 pada indeks kebahagiaan 2023.

¹⁵ M. Andini dkk. "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): hlm. 165–187.

¹⁶ M. F. Steger dkk. "The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life," *Journal of Counseling Psychology* 53, no. 1 (2006): hlm. 80–93.

¹⁷ Lopies dkk. "Analisis dan Klasifikasi Tingkat Kebahagiaan Masyarakat Berdasarkan Propinsi di Indonesia dengan Pendekatan Statistik," *Parameter: Jurnal Matematika, Statistika dan Terapannya* 2, no. 01 (2023): hlm. 33–46.

¹⁸ "The Muslim 500: The World's 500 Most Influential Muslims, 2024" (Amman: The Royal Islamic Strategic Studies Centre, 2023).

Dengan skor itu, Indonesia menempati peringkat 84 dari 137 negara yang terlibat dalam penelitian ini.¹⁹ Meskipun makna hidup tidak spesifik dijadikan sebagai indikator penilaiannya, namun terdapat indikator penilaian yang selaras yaitu kebebasan membuat pilihan hidup, sedangkan logoterapi mengatakan bahwa manusia adalah gabungan dari aspek ragawi, mental, dan spiritual, sehingga mereka memiliki kebebasan untuk menentukan sikap dan kondisi mental mereka sendiri.²⁰

Dari data-data yang telah dijabarkan di atas, maka dapat dipahami bahwa beberapa tahun belakangan ini, manusia di berbagai belahan negara dan latar belakang (agama, sosial, usia) yang berbeda-beda, sedang mengalami *disminution of meaning in life* atau berkurangnya kebermaknaan hidup. Hal ini menjadi penting karena berkurangnya makna hidup berarti berkurangnya tingkat kebahagiaan individu. Lebih lanjut kebahagiaan memengaruhi produktivitas, hubungan interpersonal yang baik, kesejahteraan fisik dan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Kebahagiaan adalah komponen penting dalam mencapai kehidupan yang memuaskan dan bermakna, karena orang yang bahagia cenderung lebih produktif, memiliki hubungan emosional yang lebih baik dengan orang lain, dan merasa lebih puas dengan kehidupan mereka.²¹

Oleh karena itu penulis merasa penting untuk meneliti mengenai konseling logoterapi, dengan teori makna hidup yang terkonsep di dalamnya. Sedangkan

¹⁹ J. F. Helliwell dkk. (ed.). *World Happiness Report 2023*. Edisi ke-11. (Sustainable Development Solutions Network, 2023).

²⁰ V.E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, Meridian Series (New York: Meridian, 1988).

²¹ S. Lyubomirsky dkk. "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?" *Psychological Bulletin* 131, no. 6 (2005): hlm. 803–855.

buku Tuhan Maha Asyik yang ditulis oleh Sujiwo Tejo dan DR. MN. Kamba, dirasa relevan oleh penulis untuk dianalisis lebih jauh sesuai dengan konteks logoterapi, kemudian *output* yang diperoleh dapat diselaraskan dengan praktik konseling logoterapi. Mengingat buku Tuhan Maha Asyik memaparkan cara mengenal Tuhan lewat analogi-analogi yang diceritakan oleh keseharian kehidupan anak-anak desa, dan kontekstual dengan kebudayaan masyarakat Indonesia, sehingga mudah dipahami, dan juga secara multikultural konseling logoterapi menawarkan penempatan yang cukup luas. Buku ini akan membawa kita kepada sebuah pemikiran yang akan menampung ide tentang transendelitas manusia dan keberagaman yang lebih luas serta asyik, dengan pemahaman itu, nantinya diharapkan dapat mempermudah dalam proses pencarian makna hidup yang inheren dengan kehidupan manusia.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini masalah dibatasi dengan berfokus pada analisis cerita dalam buku Tuhan Maha Asyik, lebih lanjut hanya 21/28 cerita yang dianalisis, dikarenakan kurangnya relevansi 7 cerita lainnya dengan teori logoterapi, hal ini dilakukan untuk mengantisipasi pembahasan dan analisis yang terlalu lebar, yang bisa menyebabkan bias terhadap tujuan penelitian.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka ditentukan rumusan masalah sebagai berikut, bagaimana makna hidup yang terkandung dalam buku "Tuhan Maha Asyik" dalam konteks konseling logoterapi?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses pencarian makna hidup yang terkandung dalam buku Tuhan Maha Asyik dan memahami makna tersebut relevan dalam konteks konseling logoterapi. Penelitian ini mengidentifikasi nilai-nilai khusus yang menentukan kebermaknaan hidup dan terkandung dalam cerita-cerita di buku tersebut, serta mengeksplorasi keterkaitannya dengan konsep-konsep utama logoterapi, khususnya dalam membantu individu menemukan makna hidup.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur mengenai konseling logoterapi, khususnya dalam memahami makna hidup sebagaimana terkandung dalam buku Tuhan Maha Asyik. Dengan menganalisis relevansi cerita-cerita dalam buku tersebut

terhadap prinsip-prinsip logoterapi, penelitian ini dapat memperluas pemahaman teoretis tentang bagaimana konseling logoterapi dapat diterapkan untuk membantu individu menemukan makna hidup. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan dasar tambahan untuk memperkuat pengembangan teori dan praktik konseling logoterapi di masa depan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan aplikatif bagi konselor dalam memanfaatkan cerita-cerita dari buku Tuhan Maha Asyik sebagai sumber inspirasi dalam proses konseling logoterapi. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh konselor untuk membantu klien menemukan makna hidup melalui pendekatan yang kreatif dan kontekstual. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi praktisi konseling dalam mengintegrasikan literatur populer ke dalam praktik konseling untuk memfasilitasi refleksi dan eksplorasi makna hidup secara lebih efektif. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam menyediakan pendekatan baru yang relevan dengan kebutuhan klien dalam konteks konseling logoterapi.

G. Kajian Pustaka

Berikut adalah penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini:

1. Jurnal, karya Rika Dewi. Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh tahun 2020 dengan judul “Sumber Makna Hidup bagi Narapidana di Lapas Klas II A Banda Aceh” Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk secara sistematis dan jelas mengevaluasi nilai persentase dari sumber makna hidup yang dialami oleh Narapidana di Lapas Klas IIA Banda Aceh. Metode pengumpulan data melibatkan wawancara, observasi, serta penggunaan angket atau kuesioner. Sebagai alat ukur, penelitian ini menggunakan skala sumber kebermaknaan hidup yang dikembangkan berdasarkan konsep tiga sumber kebermaknaan hidup yang diungkapkan oleh Bastaman. Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi sumber kebermaknaan hidup yang dominan, yang tercermin dalam nilai mean dari ketiga sumber tersebut, yang diperoleh dari hasil penelitian. Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan yaitu; dalam memperoleh sumber-sumber kebermaknaan hidup, terdapat hasil yang berbeda-beda pada masing-masing narapidana. Artinya sumber-sumber kebermaknaan hidup dapat diperoleh melalui pengalaman-pengalaman individu yang tidak sama. Hal ini juga terkait dengan faktor usia dan status perkawinan (seperti sudah menikah atau belum menikah). Analisis data menunjukkan nilai tertinggi dari sumber kebermaknaan hidup adalah *creative values* dengan mean 46.32 artinya narapidana akan tetap memiliki makna hidup ketika mereka mampu melakukan kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas

dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Sedangkan nilai terendah adalah *experiential Value* dengan nilai mean 34.40 artinya narapidana merasa bahagia dan akan memiliki makna hidup dengan adanya nilai-nilai keagamaan yang diberikan di LP.²²

Penelitian tersebut juga membahas mengenai makna hidup, namun cenderung mengidentifikasi sumber kebermaknaan hidup yang lebih dominan, sedangkan penulis menganalisis sumber-sumber makna hidup yang terdapat dalam cerita di buku Tuhan Maha Asyik tanpa mengkalkulasikan dominasi setiap sumbernya.

