

Logoterapi untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia

Yanuary Paresma Wahyuningsih^{1*}

¹Universitas Muhammadiyah Malang

STUDI KASUS

Abstract

Pada laporan kasus ini diriwayatkan subjek seorang lansia perempuan berusia 82 tahun yang merupakan janda, tidak mempunyai anak dan tinggal sendiri di rumah pasca ditinggal meninggal oleh suaminya. Metode asesmen yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan tes kepribadian TAT. Intervensi yang digunakan adalah logoterapi yang dilaksanakan dalam 6 sesi. Tujuan dari logoterapi ini adalah untuk membantu subjek menemukan makna dalam hidupnya. Hasil dari intervensi yang diperoleh adalah subjek sudah menerima kondisi ketidaknyamanannya saat ini sebagai suatu hal yang pasti dialami oleh semua orang. Subjek juga memaknai bahwa kematian suaminya merupakan sebuah refleksi agar subjek bisa lebih khuyuk dalam merutinkan ibadah sebagai bekal menghadapi kematian. Subjek pun memaknai bahwa kondisi tidak memiliki keturunan merupakan takdir terbaik dari Tuhan agar dia bisa lebih bersyukur hal lain yang ada dalam hidupnya saat ini sebagai contoh dia masih bisa diberi kesempatan untuk berinteraksi dengan anak-anak tetangganya atau merawat anak saudaranya yang tinggal di luar kota Malang. Hal terakhir yang dimaknai subjek adalah menjalin hubungan dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya merupakan hal yang bermanfaat.

Keywords: Logoterapi, lansia, kebermaknaan hidup

Pendahuluan

Menjadi tua adalah tahapan yang tidak dapat dihindari. Memiliki kebermaknaan hidup dan keberhargaan diri merupakan salah satu aspek penting yang ingin dicapai oleh seseorang di masa tuanya (Brat, 2000; Frankl, 1963). Pada masa ini, lansia harus mampu bersikap positif agar dapat menjalani dan menghadapi proses penuaannya dengan baik. Dalam proses puaan terjadi berbagai permasalahan dan perubahan pada diri masing-masing individu. Perubahan dan permasalahan yang kerap dialami oleh lansia antara lain perubahan pada penampilan fisik diikuti dengan penurunan level hormon dan performa kerja dari organ-organ vital tubuh (Masoro & Austad, 2010), penurunan kognitif terutama dalam hal kemampuan mengolah informasi dan pengetahuan (West, 1996; Baltes, 1993), serta masalah psikologis seperti adanya perasaan kesepian (Nalungwe, 2009), berkurangnya dukungan sosial dari lingkungan serta tingginya level isolasi diri (Guralnick, Kemele, Stamm, & Greving, 2003).

Peristiwa seperti bencana, kematian orang yang dicintai atau penyakit yang diderita merupakan saat-saat tersulit yang pasti dialami oleh semua manusia. Manusia akan berusaha untuk menekan penyebab yang membuat mereka menderita. Individu yang tidak siap menerima kondisi ketidaknyamanan akibat perubahan tersebut akan mengalami kegagalan dan ketidakbermaknaan (Spiller, 2007). Hal ini dapat berakibat buruk bagi lansia. Mereka bisa saja mengalami kece-masan dan depresi akibat tidak terpenuhi tujuan untuk hidup bermakna (Frankl, 2006) serta dapat menyebabkan pertumbuhan pribadi tidak berkembang secara optimal (Corey, 2013). Oleh karena itu, menemukan makna di balik penderitaan adalah salah satu bentuk penyelamatan yang dapat membantu individu bertahan hidup dan menghasilkan kesejahteraan spiritual (Frankl, 1988). Kebermaknaan ini akan sangat membantu lansia untuk mencapai usia harapan hidup yang lebih tinggi sebab kebermaknaan berkaitan erat dengan kematian di usia tua (Krause, 2009).

OPEN ACCESS

Volume
3

Nomor
2

*Korespondensi penulis
emmakim28@gmail.com

Diterima 10 Mei 2015

Disetujui 17 Juni 2015

Permasalahan kegagalan menemukan makna hidup juga dialami oleh subjek lansia dalam kasus ini. Subjek merasa hidupnya tidak bermakna sejak suami pertama maupun keduanya meninggal ditambah kondisi dimana dia tidak dapat memiliki keturunan karena rahimnya bermasalah. Subjek juga kesulitan menerima dan tidak siap menghadapi perubahan yang harus dijalani sebagai janda yang hidup sendirian tanpa anak. Kondisi ini membuat subjek menilai dirinya tidak berdaya, tertekan, tidak bahagia, tidak bermakna dan hampa. Oleh karena itu, subjek membutuhkan penanganan yang tepat agar memperoleh kebermaknaan sehingga bisa menerima dan menjalani kehidupannya dengan lebih tenang.

Salah satu intervensi yang dinilai dapat digunakan untuk membantu lansia menemukan makna hidupnya adalah logoterapi. Logoterapi merupakan salah satu bentuk penanganan psikologis yang melibatkan proses spiritual. Frankl (1988) mengemukakan bahwa logoterapi ini bertujuan untuk membantu individu terbebas dari tekanan emosionalnya, menghargai keberadaannya dan menemukan makna yang bisa membuatnya termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia. Ketika seseorang berhasil menemukan makna di balik peristiwa negatif dalam hidupnya maka dia akan mencapai kesejahteraan psikologis sehingga bisa hidup lebih damai (Zika & Chamberlain, 1992).

Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa logoterapi terbukti dapat membantu individu remaja menemukan makna dan kesejahteraan spiritual di balik penderitaan akibat penyakit kanker (Kang, Im, Kim, Kim, Song, & Shim, 2009), meningkatkan kualitas hidup pada siswa sekolah (Haditabar, Far, & Amani, 2013), meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia (Ukus, Bidjuni, & Karundeng, 2015; Suprpto, 2013) dan logoterapi juga dapat diterapkan sebagai terapi kelompok untuk membantu siswa di Irak menemukan makna hidup serta menekan level depresinya (Robatmili, Sohrabi, Shabrak, Talepasand, Nokani, & Hasani, 2015).

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka pada laporan kasus ini hendak melihat sejauhmana subjek lansia mampu menemukan kebermaknaan dalam hidupnya setelah diberikan penanganan dengan pendekatan logoterapi.

Metode dan Hasil Asesmen

Metode

Metode asesmen yang digunakan adalah sebagai berikut: a. Wawancara semi terstruktur kepada subjek T (alloanamnesa) bertujuan untuk memperoleh data selengkapnya ditambah dengan alloanamnesa guna menyelaraskan data hasil autoanamnesa

b. Observasi untuk mengetahui dan mengamati kondisi T di lingkungannya guna mencocokkan data hasil wawancara.

c. Tes TAT (Thematic Apperception Test) untuk mengetahui dinamika kepribadian, kebutuhan serta konflik dalam diri subjek.

Hasil Asesmen

T adalah seorang lansia perempuan 82 tahun yang berdomisili di Malang. Subjek adalah anak bungsu dari empat bersaudara. Dulunya orangtua subjek bekerja sebagai pedagang. Sejak kecil hingga usia 20 tahun, subjek masih membantu ayah dan ibu berjualan di pasar. Saat T berusia 24 tahun atau tepatnya pada tahun 1957, dia menikah dengan seorang TNI yang merupakan pria pilihan orangtuanya. Orangtua berharap agar subjek dapat menikmati hidup yang lebih baik dan mapan karena menikah dengan seorang tentara. Subjek hidup bahagia dengan suaminya. Subjek juga diperbolehkan bekerja di pabrik roti yang tidak jauh dari rumah mereka untuk mengisi waktu agar tidak jenuh. Subjek sempat merasa sedih dan kecewa karena beberapa kali periksa ke dokter tetapi tidak juga dikaruniai anak. Lambat laun suaminya jatuh sakit kemudian meninggal pada tahun 1970.

Subjek merasa tidak siap menerima kepergian suaminya. Selama 13 tahun perkawinan, akhirnya dia merasa sangat kehilangan. Subjek juga tidak memiliki anak sehingga kepergian suaminya membuatnya sangat terpukul dan sulit untuk menekan rasa dukanya. Perubahan hidup pasca

meninggalnya suami memberikan kesulitan bagi subjek. Pada tahun yang bersamaan pun orangtua subjek meninggal satu per satu. Subjek merasa terpuruk karena tidak bisa bila harus menghadapi kenyataan menjanda. Subjek juga menjadi bahan pembicaraan tetangga karena dirinya yang tidak bisa memberikan keturunan. Subjek juga tidak dekat dengan keluarga suami. Subjek sebenarnya mempunyai ponakan angkat yang juga tinggal di gang yang sama. Tidak adanya pertalian darah dan perbedaan agama antara keduanya menjadi alasan mengapa ponakan angkatnya itu tidak begitu memperhatikan subjek. Banyak pula saudaranya yang sempat mencibirnya. Berdasarkan hasil tes kepribadian (TAT) menunjukkan bahwa subjek adalah seseorang yang tertutup dan pasif sehingga saat terlibat konflik dengan orang sekitarnya maka subjek akan merasa terpojokkan dan tidak berdaya dan subjek juga menilai bahwa tidak ada yang benar-benar ingin membantunya menghadapi kesulitan.