2. Skripsi, karya Ismi Dinniah Fahma. Fakultas Psikologi Universitas Pancasila Jakarta tahun 2021 dengan judul “Gambaran Proses Pencarian Makna Hidup Pada Penyintas Covid-19 (Coronavirus Disease 19)”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif bertipe *generic qualitative*. Dalam penelitian ini, data yang digunakan berasal dari sumber data primer, yaitu hasil wawancara mendalam yang dilakukan terhadap subjek penelitian. Wawancara dilakukan dengan menggunakan panduan wawancara yang dirancang berdasarkan dimensi-dimensi pencarian makna hidup, dan pada saat wawancara dilaksanakan, dilakukan juga probing untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam. Berdasarkan hasil penelitian bersama dua individu yang telah bertahan dari COVID-19, penulis menyimpulkan bahwa subjek RM dan RHA memiliki proses-proses dalam pencarian makna hidup

²² Dewi, R. “Sumber Makna Hidup bagi Narapidana di Lapas Klas IIA Banda Aceh,” *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSIAI)*, 1(3), (2020), hlm. 212-216.

masing-masing. Mereka menunjukkan pemenuhan dimensi-dimensi makna hidup yang telah dijelaskan oleh Bastaman. Keduanya memperoleh pemenuhan pada keempat dimensi makna hidup tersebut, namun terdapat perbedaan pada dimensi spiritual antara RHA dan RM.²³

Persamaan terletak pada konsep umum pembahasan yaitu mengenai pencarian makna hidup oleh individu. Namun terdapat perbedaan pada jenis penelitian yang digunakan, penelitian di atas berbasis *field research* sedangkan dalam hal ini penulis menggunakan *library research*, oleh karena itu sumber data primer yang digunakan adalah data pustaka.

3. Skripsi, karya Baiq Mira Bonita. Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram tahun 2023 dengan judul “Pengaruh Logoterapi Dalam Menurunkan Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Di UIN Mataram”. Pendekatan penelitian menggunakan metode penelitian Desain Pra-Eksperimen (*pre experimental design*). *Design* pada penelitian menggunakan jenis desain *one group pre-test post-test design*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada pengaruh logoterapi dalam Menurunkan perilaku hedonisme pada mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Hal ini dibuktikan dengan Berdasarkan tabel output hasil uji t, diperoleh nilai signifikansi = 0.000, yang

²³ Fahma, Ismi Dinniah. *Gambaran Proses Pencarian Makna Hidup Pada Penyintas Covid-19* (Coronavirus Disease 19). Skripsi (Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, 2021.)

berarti lebih kecil dari α 0.05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Adapun nilai t hitung yaitu 7.090 dan nilai t tabelnya sebesar 2.364 artinya t hitung lebih besar dari t tabel Maka dari itu hipotesis yang penulis ajukan yaitu H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.²⁴

Penelitian tersebut juga membahas mengenai konseling dengan pendekatan logoterapi, namun berfokus pada pengaruh konseling logoterapi dalam menurunkan intensitas perilaku negatif oleh individu, serta metode yang digunakan adalah desain pra-eksperimen. Sedangkan penulis di sini menjadikan teori konseling logoterapi sebagai landasan untuk menganalisis cerita-cerita di buku Tuhan Maha Asyik, dengan metode *library research*.

4. Jurnal, karya Dwi Widarna Lita Putri dan Wahyuni Ismayani. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Mataram tahun 2020 dengan judul “Mengatasi Stres Dengan Pendekatan Logoterapi Untuk Meningkatkan Spiritualitas Lansia di BSLU Mandalika NTB”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana pendekatan logoterapi dapat mengatasi stress dan apakah bisa meningkatkan spiritualitas terhadap lansia di BSLU Mandalika NTB. Hasil penelitian tersebut adalah penerapan pendekatan logoterapi di BSLU Mandalika NTB menunjukkan keefektifan dalam mengatasi stres dan

²⁴ Bonita, B. Mira. *Pengaruh Logoterapi dalam Menurunkan Perilaku Hedonisme pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di UIN Mataram*. Disertasi (Mataram: UIN Mataram, 2023).

peningkatan spiritualitas pada lansia, meskipun menghadapi beberapa hambatan dalam implementasinya.²⁵

Penelitian tersebut berbasis *field research* dengan fokus penelitian terhadap spiritualitas lansia, sedangkan penulis di sini menggunakan *library research* untuk menganalisis makna hidup dalam logoterapi yang terdapat dalam cerita-cerita di buku Tuhan Maha Asyik, meski sama-sama terdapat bahasan mengenai spiritualitas namun di sini penulis akan membahasnya lebih luas dalam ranah teoritik.

5. Skripsi, karya Taufiq Qurrahman. Program Studi Agama-Agama Jurusan Agama dan Tasawuf Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, tahun 2022 dengan judul “Telaah Kritis Nilai Spiritual dalam Buku Tuhan Maha Asyik 2 Karya Sujiwo Tejo dan M.N. Kamba”. Penelitian ini menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan. Sumber yang dipakai pada penelitian ini dibagi menjadi dua sumber utama, yang pertama adalah sumber data primer yaitu pada buku Tuhan Maha Asyik 2 karya Sujiwo Tejo dan M.N. Kamba. Dan adapun dalam sumber data skunder adalah bersumber pada penelitian terkait yaitu tentang Nilai Spiritual dan tentang Buku Tuhan Maha Asyik. Kemudian penelitian ini menggunakan teknik pengolahan data *deskriptif-analitis*. Penulis menyimpulkan bahwa secara terperinci ada beberapa nilai spiritual yang ditemukan dalam buku Tuhan Maha Asyik ini

²⁵ Putri, D. W. L., & Ismayani, W. “Mengatasi Stres dengan Pendekatan Logoterapi untuk Meningkatkan Spiritualitas Lansia di BSLU Mandalika NTB,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10, no. 2 (2020): hlm. 182–196.

sesuai dengan teori yang diambil dari Fisher dan Gomez. Spiritualitas menurut Fisher dan Gomez direfleksikan dengan kemampuan seseorang untuk hidup harmonis berhubungan dengan empat domain: hubungan dengan dirinya sendiri (*personal*), yang lain (*communal*), alam (*nature*) dan Tuhan (*God and transcendental others*).²⁶

Ditemukan beberapa perbedaan dan persamaan dari penelitian diatas, persamaannya diantaranya terletak pada metode, teknik pengambilan, dan teknik pengolahan data yang dilakukan, serta penelitian di atas membahas mengenai spiritualitas dalam buku Tuhan Maha Asyik 2. Namun ditemukan perbedaan dalam sumber primer yang ditetapkan, penulis dalam hal ini menggunakan buku Tuhan Maha Asyik yang merupakan sekuel pertama dari buku Tuhan Maha Asyik 2, kemudian spiritualitas yang dimaksudkan dalam penelitian di atas adalah teori dari Fisher dan Gomez, sedangkan di sini penulis secara umum berlandaskan pada konseling logoterapi, dengan spiritualitas yang sudah menyatu di dalamnya.

H. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang Logoterapi

a. Pengertian Logoterapi

Logoterapi ialah aliran psikoterapi yang berasal dari pengalaman hidup dan perenungan yang cukup panjang serta sangat dipengaruhi oleh

²⁶ Taufiq Qurrahman. *Telaah Kritis Nilai Spiritual dalam Buku Tuhan Maha Asyik 2 Karya Sujiwo Tejo dan M.N. Kamba*. Skripsi (Purwokerto: Program Studi Agama-Agama, Jurusan Agama dan Tasawuf, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, 2022).

pola didik spiritual semasa kecil sampai dewasa.²⁷ Secara etimologis logoterapi terdiri dari dua kata yaitu *logos* dan terapi. Kata *logos* berasal dari bahasa Yunani yang berarti “makna”, sedangkan terapi berarti pengobatan atau penyembuhan.²⁸

Di lain sisi logoterapi juga dikenal sebagai “aliran psikoterapi ketiga dari Wina”, yang fokus pada makna hidup dan usaha manusia untuk menemukan makna tersebut. Logoterapi meyakini bahwa upaya seseorang untuk menemukan makna dalam hidupnya adalah pendorong utama bagi individu tersebut. Ini berbeda dengan prinsip kesenangan dalam psikoanalisis Freud atau keinginan untuk mencari kekuasaan dalam psikologi Adler. Sementara Freud menekankan prinsip kesenangan dan Adler menyoroti perjuangan untuk keunggulan, logoterapi menekankan keinginan untuk mencari makna sebagai motivator utama bagi manusia.²⁹

Kemudian dari segi terminologi, logoterapi adalah pendekatan penyembuhan yang menekankan pada penemuan makna hidup dan pengembangan kehidupan yang bermakna. Ini dapat dijelaskan sebagai suatu bidang psikologi atau psikiatri yang mengakui keberadaan dimensi spiritual pada manusia selain dari dimensi fisik dan psikis, serta percaya

²⁷ L. Maknunah & A. Fauzi, “Kebermaknaan Hidup Masyarakat Urban dalam Perspektif Hanna Djumhana Bastaman: Kajian Dimensi Spiritual Logoterapi,” *Al-Ithath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2, no. 2 (2022): hlm. 87–98.