Selama lima tahun masa menjanda pasca meninggalnya suami, subjek berusaha sekuat tenaga untuk tetap tegar menjalani hari-hari seperti biasa. Subjek tetap bekerja di pabrik roti demi menghidupi dirinya sebab tidak ada lagi tempatnya bergantung. Subjek juga tidak mau merepotkan ketiga kakaknya dengan meminta uang pada mereka. Subjek juga tetap rutin menghadiri pengajian bersama warga binaan di lingkungan tempat tinggalnya. Di sisi lain subjek memang masih belum mampu menerima perubahan tersebut sehingga dia lebih sering diam dan enggan untuk berbagi cerita pada orang lain. Subjek beranggapan bahwa orang lain bisa saja menilainya negatif dan tidak benar-benar memahami apa yang dialaminya saat itu.

Setelah lima tahun berjalan, subjek kemudian dijodohkan oleh keluarga sepupunya. Subjek mempunyai sepupu yang tinggal tidak jauh dari gang rumahnya. Sepupunya tersebut lebih muda dua tahun darinya dan sama-sama menjanda tanpa anak. Sepupunya mengenalkannya pada seseorang. Dia adalah pria yang ternyata juga bekerja sebagai buruh di pabrik roti tempat subjek bekerja tetapi subjek tidak pernah melihat apalagi mengenalnya. Subjek menerima lamaran pria tersebut dan menikah pada tahun 1975. Suaminya lebih muda sepuluh tahun darinya tetapi pria tersebut tulus mencintai subjek. Subjek kembali menjalani masa-masa yang indah karena kembali memiliki seseorang yang dapat dijadikannya sandaran, tempat berbagi dan bisa melindunginya.

Pada akhir tahun 2014 lalu, subjek kembali menghadapi ujian hidup yang berat. Suaminya meninggal karena menderita penyakit jantung. Peristiwa ini tidak pernah dia duga sebelumnya karena selama ini suami subjek adalah orang yang sabar dan tidak pernah mengeluh sedikit pun. Pada tahun yang sama, subjek juga mulai sering merasakan nyeri di sekitar kaki sebelah kanannya. Subjek didiagnosis mengalami reumatik setelah memeriksakan diri ke rumah sakit atas rujukan dari bidan puskesmas yang terletak tidak jauh dari rumahnya. Subjek juga tidak pernah menyangka bila dia juga harus menderita sakit reumatik yang menyebabkan dirinya akan sulit untuk beraktivitas meskipun dia memang sudah berhenti bekerja di pabrik roti sejak tahun 1977.

Pada pernikahan yang kedua ini, subjek juga tidak dikaruniai anak. Subjek pernah memeriksakan kandungannya dan dokter memvonis ada kelainan di rahimnya sehingga menghambatnya untuk memperoleh keturunan. Saat suaminya masih hidup dan mengetahui hal itu, tidak pernah sekalipun terucap kata kecewa dari suaminya. Subjek sangat bersyukur karena suaminya mau mendampingi dia apa adanya tanpa mempersoalkan masalah anak. Peristiwa meninggalnya sang suami menyebabkan subjek merasa lebih kehilangan daripada saat meninggalnya suami yang pertama.

Subjek menjadi bahan pembicaraan lagi oleh tetangga karena peristiwa serupa kembali terjadi. Tetangga sekitar juga sempat menggunjing bahwa subjek tidak bisa mempunyai anak karena mandul dan sial sehingga pada dua kali perkawinannya, peristiwa yang sama kembali terjadi. Hal ini membuat subjek semakin beranggapan bahwa dirinya tidak berdaya, hampa, tidak berharga dan merasa kehilangan cinta dari orang yang selama ini menjadi tumpuan harapannya. Hal ini selaras dengan hasil tes kepribadian (TAT) yang menunjukkan bahwa subjek sangat membutuhkan bantuan, perlindungan dan kasih sayang dari orang sekitar tetapi pada akhirnya subjek tidak dapat mencapai kebutuhan tersebut. Orang-orang terdekat atau keluarganya sudah meninggal sehingga subjek merasa tidak berdaya dan menilai bahwa hidupnya tidak berarti. Subjek juga menggambarkan dirinya sebagai perempuan yang tidak bisa menjadi ibu seutuhnya dan ingin sekali mempunyai anak tetapi tidak bisa sehingga hal tersebut semakin membuatnya merasa tidak

berarti.

Pasca meninggalnya suami, subjek menunjukkan coping yang tidak tepat. Hal ini sejalan dengan hasil tes kepribadian (TAT) yang menunjukkan bahwa saat menghadapi permasalahan, subjek cenderung bersikap menghindar, pasrah dan berdiam diri. Subjek mulai lebih sering berdiam diri di rumah dengan hanya menghabiskan waktu untuk tidur, menonton televisi dan memasak. Subjek hanya akan keluar bila ingin membeli bahan untuk makan. Subjek juga merasa enggan keluar rumah karena mengingat banyak tetangga yang masih sering mencibirnya sehingga dia berusaha menghindar. Kaki subjek juga sering terasa sakit dan kaku sehingga harus berjalan menggunakan tongkat. Aktivitas gerakannya mulai berkurang. Subjek juga tidak lagi aktif di pengajian. Beberapa kali sepupunya (yang selalu memperhatikan dan tinggal tidak jauh dari gang rumahnya) mengajak untuk berkumpul bersama lansia lain di pengajian warga, tetapi subjek terus menolak. Subjek juga sering menangis sendiri karena masih teringat oleh mendiang suaminya. Subjek tidak mempunyai hasrat untuk bekerja, minimal meneladani para lansia lain dengan membuat prakarya atau berdagang di rumah. Subjek pun menilai bahwa hidupnya tidak bermakna karena tidak bisa menikmati pengalaman menjadi perempuan sekaligus ibu seperti yang diharapkan.

Dinamika terbentuknya masalah pada subjek dapat dijelaskan melalui teori humanistik dari Frankl (1967) dan dapat dilihat pada Bagan 3. Menurut Frankl (1988), manusia akan selalu mencari makna dengan tujuan agar dapat bertahan hidup pada masa kini. Makna hidup juga merupakan sesuatu yang dianggap sangat penting dan berharga karena dapat memberikan nilai khusus bagi individu sehingga patut dijadikan sebagai tujuan yang ingin dicapai dalam hidup (Bastaman, 2007). Begitu pula pada lansia. Lansia perlu menemukan makna dalam hidup agar bisa mencapai kesejahteraan psikologis dan dapat menghadapi berbagai perubahan (Cole, 1984). Dengan adanya tujuan, individu akan terarah menuju suatu titik untuk mencapai makna hidupnya. Tujuan hidup biasanya merupakan hal yang sangat pribadi, unik dan bervariasi antara satu individu dengan individu lain (Wong, 2000; Shantall, 1997). Tujuan hidup pun tidak selamanya harus merupakan sesuatu yang serius dan besar. Hal sederhana yang diperoleh dari pengalaman atau situasi tertentu pun dapat menjadi suatu tujuan yang cukup bermakna bagi individu (Weber, 2000). Setiap orang tentu saja memiliki tujuan sehingga membuat hidupnya menjadi lebih terarah dan bermakna. Subjek gagal dalam menemukan tujuan dan makna di balik kondisi ketidaknyamanannya saat ini. Subjek merasa bahwa semua peristiwa antara lain penderitaan sakit fisik, tidak dapat mempunyai keturunan maupun peristiwa kehilangan suami dan meninggalnya seluruh anggota keluarga menyebabkan dia tidak dapat melihat apa makna di balik hal tersebut.

Ketika tujuan dalam hidup dapat terpenuhi maka seseorang akan merasakan kebahagiaan. Sebaliknya, saat tujuan tersebut tidak dapat terpenuhi maka akan menyebabkan kehidupan terasa tidak berguna, tidak berharga dan hampa (Frankl, 2006). Perspektif humanistik memandang bahwa keinginan untuk mencari makna hidup dapat terhambat karena berbagai peristiwa dan itu akan menyebabkan individu mengalami gangguan yang disebut sebagai neurosis noogenik. Neurosis noogenik adalah kondisi dimana tidak terpenuhinya keinginan untuk hidup bermakna. Individu yang merasa tidak memiliki makna hidup atau tidak dapat menemukan makna yang layak dalam hidup maka akan mengalami kekosongan batin yang disebut dengan kehampaan eksistensial (Frankl, 2006; McDonald, Wong, & Gingras, 2011). Kehampaan eksistensial yang tidak teratasi dengan baik maka dapat menyebabkan individu mengalami depresi dan merasa tidak berdaya (Frankl, 1988). Kehampaan eksistensial ini juga akan menghambat individu untuk menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi kenyataan sepahit apapun itu sehingga tidak berani membebaskan dirinya dari penderitaan dan tidak dapat bertanggung jawab dalam membuat pilihan untuk menghadapi kenyataan tersebut (Brown & Romanchuk, 1994; Frankl, 1967; Lantz & Alford, 1995).