²⁸ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, terj. Haris Priyatna (Jakarta: Noura Books, PT Mizan Publika, 2017), hlm. 105.

²⁹ H.D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2007), hlm. 36–37.

bahwa pencarian makna hidup dan keinginan untuk hidup bermakna merupakan motivasi utama yang mendorong manusia untuk mencapai kehidupan yang memiliki arti.³⁰

Lebih ringkas dapat disimpulkan bahwa logoterapi adalah pendekatan psikoterapi yang menekankan penemuan makna hidup, dipengaruhi oleh pengalaman dan refleksi spiritual individu. Ini berakar pada keyakinan bahwa pencarian makna hidup adalah dorongan utama manusia, yang membedakannya dari pendekatan Freudian dan Adlerian yang menitikberatkan pada kesenangan atau kekuasaan. Dalam konteks terminologi, logoterapi adalah bentuk penyembuhan yang mengakui dimensi spiritual manusia, dengan fokus pada pencarian makna hidup sebagai pendorong utama untuk mencapai kehidupan yang bermakna.

b. Landasan Filosofis Logoterapi

Logoterapi berlandaskan pada dimensi spiritual sebagai inti dari pendekatannya. Frankl menegaskan bahwa dimensi spiritual manusia memberikan kebebasan dan tanggung jawab untuk menemukan makna dalam segala pengalaman hidup. Sebagai makhluk yang memiliki kebebasan spiritual, manusia dapat memilih sikap terhadap situasi yang dihadapinya, bahkan dalam kondisi paling sulit sekalipun.³¹ Filosofi ini bertumpu pada tiga konsep utama yang saling terkait: *freedom of will*

³⁰ Ibid., hlm. 35.

³¹ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, hlm. 77.

(kebebasan berkeinginan), *will to meaning* (keinginan akan makna), dan *meaning in life* (makna hidup). Ketiga konsep ini memberikan dasar filosofis yang mendalam bagi logoterapi dan mengarahkan manusia untuk mencari serta meraih makna hidupnya secara bertanggung jawab.³² Berikut penjabarannya.

- 1) Kebebasan berkeinginan (*freedom of will*), topik khas dalam literatur eksistensial (termasuk logoterapi) adalah bahwa individu memiliki kebebasan untuk memilih antara berbagai pilihan yang tersedia dan oleh karena itu memiliki peran penting dalam menentukan nasibnya sendiri. Meskipun kita tidak dapat memilih untuk dilahirkan atau tidak, cara kita hidup dan menjadi apa kita saat ini adalah hasil dari keputusan yang telah kita tetapkan.³³ Frankl mendorong orang untuk menyadari bahwa masa sekarang adalah masa lalu, dan kita memiliki kemampuan untuk mengubah dan memperbaiki masa lalu. Dalam logoterapi, pasien diberi kesempatan untuk menyadari sepenuhnya tanggung jawab atas apa yang mereka lakukan dan kepada siapa mereka bertanggung jawab. Seorang logoterapis, berbeda dengan psikoterapis umum, tidak serta merta menghakimi pasiennya. Ini

³² Frankl, Viktor E., *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy* (New York: Meridian, 1988).

³³ Corey, Gerald, *Teori dan Praktik dari Konseling dan Psikoterapi* (Semarang: IKIP Semarang Press, 1995).

karena dia tidak pernah membiarkan pasien melemparkan tanggung jawab kepada psikoterapis untuk menghakimi mereka.³⁴

- 2) Keinginan akan makna (*will to meaning*), menemukan makna dalam hidup merupakan motivasi utama manusia, bukan "rasionalisasi sekunder" yang dihasilkan oleh naluri. Tidak ada orang lain yang dapat mencapai makna hidup ini karena setiap manusia memiliki sisi unik dan istimewa; kepuasan diri dapat dirasakan bilamana seseorang berhasil mencapai makna hidupnya sendiri.³⁵ Hasrat untuk menjalani kehidupan yang bermakna bukanlah sekadar konsep imajiner atau abstrak, melainkan merupakan kenyataan yang sungguh-sungguh dirasakan sebagai hal yang penting dalam kehidupan. Frankl sengaja menggunakan istilah "*the will to meaning*" dan bukan "*the drive to meaning*", karena makna dan nilai-nilai hidup tidaklah mendorong manusia secara paksa, tetapi seolah-olah menarik dan menawarkan kepada mereka kesempatan untuk memenuhi kebutuhan tersebut.³⁶
- 3) Makna hidup (*meaning in life*), Menurut konsep logoterapi, makna adalah sesuatu yang tersembunyi dan terkandung dalam setiap situasi yang dihadapi seseorang sepanjang hidup mereka. Sementara itu, makna hidup menurut Frankl merujuk pada makna khusus dari suatu situasi konkret. Ini merupakan kesadaran akan adanya peluang atau

³⁴ Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning, Mencari Makna Hidup, Hakikat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*, terj. Lala Hermawati Dharma (Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia, 2004).

³⁵ Ibid., hlm. 160.

³⁶ Bastaman, H.D., *Logoterapi dan Islam: Sejalankah?*, dalam Rendra K. (penyunting), *Metodologi Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000).

kemungkinan yang ada di balik realitas, atau dengan kata lain, menyadari potensi yang dapat diwujudkan dalam situasi tertentu.³⁷ Makna hidup adalah hal-hal yang memberikan arti spesifik bagi seseorang, dan ketika berhasil dipenuhi, akan memberikan rasa berarti dan berharga dalam kehidupan, yang pada akhirnya akan menghasilkan pengalaman kebahagiaan.³⁸ Logoterapi menganggap manusia sebagai individu yang merdeka yang berusaha untuk mengubah hidupnya untuk mewujudkan makna yang dimilikinya. Makna hidup berkaitan dengan tujuan dan tujuan hidup seseorang. Hal-hal yang dianggap penting dan berharga, serta memberikan nilai bagi seseorang disebut makna hidup.³⁹ Menurut Frankl, makna hidup bersifat objektif dan berada di luar diri manusia. Makna hidup bukanlah sesuatu yang merupakan hasil dari pemikiran idealistik dan hasrat-hasrat atau naluri dari manusia. Makna hidup bersifat objektif dan berada di luar manusia karena ia menantang manusia untuk meraihnya.⁴⁰

c. Tujuan Logoterapi

Tujuan utama dari logoterapi adalah mencapai kehidupan yang memiliki makna serta mampu mengatasi berbagai tantangan dan

³⁷ Frankl, *Man's Search for Meaning*, hlm. 149.

³⁸ Budiraharjo, Paulus, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir* (Yogyakarta: Kanisius, 1997).

³⁹ Bastaman, H.D., *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2007).

⁴⁰ Koeswara, E. *Logoterapi* (Yogyakarta: Kanisius, 1998).

rintangan yang dihadapi seseorang dengan efektif. Ini dilakukan dengan mengenali, memahami, dan mewujudkan potensi spiritual yang dimiliki setiap individu, yang sering kali terabaikan atau terhambat. Jika seseorang tidak menyadari potensi-potensi tersebut, maka prioritasnya adalah untuk menemukannya.⁴¹ Selain itu, logoterapi bermaksud menjadikan manusia memahami dan menyadari potensi dan sumber daya spiritual di dalam dirinya secara universal terlepas dari keyakinan dan agama yang diyakininya, sehingga dapat memungkinkan untuk memanfaatkan hal tersebut untuk pulih dan mampu menangani serta bersikap dalam berbagai situasi yang dialaminya.⁴²

d. Teknik-teknik logoterapi

Frankl tidak hanya merumuskan logoterapi sebagai sekadar rangkaian konsep, melainkan juga mengeksplorasi teknik-teknik terapi yang khas, yang menjadikan logoterapi sebagai pendekatan psikoterapi yang praktis. Beberapa teknik terapi yang dibahas meliputi intensi paradoksikal, derefleksi, pembimbingan spiritual, dan analisis eksistensial, serta pertanyaan socrates. Berikut penjabarannya:

1) *Paradoxical Intention* (pembalikan keinginan)

Teknik paradoks intension pada dasarnya menggunakan kemampuan untuk mengambil jarak (*self detachment*) dan sikap

⁴¹ Azizan, Muhammad Suhaimi Bin S., *Logoterapi dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Ditinjau Menurut Konseling Islam* (Disertasi Doktorat, UIN Ar-Raniry, 2021).

⁴² Arroisi, J. "Makna Hidup Perspektif Victor Frankl: Kajian Dimensi Spiritual dalam Logoterapi," *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 20(1), (2021), hlm. 90-115.

terhadap kondisi diri sendiri (biologis dan psikologis) serta lingkungan. Selain itu, humor, terutama terhadap diri sendiri, juga dimanfaatkan. Dalam praktiknya, teknik ini membantu individu untuk menyadari pola keluhannya, mengambil jarak terhadap keluhannya, dan menanggapi dengan cara yang humoris. Contohnya, dalam mengatasi fobia terhadap ketinggian, seseorang bisa diminta untuk menghadapi ketakutannya dengan naik ke tempat yang tinggi dan mengubah persepsinya dari takut menjadi berani. Salah satu cara yang bisa digunakan adalah dengan mengajak diri sendiri untuk menganggap ketakutannya sebagai lelucon dan mencoba memandang situasi tersebut secara humoris untuk mengurangi tingkat kecemasan.⁴³

2) *De-reflection* (meniadakan perenungan)

Derefleksi melibatkan pemanfaatan kemampuan transendensi diri yang dimiliki oleh setiap orang dewasa. Ini berarti mampu membebaskan diri dari fokus pada hal-hal yang tidak menyenangkan dan mengalihkan perhatian ke hal-hal yang positif dan bermanfaat. Dengan cara ini, usaha untuk mengubah pandangan dan mengabaikan keluhan serta masalah yang muncul menjadi lebih mudah, sehingga kita dapat lebih fokus pada hal-hal yang membawa kebahagiaan dan manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu,

⁴³ Putri, D. W. L., & Ismayani, W. "Mengatasi Stres dengan Pendekatan Logoterapi untuk Meningkatkan Spiritualitas Lansia di BSLU Mandalika NTB," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), (2020), hlm. 182-196.

proses derefleksi juga membawa perubahan dalam sikap dan perilaku seseorang, dari orientasi yang terfokus pada diri sendiri menjadi komitmen terhadap hal-hal yang dianggap penting bagi mereka.⁴⁴

3) Pembimbingan spiritual

Pendekatan ini memanfaatkan kemampuan untuk mengambil sikap (*to take a stand*) terhadap kondisi diri dan lingkungan yang tak mungkin diubah logoterapi lagi. Bimbingan spiritual merupakan perealisasi dari nilai-nilai bersikap sebagai salah satu sumber makna hidup. Tujuan utama metode bimbingan spiritual yakni membantu seseorang menemukan makna dari penderitaanya: *Meaning in suffering*.⁴⁵

4) *Existential Analysis* (Analisis Eksistensial)

Teknik analisis eksistensial dalam logoterapi merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh Viktor Frankl untuk membantu individu memahami dan mengeksplorasi makna hidup mereka. Teknik ini memfokuskan pada eksplorasi makna eksistensial individu, termasuk pertanyaan-pertanyaan tentang tujuan hidup, nilai-nilai yang penting bagi mereka, serta cara untuk menemukan makna dalam pengalaman hidup yang sulit. Dalam konteks teknik analisis eksistensial, terapis bekerja dengan klien untuk

⁴⁴ Koeswara, *Logoterapi*, hlm. 120.

⁴⁵ Bastaman, *Logoterapi*, hlm. 103.

mengidentifikasi nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup yang mendasari perilaku dan pengalaman mereka. Terapis membantu klien untuk mengeksplorasi perasaan eksistensial, seperti kekosongan atau kebingungan tentang tujuan hidup, serta membantu mereka menemukan makna yang terkandung dalam pengalaman hidup yang sulit atau traumatis.⁴⁶

5) *Socratic Dialogue* (Pertanyaan Sokrates)

Merupakan metode dalam logoterapi untuk memfasilitasi permasalahan yang dialami individu baru kemudian direfleksikan agar muncul. Pertanyaan Sokrates merupakan serangkaian yang menggunakan kata yang berbanding terbalik dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor dapat memanfaatkan teknik ini dalam membantu siswa untuk berpikir ulang secara kritis terkait kehidupannya, bahwa dalam kondisi sulit saat ini masih banyak hal yang bisa dijalani secara positif dan mudah ditemukan termasuk dalam hal-hal sederhana di sekitar siswa.⁴⁷

e. Tahap-Tahap Konseling Logoterapi

Konseling logoterapi, seperti konseling pada umumnya, melibatkan kegiatan membantu di mana seorang konselor memberikan bantuan psikologis kepada klien yang mencari bimbingan untuk pertumbuhan

⁴⁶ Victor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy* (New York: Penguin Group, 2014), hlm. 63–64.

⁴⁷ A. S. Nurismawan dkk., “Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis,” *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6, no. 1 (2023): hlm. 126–131.

pribadi dan pencarian makna dalam hidupnya. Oleh karena itu, proses dan tahapan konseling logoterapi pada dasarnya memiliki kesamaan dengan proses dan tahapan konseling pada umumnya. Terdapat empat tahapan utama dalam proses konseling logoterapi, di antaranya adalah:

1) *Building Rapport*

Pada fase ini, dimulai dengan menciptakan lingkungan yang nyaman untuk melakukan proses konseling. Dengan membangun hubungan yang kuat, peluang untuk terciptanya penghargaan terhadap orang lain, ketulusan, dan pelayanan yang baik semakin terbuka. Percakapan pada tahap ini sering kali memberikan dampak positif dalam hal terapi bagi konseli.

2) *Penjajagan Masalah*

Pada tahap ini berfokus pada pengungkapan dan eksplorasi masalah. Di sini, konselor memulai dialog untuk menggali masalah yang dihadapi oleh konseli. Berbeda dengan beberapa pendekatan konseling lain yang mungkin lebih pasif dalam memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan masalahnya sepenuhnya, dalam konteks logoterapi, konseli didorong untuk menghadapi masalah mereka secara langsung sejak dini.

3) *Pembahasan Bersama*

Konselor dan konseli bekerja bersama-sama untuk menjelajahi dan mengklarifikasi pemikiran serta pandangan mereka terhadap masalah yang sedang dihadapi. Melalui dialog dan refleksi bersama,

mereka berusaha untuk memahami dan menemukan makna yang lebih dalam dalam pengalaman hidup, bahkan ketika menghadapi penderitaan.

4) Evaluasi dan Kesimpulan

Tahapan evaluasi dan penyimpulan merupakan proses yang berusaha untuk memberikan pemahaman mendalam atas informasi yang telah dikumpulkan, dengan tujuan untuk menjadi landasan yang kuat bagi perubahan sikap dan perilaku konseli di masa yang akan datang. Dalam tahap ini, tidak hanya sekedar menginterpretasikan data, tetapi juga menggali lebih dalam untuk memahami konteks dan makna di balik informasi yang terungkap. Selain itu, fokus juga diberikan pada modifikasi sikap yang mungkin diperlukan, serta peninjauan terhadap orientasi konseli terhadap makna hidup mereka. Proses ini mencakup eksplorasi dan pemenuhan makna dalam kehidupan konseli, serta upaya untuk mengurangi gejala atau masalah yang mungkin mereka alami. Dengan pendekatan yang holistik dan berorientasi pada hasil, tahapan evaluasi dan penyimpulan ini menjadi fondasi yang kuat untuk memandu konseling menuju perubahan positif dan pemulihan.⁴⁸

⁴⁸ H.D. Bastaman, *Logoterapi*, hlm. 137-140.

2. Tinjauan tentang Kebermaknaan Hidup

a. Pengertian Makna Hidup

Makna hidup adalah konsep filosofis, psikologis, dan eksistensial yang merujuk pada pemahaman individu tentang tujuan, nilai, dan makna yang mereka berikan pada kehidupan mereka. Ini melibatkan refleksi tentang eksistensi, hubungan dengan orang lain, pencapaian pribadi, dan bagaimana individu menafsirkan pengalaman hidup mereka.

Dari sudut pandang psikologi, makna hidup seringkali ditemukan melalui eksplorasi nilai-nilai dan tujuan yang penting bagi individu, serta melalui penerimaan terhadap pengalaman hidup yang positif maupun negatif. Psikologi menyelidiki bagaimana makna hidup dapat memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan mental dan emosional individu.⁴⁹

Menurut pendekatan eksistensial, makna hidup tidaklah ditentukan oleh faktor eksternal atau kekuatan transenden. Sebaliknya, individu menciptakan makna dalam kehidupan mereka melalui tindakan dan pilihan mereka sendiri. Pendekatan ini menekankan tanggung jawab individu untuk menciptakan makna dalam kehidupan mereka sendiri.⁵⁰

Sedangkan dalam sudut pandang spiritualisme, makna hidup dilihat lebih daripada sekadar sesuatu yang bersifat material-fisik, maka ketika

⁴⁹ Michael F. Steger dkk., "The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life," *Journal of Counseling Psychology*, vol. 53, no. 1 (2006): hlm. 80–93.