Kegagalan individu menemukan makna atau kondisi tidakbermakna dapat menyebabkan individu menarik diri dari upaya untuk mengaktualisasikan kemampuan guna menghadapi kenyataan hidup pada masa kini (Frankl, 1988). Subjek merasa tertekan dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya karena belum menemukan makna dari peristiwa negatif yang dialami. Subjek belum menyadari bahwa dirinya mempunyai potensi untuk bangkit dan menghadapi ketidaknyamanannya saat ini. Subjek menjadi kurang bergairah dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Subjek juga akhirnya memilih untuk menarik diri dengan tidak lagi mengikuti pengajian warga, lebih banyak mengurung diri di rumah sendiri dan jarang sekali berinteraksi dengan tetangga sekitar. Hal inilah yang semakin menambah buruknya penilaian subjek mengenai hidupnya saat ini. Dia menilai hidupnya tidak ada artinya. Subjek belum bisa menentukan pilihan dan membebaskan dirinya dari tekanan yang dirasakan serta belum memperoleh makna dari peristiwa negatif yang dialami. Gambar 1

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis

Berdasarkan hasil asesmen yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa permasalahan subjek adalah Uncomplicated Bereavement V62.82 (Z63.4) yang secara spesifik adalah masalah kurang mampu menemukan makna hidup di balik peristiwa duka berkepanjangan akibat kehilangan, kematian orang-orang yang dicintai atau sebab lain sesuai dengan pedoman Diagnostic and

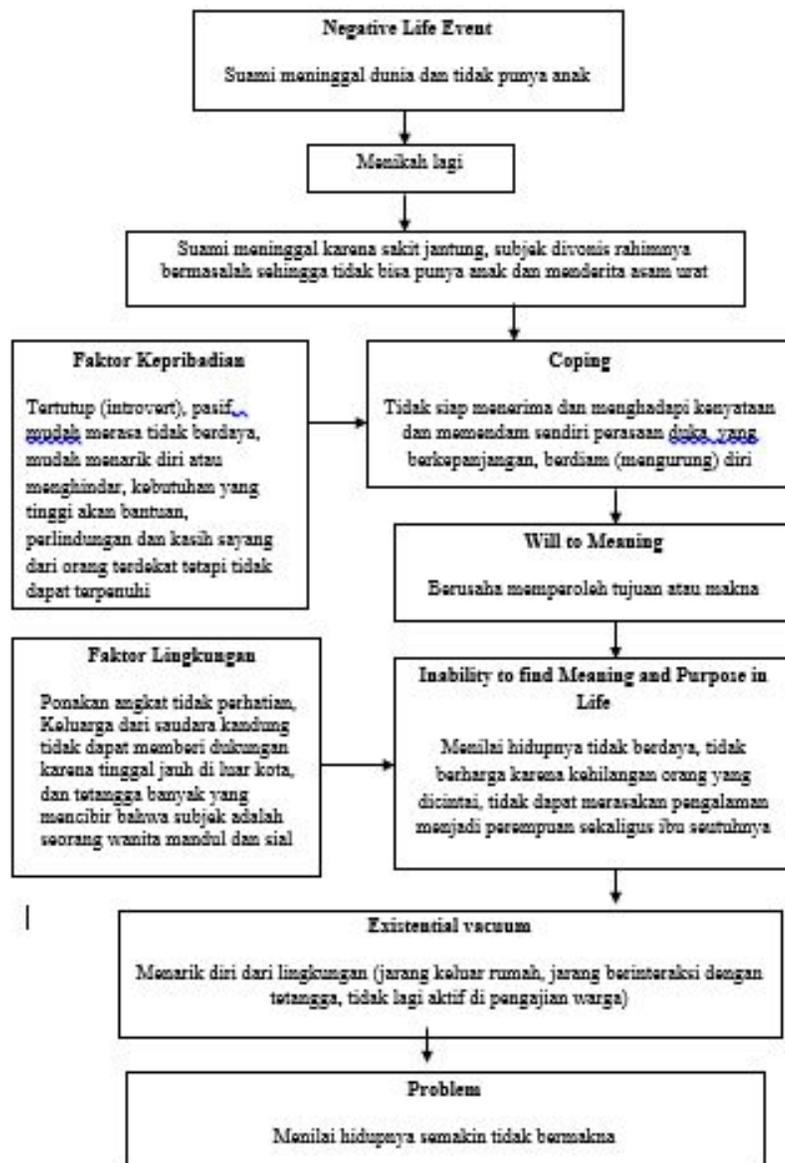


Figure 1. Dinamika terbentuknya masalah.

Prognosis

Kemungkinan yang dapat membuat subjek mengalami perubahan dapat dinilai melalui sisi positif dan negatif yang dimiliki subjek. Sisi negatifnya adalah subjek sering mendapat cibiran dari beberapa tetangga sekitar. Meskipun demikian, subjek juga memiliki sisi positif antara lain kooperatif, mampu berkomunikasi dengan cukup baik, ada dukungan dari sepupunya, adanya komitmen untuk keluar dari keterpurukannya dan tidak ada riwayat keluarga yang mengalami gangguan mental. Oleh karena itu, subjek mampu mengikuti proses intervensi yang diberikan. Dari kemungkinan tersebut, dapat diperkirakan bahwa keberhasilan subjek untuk mengalami perubahan adalah positif/baik.