⁵⁰ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, hlm. 123-124.

menerima musibah orang pun dapat mengatakan "pasti ada hikmah yang lebih berarti dari musibah ini". Bahkan, orang Jawa pun selalu mengatakan "untung" di balik musibah. Misalnya "untung hanya kaki kiri saya yang patah dalam kecelakaan ini".⁵¹

Pada umumnya makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting, berharga dan bernilai serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam hidup (*The purpose in life*), yang mana apabila hal itu berhasil dipenuhi akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia (*happiness*).⁵²

b. Indikator Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup adalah aspek penting dalam eksistensi manusia yang menjadi pusat perhatian logoterapi Viktor Frankl. Menurut Frankl, hidup memiliki makna dalam setiap situasi, dan tugas manusia adalah menemukannya. Dalam penelitian ini, kebermaknaan hidup diuraikan ke dalam beberapa indikator utama yang mencerminkan dimensi-dimensi penting dari kehidupan yang bermakna, yaitu pencarian makna, bersikap positif, pemahaman diri, pengakraban hubungan, pendalaman nilai, dan ibadah.⁵³ Berikut dijabarkan:

⁵¹ M. N. Agustiawan, "Spiritualisme dalam Islam," *Jurnal Ilmiah Hukum dan Keadilan*, 4, no. 2 (2017): hlm. 88–106.

⁵² H.D. Bastaman, *Logoterapi*, hlm. 45.

⁵³ Mutia Aini Ahmad dan Subandi, "Efektivitas Logoterapi dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Narapidana," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, vol. 19, no. 1 (2022): hlm. 112.

1) Pencarian makna

Pencarian makna hidup adalah konsep yang sangat penting dalam logoterapi dan berfokus pada keyakinan bahwa makna merupakan motivasi utama dalam kehidupan manusia. Menurut pandangan ini, manusia tidak hanya berusaha memenuhi kebutuhan fisik atau psikologis, tetapi juga memiliki dorongan untuk mencari tujuan atau arti dalam hidup mereka. Pencarian makna hidup ini bersifat sangat personal dan individual, karena setiap orang memiliki cara dan jalannya sendiri untuk menemukan makna, terlepas dari kondisi atau situasi yang mereka hadapi. Dalam pencarian makna, individu dapat menemukan tujuan melalui pencapaian, hubungan dengan orang lain, atau pengorbanan untuk hal-hal yang lebih besar dari dirinya sendiri.⁵⁴

Pencarian makna hidup juga berkaitan erat dengan kebebasan dan tanggung jawab. Meskipun individu tidak dapat mengendalikan banyak aspek dari kehidupan mereka, seperti keadaan eksternal atau penderitaan, mereka tetap memiliki kebebasan untuk memilih bagaimana mereka merespons situasi tersebut. Pencarian makna melibatkan tanggung jawab untuk membuat pilihan yang memberikan tujuan dan arti bagi hidup kita, baik melalui hubungan, pekerjaan, atau kontribusi kepada masyarakat. Hal ini mengajarkan bahwa makna

⁵⁴ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, hlm. 157.

hidup dapat ditemukan tidak hanya dalam kebahagiaan pribadi atau kesenangan, tetapi juga dalam memberi diri untuk melayani orang lain dan berfokus pada tujuan yang lebih besar dari diri sendiri.⁵⁵

2) Bersikap positif

Manusia memiliki kemampuan untuk mengubah hal-hal negatif dalam hidupnya menjadi sesuatu yang positif atau bermanfaat. Sikap positif ini memungkinkan individu untuk melihat setiap situasi sebagai peluang untuk tumbuh dan mengambil manfaat terbaik darinya.⁵⁶

3) Pemahaman diri

Logoterapi memandang makna sebagai sesuatu yang tersembunyi dalam setiap situasi yang dihadapi seseorang sepanjang hidupnya. Pemahaman diri menjadi kunci untuk menemukan makna ini, karena seperti sebuah film yang terdiri dari banyak adegan, setiap momen dalam kehidupan memiliki arti tersendiri. Makna keseluruhan hidup hanya akan terlihat di akhir, ketika seseorang dapat merefleksikan bagaimana setiap situasi telah dihayati dan dipahami. Dengan memahami diri sendiri dan bagaimana setiap pengalaman terhubung, seseorang dapat menemukan makna yang lebih besar dalam hidupnya, yang pada akhirnya membentuk makna keseluruhan kehidupannya.⁵⁷

⁵⁵ Ibid., 157.

⁵⁶ Ibid., 138.

⁵⁷ Ibid., 143-144.

4) Pengakraban hubungan

Pengakraban hubungan melalui cinta (tidak hanya dalam konteks pasangan” memungkinkan manusia merasakan kebahagiaan, meskipun hanya dengan memikirkan orang yang dicintai. Bahkan ketika tidak dapat bertindak secara konkret, seseorang dapat menemukan makna melalui hubungan emosional yang mendalam, baik dengan menerima penderitaan secara bermartabat maupun melalui kenangan akan cinta yang penuh penghargaan. Cinta, dalam hal ini, menjadi penghubung yang menyelamatkan jiwa manusia di tengah cobaan hidup.⁵⁸

5) Pendalaman nilai

pendalaman nilai berfokus pada kemampuan untuk bertahan hidup dengan martabat dan menemukan makna dalam hidup meskipun segala sesuatu di luar diri tampaknya menghancurkan nilai-nilai tersebut. Seseorang yang mampu mendalami nilai-nilai ini, bahkan dalam keterasingan dan penderitaan, dapat menemukan kepuasan dan makna yang lebih dalam dalam hidup mereka.⁵⁹

6) Ibadah

Bahwa ibadah, yang mengacu pada hubungan spiritual dengan Tuhan, berperan penting dalam pendalaman nilai yang memberi

⁵⁸ Ibid., 51.

⁵⁹ Ibid., 62-63.

makna hidup. Dalam penderitaan yang mendalam, seseorang dapat menemukan makna melalui keyakinan agama dan proses ibadah, yang membantu seseorang melihat tujuan lebih besar di balik kesulitan yang dihadapi. Dalam hal ini, penderitaan bukan lagi hanya sebagai beban, melainkan sebagai bagian dari perjalanan spiritual untuk mencapai pemahaman dan kedekatan dengan Tuhan.⁶⁰

Maka Kebermaknaan hidup, menurut logoterapi Viktor Frankl, adalah pencarian makna dalam setiap situasi kehidupan, yang dapat ditemukan melalui tiga cara: berkarya, mengalami, dan menerima dengan sikap positif. Beberapa indikator utama kebermaknaan hidup mencakup makna hidup, pencarian makna, bersikap positif, pemahaman diri, pengakraban hubungan, pendalaman nilai, dan ibadah. Setiap indikator ini saling terkait, dengan pemahaman diri dan pendalaman nilai berfokus pada cara bertahan dengan martabat dalam penderitaan. Pengakraban hubungan melalui cinta dan ibadah memberikan makna spiritual yang memperkaya hidup seseorang, bahkan dalam kesulitan. Semua indikator ini membantu individu menemukan tujuan hidup yang bermakna dan memberikan kebahagiaan.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kebermaknaan Hidup

Makna hidup tidak hanya diperoleh begitu saja, tetapi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pola pikir positif, pola sikap, konsep diri

⁶⁰ Ibid., 123-124.

positif, kepribadian, penerimaan diri, dan resiliensi atau ketahanan.⁶¹

Berikut penjabarannya.

1) Pola pikir positif

Berpikir positif adalah cara berpikir yang berdampak pada kehidupan seseorang setiap hari, dan akan memengaruhi masa depan individu tersebut. Seseorang yang memiliki semangat untuk mencapai tujuan hidupnya adalah orang yang memiliki pola pikir positif.⁶²

2) Pola sikap

Pola sikap merujuk pada kecenderungan individu untuk merespons objek, orang, atau situasi tertentu secara konsisten, baik positif maupun negatif. Sikap terdiri dari tiga komponen utama: kognitif (keyakinan atau pengetahuan tentang objek), afektif (perasaan atau emosi terhadap objek), dan konatif (kecenderungan untuk bertindak terhadap objek). Pembentukan sikap dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman pribadi, budaya, orang terdekat, media massa, dan lembaga pendidikan. Pemahaman tentang pola sikap penting dalam psikologi sosial karena membantu menjelaskan dan memprediksi perilaku individu dalam berbagai konteks.⁶³

⁶¹ Lia Yohana Santoso dan Arthur Huwae, "Resilience and Meaningfulness of Life in Broken Home Adolescents," *Bisma The Journal of Counseling* 7, no. 1 (2023), hlm. 92.

⁶² Rossy Rusfiana dan Inhastuti Sugiasih, "Berpikir Positif dengan Harga Diri," *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 3 (2021), 165.

⁶³ J. Laoli dkk., "Analisis Hubungan Sikap Pribadi dan Harmonisasi Kerja pada Kantor Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa Kota Gunungsitoli," *Jurnal Ilmiah Simantek*, 6, no. 4 (2022), hlm. 147.

3) Kepribadian

Kepribadian adalah kumpulan sifat biologis dalam bentuk dorongan, kecenderungan, rasa dan naluri yang terganggu di alam dan kecenderungan diperoleh melalui pengalaman yang ditemukan pada seseorang.⁶⁴

4) Penerimaan diri

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menyadari dan menerima segala aspek dalam dirinya, termasuk kelebihan maupun kelemahan. Dengan penerimaan ini, seseorang mampu menghadapi masalah dengan mempertimbangkan berbagai sudut pandang secara rasional dan logis. Hal ini membantu individu menghindari pikiran negatif, perasaan malu, rendah diri, atau kecemasan. Proses penerimaan diri melibatkan kesadaran untuk memahami potensi dan keterbatasan yang dimiliki, serta menerima dan belajar dari kesalahan yang pernah dilakukan.⁶⁵

5) Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian berat atau masalah-masalah yang terjadi

⁶⁴ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Cet. VI; Jakarta: Bulan Bintang, 1991), hhl. 79.

⁶⁵ U. Nihayah dkk., “Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental,” *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 5, no. 2 (2021), hlm. 48–55.

dalam kehidupannya. Resiliensi dibutuhkan oleh individu untuk dapat bertahan dalam kehidupan.⁶⁶

Makna hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu: pola pikir positif, di mana berpikir positif mendorong semangat mencapai tujuan hidup; pola sikap, yang mencerminkan respons individu terhadap situasi dan dipengaruhi oleh pengalaman serta lingkungan; kepribadian, sebagai gabungan dorongan biologis dan pengalaman hidup; penerimaan diri, yakni kemampuan mengenali, menerima, dan memahami kelebihan serta keterbatasan diri secara logis; serta resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit menghadapi tantangan hidup. Semua faktor ini berperan dalam membentuk makna hidup dan membantu individu menghadapi berbagai situasi dengan lebih baik.

d. Sumber Makna Hidup

makna hidup dapat diperoleh melalui beberapa sumber, berikut tiga nilai yang dapat menjadi sumber makna hidup seseorang:

- 1) Nilai-nilai kreatif/daya cipta (*creative values*). Nilai-nilai ini tercermin dalam aktivitas kreatif dan produktif, di mana makna dari berkarya lebih ditekankan pada sikap dan cara kerja yang menunjukkan keterlibatan pribadi seperti dedikasi, cinta akan pekerjaan, dan kesungguhan. Dengan bekerja dan menyelesaikan

⁶⁶ S. A. Pratiwi dkk., “Anteseden dan Hasil dari Resiliensi,” *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5, no. 1 (2022), hlm. 8–15.

tugas dengan penuh tanggung jawab, seseorang dapat menemukan makna hidup yang bermakna melalui pengalaman berkarya ini.

- 2) Nilai penghayatan (*experiential values*). Proses ini melibatkan pengambilan makna yang signifikan dari lingkungan sekitar dan menelitinya secara mendalam. Memahami nilai-nilai secara mendalam berarti berusaha untuk memahami, mempercayai, dan menginternalisasi berbagai prinsip yang memegang peranan penting dalam kehidupan, seperti kebenaran, keindahan, kasih sayang, kebajikan, dan keimanan, yang dapat memberikan makna pada kehidupan individu.
- 3) Nilai bersikap (*attitudinal values*). Menanggapi kondisi yang tidak dapat diubah atau peristiwa tragis yang telah terjadi dan tidak dapat dihindari, individu memiliki kebebasan untuk mengatur sikap yang mereka ambil. Dalam konteks ini, perubahan yang dapat dilakukan terletak pada sikap, bukan pada peristiwa tragis itu sendiri. Dengan mengambil sikap yang tepat, beban dari pengalaman tragis tersebut dapat berkurang, bahkan mungkin membawa makna yang lebih dalam dan berarti.⁶⁷

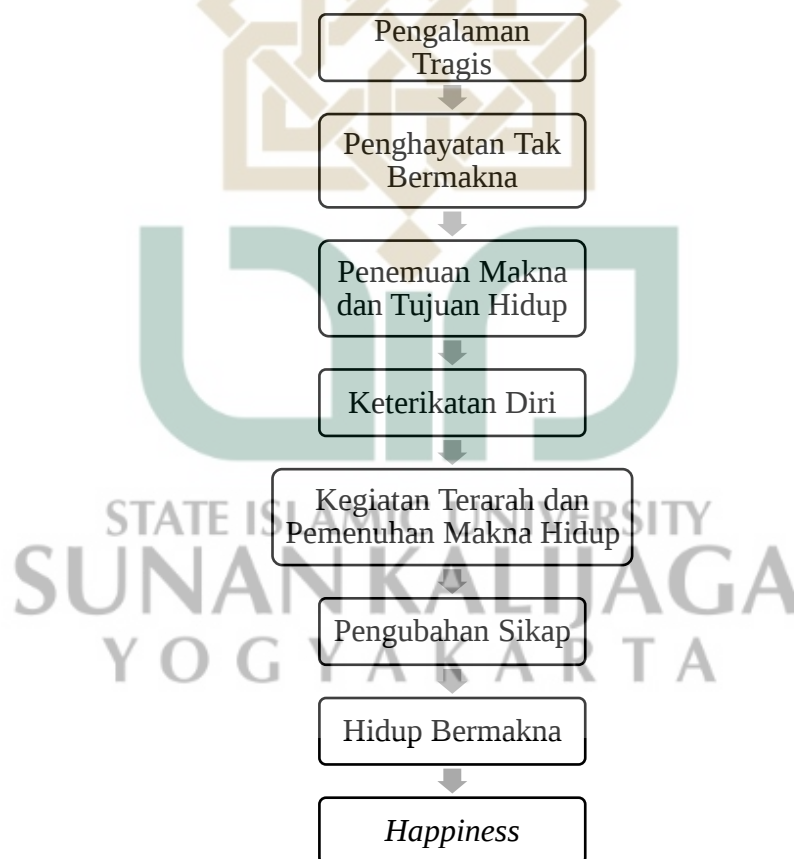
Tambahan dari H.D. Bastaman menyatakan bahwa ada satu sumber tambahan untuk makna hidup, yaitu nilai penghargaan (*hopeful values*). Ini berkaitan dengan harapan, yaitu keyakinan pada kemungkinan

⁶⁷ Schulenberg, S.E. dkk, "Meaning Centered Couples Therapy: Logotherapy and Intimate Relationships," *J. Contemp Psychother.*, 40 (2010), hlm. 95–102.

terjadinya hal-hal baik atau perubahan positif di masa depan. Keyakinan ini memberikan tujuan yang mengarahkan individu untuk menemukan makna hidup.⁶⁸

e. Proses-Proses Penemuan Makna Hidup

H. D. Bastaman membagi proses penemuan makna hidup berdasarkan urutan yang dialami. Agar lebih jelas dia menjabarkannya ke dalam sebuah skema, yaitu:



Gambar 1. 1 Proses Penemuan Makna Hidup

⁶⁸ Rizka Annida Siregar, *Perbedaan Kebermaknaan Hidup pada Istri yang Bekerja dan Istri yang Tidak Bekerja di Kelurahan Sitirejo II*, Skripsi (Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2022), hlm. 19.