Intervensi

Intervensi yang diberikan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia ini adalah logoterapi yang dicetuskan oleh Frankl (2006). Frankl juga mengemukakan bahwa Logoterapi adalah salah satu teknik psikoterapi yang bertujuan untuk membantu individu mencari makna hidup atau makna eksistensi dan spiritualitas (Bastaman, 2007). Logoterapi ini juga efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada berbagai subjek mulai remaja hingga lansia seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Haditabar, Far, & Amani (2013), Ukus (2015), Robotmili, et al, (2015) dan Suprpto (2013).

Logoterapi ini dilaksanakan melalui 6 sesi. Pada sesi pertama, terapis melakukan orientasi dan pengenalan yaitu membangun rapport dan menjelaskan kepada subjek bahwa terapi ini bertujuan untuk membantunya menemukan makna hidup di balik penderitaan yang dialami. Pada sesi kedua, terapis melakukan identifikasi masalah yaitu mengajak subjek untuk mengenali sumber penyebab atau pemicu masalahnya dan apa saja usaha yang telah dilakukan subjek untuk mengatasi masalahnya.

Pada sesi ketiga, terapis memasuki fase inti yaitu melakukan orientation toward meaning. Pada sesi ini terapis bersama dengan subjek membahas apa saja nilai dan makna yang secara potensial ada dalam kehidupan subjek. Pada tahap ini, terapis menggunakan teknik meaning triangle, yaitu terapis mengarahkan subjek mengidentifikasi dan memperoleh nilai-nilai dan makna hidup yang baru baik itu dalam tiga konsep meaning triangle antara lain nilai kreativitas, nilai dari pengalaman dan nilai dari sikap.

Pada sesi keempat, terapis memberikan tugas kepada subjek untuk melakukan hal-hal positif yang dapat membuat subjek memandang bahwa masih ada makna yang bisa ditemukan dalam hidupnya. Tugas tersebut antara lain terapis meminta subjek untuk merutinkan ibadah yang awalnya sering ditinggalkan dan menyarankan subjek untuk berbaur dengan lingkungan sekitar. Pada sesi kelima, terapis memberikan kesimpulan mengenai apa saja yang telah berhasil dicapai selama pelaksanaan logoterapi dan melakukan terminasi apabila subjek sudah mampu menilai bahwa masih ada makna yang dapat diambil dari kondisinya saat ini. Sesi keenam yaitu follow-up setelah dua minggu pasca berakhirnya intervensi, terapis mengevaluasi perkembangan subjek dan sejauhmana pandangan subjek mengenai hidupnya apakah subjek mampu mempertahankan makna hidup yang sudah diperoleh atau tidak.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Setelah menjalani seluruh rangkaian logoterapi, perubahan positif terjadi pada subjek. Pada setiap proses logoterapi, subjek diajak untuk menemukan makna dari peristiwa negatif atau penderitaan yang dialami. Dengan demikian, subjek menemukan nilai-nilai dan makna baru dalam hidupnya saat ini. Subjek telah kehilangan nilai kreativitasnya (creative values) karena tidak mampu lagi produktif atau bekerja seperti dulu dan subjek pun kehilangan experience values karena tidak dapat merasakan pengalaman menjadi orangtua seutuhnya selama dua kali pernikahan terdahulu akibat tidak mempunyai keturunan. Meskipun demikian, subjek masih mempunyai attitudinal

values yaitu sikap di mana dia perlu menerima dan memaknai secara menyeluruh dan mendalam kondisi ketidaknyamanannya saat ini.

Subjek perlahan mampu menerima kondisinya bahwa dia sudah tidak bisa lagi bekerja karena nyeri yang sering menyerang sebelah kakinya. Subjek juga mulai menerima kondisi bahwa kematian pasangan serta tidak adanya anak atau keturunan bukanlah dua alasan yang membuatnya memelihara rasa duka berkepanjangan dan dia tidak berhak menilai bahwa hidupnya tidak bermakna dan berharga. Walaupun hidup sendiri, dia masih memiliki saudara meskipun tinggal cukup jauh darinya.

Meskipun dua kali ditinggal oleh suami melalui dua kali perkawinan dan tidak mempunyai keturunan dari keduanya, bukan berarti subjek tidak bisa melakukan aktivitas bermanfaat lain. Sejak kematian suami, subjek memang tidak pernah lagi berpartisipasi dalam perkumpulan pengajian warga dan sering meninggalkan shalat. Setelah menjalani logoterapi, subjek memahami bahwa peristiwa kematian pasangan memberikannya sebuah makna bahwa kematian adalah hal yang tidak bisa dihindari. Subjek pun akan mengalaminya suatu saat nanti. Subjek mulai menemukan makna bahwa rasa duka dan tidak berdaya akibat ditinggal oleh pasangan adalah momen yang perlu dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk melakukan introspeksi diri dan subjek juga seharusnya bisa lebih khusyuk dalam memperbanyak amal ibadah yang selama ini sangat jarang dia lakukan. Subjek akhirnya kembali merutinkan shalat lima waktunya.