Proses kebermaknaan hidup seringkali dimulai dari pengalaman tragis yang menghasilkan penghayatan tak bermakna. Namun, melalui perjalanan yang berliku ini, seseorang dapat menemukan makna dan tujuan hidup yang mendalam. Keterikatan diri pada nilai-nilai dan kegiatan yang terarah menjadi kunci dalam proses ini, membawa individu menuju pemenuhan makna hidup yang substansial. Proses ini sering kali melibatkan pengubahan sikap yang mendasar, membawa individu pada tahap hidup dianggap bermakna dan memberikan kebahagiaan yang lebih berarti.⁶⁹

I. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis penelitian *library research* atau penelitian kepustakaan. Penelitian jenis ini merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian.⁷⁰

Dalam penelitian ini penulis terfokus terhadap data kepustakaan yang masih berhubungan dengan tema, yaitu pencarian makna hidup yang terdapat di cerita dalam buku Tuhan Maha Asyik dengan konteks konseling logoterapi.

⁶⁹ H.D. Bastaman, *Logoterapi*.

⁷⁰ Mustika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2018), hlm. 3.

2. Sumber Data

Dalam konteks sumber data untuk penelitian ini, terdapat dua kategori utama: sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer merupakan sumber utama yang langsung berkaitan dengan objek atau topik penelitian,⁷¹ sementara sumber data sekunder adalah sumber kedua atau pendukung yang memberikan konteks dan informasi tambahan yang relevan dengan tema penelitian.⁷²

Sumber data primer untuk penelitian ini adalah buku "Tuhan Maha Asyik" yang ditulis oleh Sujiwo Tejo dan M.N. Kamba. Buku ini akan menjadi sumber utama yang akan dianalisis secara mendalam dalam penelitian, karena berkaitan langsung dengan topik dan tujuan penelitian. Sumber data sekunder akan diperoleh dari penelitian terkait yang telah dilakukan sebelumnya tentang konseling logoterapi dan buku "Tuhan Maha Asyik", beberapa literatur yang berfungsi sebagai sumber data sekunder antara lain adalah; buku *Man's Search for Meaning*,⁷³ buku *The will to meaning*,⁷⁴ buku *Meraih Hidup Bermakna*,⁷⁵ buku *Teori dan Praktik dari Konseling dan Psikoterapi*,⁷⁶ jurnal berjudul *Belief System on Multicultural Counseling: Literature Review of Positive Belief System of Nusantara*

⁷¹ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hlm. 71.

⁷² Ibid., hlm. 71.

⁷³ Frankl, *Man's Search for Meaning*.

⁷⁴ Frankl, *The Will to Meaning*.

⁷⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis* (Jakarta: Paramadina, 1996).

⁷⁶ Gerald, *Teori dan Praktik dari Konseling dan Psikoterapi*.

Culture,⁷⁷ dan lain sebagainya. Sumber data ini akan memberikan informasi tambahan, konteks, dan sudut pandang lain yang relevan dengan tema yang dibahas dalam penelitian ini.

Dengan memanfaatkan kedua jenis sumber data ini, penelitian ini diharapkan dapat mendapatkan gambaran yang komprehensif dan mendalam tentang topik yang diteliti, serta dapat menghasilkan temuan yang bermakna dan relevan dengan tujuan penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.⁷⁸ Penelitian ini berfokus pada analisis literatur. Oleh karena itu teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah studi pustaka, yaitu suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan menelaah teori-teori, pendapat-pendapat serta pokok-pokok pikiran yang terdapat dalam media cetak, khususnya buku-buku yang menunjang dan relevan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian.⁷⁹

Penggunaan teknik kajian kepustakaan memungkinkan penulis untuk mengumpulkan data dari sumber-sumber primer, seperti buku-buku dan literatur utama yang berkaitan langsung dengan topik penelitian. Data yang diperoleh dari sumber-sumber primer ini akan menjadi dasar utama dalam analisis dan pembahasan penelitian. Selain itu, teknik ini juga memungkinkan

⁷⁷ Hanafi, H., dkk., “Belief System on Multicultural Counseling: Literature Review of Positive Belief System of Nusantara Culture,” dalam *1st International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2020)* (Atlantis Press, 2020), hlm. 197–201.

⁷⁸ Afifuddin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hlm. 140.

⁷⁹ Sarwono, *Buku Pintar Menulis Karya Ilmiah* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), hlm. 34-35.

penulis untuk mengumpulkan data dari sumber-sumber sekunder yang relevan, seperti jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian terdahulu. Data dari sumber-sumber sekunder ini akan memberikan konteks dan informasi tambahan yang mendukung analisis penelitian.

Dengan menggunakan teknik kajian kepustakaan, penelitian ini dapat menyajikan hasil analisis yang mendalam terhadap cerita di buku Tuhan Maha Asyik dan nilai-nilai makna hidup yang terkandung di dalamnya. Teknik ini juga memungkinkan penulis untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan cara yang sistematis dan komprehensif, tanpa perlu melakukan proses pengumpulan data seperti observasi karena fokus penelitian ini adalah pada analisis teks dan pemahaman literatur.

4. Teknik Pengolahan Data

Metode pengolahan data merupakan sebuah teknik yang dipakai seorang peneliti agar data yang diterima bisa dijadikan sebuah data yang bisa dinikmati oleh umum. Sehingga metode yang digunakan adalah metode *deskriptif-analitis*. Teknik ini merupakan sebuah teknik menganalisis data secara mendalam dengan metode yang digunakan sejalan untuk validasi data yang diterima, kemudian dideskripsikan sebagai jawaban dari rumusan masalah dalam pembahasan penelitian ini. Ciri khas yang sangat jelas dalam teknik pengolahan data ini adalah banyaknya data yang diperoleh akan dideskripsikan dengan olah kata agar menjadi sebuah pemahaman yang utuh bagi pembaca.⁸⁰

⁸⁰ Eriyanto, *Analisis Wacana Pengantar Analisis Teks Media* (Yogyakarta: LKIS, 2001).

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menganalisis makna hidup yang terkandung dalam berbagai cerita di buku Tuhan Maha Asyik karya Sujiwo Tejo dan M.N. Kamba. Analisis dilakukan dengan berlandaskan pada indikator kebermaknaan hidup menurut teori logoterapi Viktor Frankl, yang meliputi pencarian makna, bersikap positif, pemahaman diri, pengakraban hubungan, pendalaman nilai, dan ibadah. Kemudian pencarian makna hidup juga dianalisis berlandaskan *three avenues to meaning* (*creative values*, *experiential values*, dan *attitudinal values*) dari logoterapi. Melalui pendekatan ini, ditemukan berbagai kutipan dalam 21 cerita (dari 28 cerita) di buku Tuhan Maha Asyik relevan terhadap teori tersebut, di antaranya adalah cerita berjudul Main-Main, Cacing, Zat, Gincu, Sombong, Logo, Marhaen, Ketombe, Doa, Diri (1), Wayang, Tersesat, Antareja yang menggambarkan indikator kebermaknaan hidup menurut logoterapi. Kemudian cerita berjudul Diri (4), Komat-Kamit, Nyawa, Gincu, Doa, Diri (2), Diri (3), Pertanda, Tidak Tahu, Main-Main, Sombong, Ketombe, Logo, Bahasa (3), Zat, Marhaen, Diri (1) juga menggambarkan sumber makna hidup dalam konteks logoterapi. Bukti-bukti yang ditemukan dalam cerita-cerita tersebut terkemas secara eksplisit maupun implisit.

Pencarian makna hidup dalam cerita-cerita tersebut dikaji melalui tiga sumber makna hidup dalam teori logoterapi, yaitu *creative values*, *experiential values*, dan *attitudinal values*. *Creative values*, yang berkaitan dengan

kontribusi melalui karya atau pekerjaan, tampak dalam cerita-cerita yang menggambarkan pentingnya tindakan kreatif, rasa syukur, dan keaslian karya. *Experiential values*, yang menekankan pengalaman melalui hubungan atau penghayatan keindahan, tercermin dalam cerita-cerita tentang cinta, ketulusan, hubungan manusia dengan alam, serta interaksi dengan Tuhan. *Attitudinal values*, yang mencerminkan sikap manusia terhadap situasi sulit, terlihat dalam cerita-cerita yang mengajarkan penerimaan, ketulusan, dan keberanian dalam menghadapi penderitaan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa buku Tuhan Maha Asyik secara konsisten mengangkat nilai-nilai filosofis dan spiritual yang selaras dengan konsep kebermaknaan hidup dalam logoterapi. Buku ini bukan hanya menawarkan cerita yang inspiratif, tetapi juga mengandung refleksi mendalam yang dapat membantu pembaca menemukan makna hidup melalui tindakan kreatif, pengalaman emosional, atau sikap positif terhadap tantangan hidup. Dengan demikian, penelitian ini menekankan kontribusi karya sastra sebagai media reflektif dalam pencarian makna hidup, sekaligus memberikan wawasan tentang bagaimana konsep logoterapi dapat diterapkan dalam konteks budaya dan spiritual yang beragam.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan rujukan. Bagi konselor dan praktisi logoterapi, penting untuk mengintegrasikan elemen-elemen yang relevan dari teori logoterapi ke dalam proses konseling secara kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan klien. Cerita-

cerita dalam buku Tuhan Maha Asyik dapat digunakan sebagai referensi untuk menyampaikan nilai-nilai kehidupan melalui narasi yang mudah dipahami dan relevan dengan budaya masyarakat Indonesia. Konselor juga disarankan untuk membantu klien menggali potensi yang dimiliki, sehingga mereka dapat memahami dan menerima tantangan hidup sebagai bagian dari proses pencarian makna yang lebih besar.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan metode lapangan, seperti wawancara atau eksperimen, guna mengevaluasi efektivitas penerapan logoterapi dalam konteks nyata. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi penerapan logoterapi pada masyarakat dengan latar belakang budaya yang beragam, untuk memperkaya pemahaman tentang fleksibilitas dan efektivitasnya. Selain itu, analisis mendalam terhadap karya sastra lain yang memuat tema serupa, termasuk buku-buku lain dari Sujiwo Tejo, dapat memberikan wawasan tambahan mengenai kontribusi literasi dalam pencarian makna hidup.

Bagi pembaca umum, cerita-cerita dalam buku Tuhan Maha Asyik dapat menjadi bahan refleksi yang membantu mereka memahami kehidupan, memperbaiki relasi sosial, dan meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri. Buku ini mengajarkan bahwa pencarian makna hidup merupakan proses berkesinambungan yang membutuhkan refleksi mendalam. Dengan demikian, pembaca diharapkan terus mengembangkan potensi mereka melalui dialog, praktik kehidupan, dan penghayatan nilai-nilai yang bermakna, sehingga

logoterapi dapat menjadi panduan dalam menjalani hidup yang lebih bermakna.



DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Ali Yafie, *Teologi Sosial: Telaah Kritis Persoalan Modern*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2005.
- Azizan, Muhammad Suhaimi Bin S., *Logoterapi dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Ditinjau Menurut Konseling Islam*, Disertasi Doktoral, UIN Ar-Raniry, 2021.
- Az-Zahra, F., dan Fadhilah, N. A., “Hubungan Hablumminallah dan Hablumminannas Terhadap Kesehatan Mental Manusia,” *Islamic Education*, 1(3), 2023.
- Bastaman, H.D., *Logoterapi dan Islam: Sejalankah?*, dalam Rendra K. (penyunting), *Metodologi Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Bonita, B. Mira, *Pengaruh Logoterapi dalam Menurunkan Perilaku Hedonisme pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di UIN Mataram*, Disertasi, Mataram: UIN Mataram, 2023.
- Bronkhorst, J., “Dharma and Abhidharma1,” *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, 48(2), 1985.
- Budiraharjo, Paulus, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, Yogyakarta: Kanisius, 1997.
- Capaldi, C. A., dkk., “The Relationship Between Nature Connectedness and Happiness: A Meta-Analysis,” *Frontiers in Psychology*, 5, 2014.
- Cathcart, N. L., *A Psychometric Investigation of Measures of Meaning, Gratitude, and...*, Ottawa Institute of Logotherapy, diakses 1 Februari 2023, <https://logotherapy.ca/2023/02/01/the-meaning-of-logotherapy-in-psychiatry-and-psychotherapy/>.
- Chan, W. C. H., “Applying Logotherapy in Teaching Meaning in Life in Professional Training and Social Work Education,” *The British Journal of Social Work*, 54(1), 2024.
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koeswara, Bandung: Refika Aditama, tt.
- Dewi, R., “Sumber Makna Hidup bagi Narapidana di Lapas Klas IIA Banda Aceh,” *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAI)*, 1(3), 2020.
- Donal, D., dkk., Bimbingan dan Konseling untuk Generasi Milenial dalam Menghadapi Revolusi Industri 4.0, *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(1).
- Eriyanto, *Analisis Wacana Pengantar Analisis Teks Media*, Yogyakarta: LKIS, 2001.

- Fahma, Ismi Dinniah, *Gambaran Proses Pencarian Makna Hidup Pada Penyintas Covid-19 (Coronavirus Disease 19)*, Skripsi, Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, 2021.
- Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*, terj. Haris Priyatna, Jakarta: Noura Books, PT Mizan Publika, 2017.
- Frankl, Viktor E., *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, New York: Meridian, 1988.
- García-Alandete, J., "The Place of Religiosity and Spirituality in Frankl's Logotherapy: Distinguishing Salvific and Hygienic Objectives," *J Relig Health*, 63, 2024.
- Hanafi, H., dkk., "Belief System on Multicultural Counseling: Literature Review of Positive Belief System of Nusantara Culture," dalam *1st International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2020)*, Atlantis Press, 2020.
- Helliwell, J. F., dkk., (ed.), *World Happiness Report 2023*, Edisi ke-11, Sustainable Development Solutions Network, 2023.
- Immarah, Muhammad, *al-Islām wa aš-Šaurah*, Kairo: Dār al-Syurūq, 2006.
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Kementerian Keuangan Republik Indonesia, "Mengenal Revolusi Industri 5.0," diakses pada 29 Maret 2024, <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpkn-lahat/baca-artikel/16023/Mengenal-Revolusi-Industri-50.html>.
- Koeswara, E., *Logoterapi*, Yogyakarta: Kanisius, 1998.
- Laoli, J., dkk., "Analisis Hubungan Sikap Pribadi dan Harmonisasi Kerja pada Kantor Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa Kota Gunungsitoli," *Jurnal Ilmiah Simantek*, 6(4), 2022.
- Lantz, J., dan Harper, K. V., "Using Poetry in Logotherapy," *The Arts in Psychotherapy*, 18(4), 1991.
- Lyubomirsky, S., dkk., "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?" *Psychological Bulletin*, 131(6), 2005.
- Maknunah, L., & Fauzi, A., "Kebermaknaan Hidup Masyarakat Urban dalam Perspektif Hanna Djumhana Bastaman: Kajian Dimensi Spiritual Logoterapi," *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 2022.
- Mayer, C. H., Krasovska, N., dkk., "The Meaning of Life and Death in the Eyes of Frankl: Archetypal and Terror Management Perspectives," *Europe's Journal of Psychology*, 17(3), 2021.
- Mustika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2018.

- Pratiwi, S. A., dkk., "Anteseden dan Hasil dari Resiliensi," *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 2022.
- Putri, D. W. L., & Ismayani, W., "Mengatasi Stres dengan Pendekatan Logoterapi untuk Meningkatkan Spiritualitas Lansia di BSLU Mandalika NTB," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 2020.
- Qurrahman, Taufiq, *Telaah Kritis Nilai Spiritual dalam Buku Tuhan Maha Asyik 2 Karya Sujiwo Tejo dan M.N. Kamba*, Skripsi, Purwokerto: Program Studi Agama-Agama, Jurusan Agama dan Tasawuf, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, 2022.
- Steger, Michael F., dkk., "The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life," *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 2006.
- Sarwono, Sarlito Wirawan, *Pengantar Umum Psikologi*, Cet. VI, Jakarta: Bulan Bintang, 1991.
- Siregar, Rizka Annida, *Perbedaan Kebermaknaan Hidup pada Istri yang Bekerja dan Istri yang Tidak Bekerja di Kelurahan Sitirejo II*, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2022.
- Sulaiman Al-Asyqar, Muhammad, *Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir*, Madinah: Universitas Islam Madinah, 2007.
- Triyono, Y., "Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup," *Jurnal Orientasi Baru*, 19(1), 2010.
- Uemura, K., "The Fourth Meaning in Life: With a Discussion of What Viktor E. Frankl Calls Meaning," *Philosophy Study*, 8(6), 2018.
- Ukus, Vera, dkk., "Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado," *Jurnal Keperawatan*, vol. 3, Universitas Samratulangi, 2015.
- Wijaya, F. S., dan Safitri, R. M., "Persepsi Terhadap Kematian dan Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lanjut Usia," *Jurnal Psikologi Perkembangan*, Psikologi Universitas Mercu Buana, 2014.