Subjek juga merasa hidupnya masih berharga walaupun tinggal sendirian tanpa suami dan anak. Kondisi yang saat ini dia hadapi berusaha untuk dimaknainya sebagai upaya untuk menghargai momen kebersamaan dengan memutuskan untuk aktif kembali mengikuti pengajian di dalam komunitasnya walaupun tidak setiap minggu. Subjek merasakan bahwa menjalin hubungan baik dan terbuka dengan teman-teman satu komunitas merupakan salah satu aktivitas yang sangat bernilai serta membuat hidupnya lebih berwarna, subjek juga lebih tegar menjalani hidup karena bisa saling berbagi keluhan dan mendukung satu sama lain.

Pada masa follow-up dua minggu pasca intervensi, subjek sudah mulai mau berinteraksi dengan tetangga sekitar dimana pada pagi hari subjek meluangkan waktu duduk di depan rumah sambil bercerita dengan salah satu tetangganya yang juga lansia. Subjek juga mulai aktif mengikuti pengajian warga meskipun tidak setiap minggu. Subjek menyatakan bahwa saat ini dia lebih tenang menjalani kehidupan. Respon teman-teman pengajian yang baik membuat subjek menilai bahwa hidupnya masih bermakna karena masih dikelilingi oleh orang-orang yang peduli terhadapnya meskipun bukan keluarga.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari logoterapi yang telah dilakukan, subjek sudah bisa menemukan makna di balik peristiwa negatif dan penderitaan yang dialami. Logoterapi ini diberikan karena subjek mengalami kehampaan akibat kehilangan orang yang dicintai dan tidak adanya keturunan.

Subjek dihadapkan oleh berbagai peristiwa tidak menyenangkan dalam hidupnya yaitu kematian kedua suami dari dua kali perkawinannya. Subjek juga tidak memiliki keturunan dari dua kali perkawinannya. Subjek tidak dapat menerima dan tidak siap menghadapi kenyataan tersebut. Dalam pandangan humanistik eksistensial, ketidaksiapan subjek dalam menghadapi kenyataan akan kondisi saat ini terjadi karena tidak terpenuhinya sejumlah keinginan untuk merasakan makna dalam hidup (Bastaman, 2007). Penanganan yang diberikan untuk membantu subjek menemukan makna hidup adalah logoterapi. Dalam proses logoterapi, Frankl (1980) memandang bahwa individu memiliki kemampuan transendensi diri. Melalui proses transendensi, subjek dapat mengarahkan diri untuk memaknai peristiwa yang terjadi di luar dirinya dan membantunya untuk menyikapi kondisi ketidaknyamanan.

Melalui teknik logoterapi yang diberikan, subjek mulai menunjukkan perubahan sikap di mana dia lebih fokus memperhatikan hal-hal positif dan bermanfaat. Subjek mulai menerima kondisinya yang memang hidup tanpa suami dan anak. Dia juga sudah bisa mengendalikan emosi negatif seperti sedih dan menangis karena mengingat suaminya ataupun meratapi nasib tidak memiliki keturunan.

Keberhasilan subjek menemukan makna hidup juga disebabkan oleh adanya metode meaning triangle yang diberikan pada tahap orientation toward meaning. Metode meaning triangle ini sangat berguna untuk mengarahkan subjek menemukan kemungkinan makna baru yang berbeda di balik peristiwa atau kondisi buruk yang dialami (Lukas, 1980). Hal inilah yang akan membantu individu untuk memaksimalkan diri dalam melakukan sikap positif terhadap berbagai permasalahannya.

Melalui metode meaning triangle, terdapat tiga nilai atau makna yang dapat diidentifikasi oleh individu yaitu creative values, experience values, dan attitudinal values (Frankl, 1963). Subjek menyadari dan menerima kondisi bahwa dirinya memang tidak memiliki creative values sebab tidak bisa lagi produktif bekerja seperti dulu dan tidak memiliki experience values karena tidak dapat merasakan pengalaman menjadi orangtua seutuhnya. Meskipun demikian, subjek masih dapat menemukan attitudinal values. Subjek menemukan makna baru bahwa kenyataan yang dihadapi saat ini seharusnya dapat disikapi dengan cara yang berbeda. Melalui kondisinya saat ini, subjek jadi bisa melakukan introspeksi diri dan melakukan aktivitas positif seperti merutinkan shalat dan memotivasi diri untuk kembali menjalin hubungan dengan orang sekitar sehingga subjek lebih berpandangan positif bahwa di setiap peristiwa pasti terselip makna dan hikmah yang bisa dijadikan pelajaran berharga.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, logoterapi ini mampu meningkatkan kebermaknaan hidup pada subjek lansia. Perubahan yang muncul yaitu subjek perlahan-lahan mulai menemukan makna dari setiap peristiwa maupun penderitaan yang dialaminya sehingga subjek bisa lebih menerima kondisinya saat ini. Subjek juga perlahan-lahan kembali berinteraksi dengan lingkungan sekitar yaitu dengan kembali mengikuti pengajian bersama teman-teman komunitas meskipun itu hanya dua minggu sekali. Terapis memberikan saran kepada ponakan angkat dan sepupu subjek agar rajin mengunjungi subjek sesekali ke rumahnya. Terapis juga memberikan saran pada subjek untuk tidak segan apabila ingin meminta bantuan kepada ponakan angkat, sepupu ataupun tetangga bila mengalami kesulitan.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder fifth edition*. USA: American Psychiatric Publishing.
- Baltes, P.B. (1993). The aging and mind: Potential and limits. *Journal of Gerontologist*, 33, 580-594.
- Bastaman. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Brat, P.T. (2000). Logotherapy in the care of the terminally ill. *Journal of religious gerontology*, 11, 103-117.
- Brown, J.A., & Romanchuk, B.J. (1994). Existential social work practice with the aged: Theory and practice. *Journal of Gerontological Social Work*, 23, 49-65.
- Cole, T.R. (1984). Aging, meaning, and well-being: Musing of a cultural historian. *International Journal of Aging and Human Development*, 19, 329-336.
- Frankl, V.E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Latest edition. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V.E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Journal of Psychotherapy, Theory, Research & Practice*, 4 (3), 138-142.
- Frankl, V.E. (1980). Psychotherapy on its way to rehumanization. *The International Forum for Logotherapy: Journal of Search for Meaning*, 3, 1-6.
- Frankl, V.E. (1988). *The will to meaning*. New York: Meridian.

- Frankl, V.E. (2006). *Logoterapi psikologis melalui pemaknaan eksistensi*. Alih Bahasa: M. Nuradin. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Guralnick, S., Kemele, K., Stamm, B.H., & Greving, A.M. (2003). Rural geriatrics and gerontology. In B.H. Stamm (Ed.), *Rural behavioral health care: An interdisciplinary guide* (pp. 193-202). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kang, Kyung-Ah, Im, Jae-Im, Kim, Hee-Su, Kim, Shin-Jeong, Song, Mi-Kyung, & Sim, S. (2009). The effect of logotherapy on the suffering, finding meaning, and spiritual well-being of adolescents with terminal cancer. *Journal Korean Academy Child Health Nursing*, 15 (2), 136-144.
- Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64B (4), 517-527.
- Lantz, J.E., & Alford, K. (1995). Existential family treatment with an urban-Appalachian adolescent. *Journal of Family Psychotherapy*, 30, 607-610.
- Lukas, E. (1980). Modification of attitudes. *The International Forum for Logotherapy: Journal of Search for Meaning*, 3, 13-19.
- McDonald, M.J., Wong, P.T., & Gingras, D.T. (2011). Meaning-in-life measures and developmental of a brief version of the personal meaning profile. *The Human Quest for Meaning*, 17, 357-382.
- Masoro, E.J., & Austad, S.N. (2010). *Handbook of the biology of aging*. San Diego, CA: Academic Press.
- Robatmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M.A., Talepasang, S., Nokani, M., & Hasani, M. (2015). The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *International Journal of Advances Counseling*, 37, 54-62.
- Shantall, T. (1997). What is meant by meaning? In F. Crous, A. A. H., Coetzer, & G. van den Heever. *On the way to meaning: Essays in remembrance of Victor Frankl*. Johannesburg.
- Suprpto, H.U.H. (2013). *Konseling logoterapi untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia*. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1 (2), 190-198.
- Ukus, V., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh penerapan logoterapi terhadap kebermaknaan hidup pada lansia di badan penyantunan lanjut usia senjah cerah paniki bawah Manado. *Ejournal Keperawatan*, 3 (2), 1-8.
- West, R.L. (1996). An application of prefrontal cortex function theory to cognitive aging. *Psychological Bulletin*, 120, 272-292.
- Wong, P.T.P. (2000). Meaning of life and meaning of death in successful aging. In A. Tomer (Ed.). *Death attitudes and the older adult* (pp. 23-25). New York: Brunner/Mazel Publisher.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.