

## Keberhasilan pengembangan hidup bermakna : studi kasus atas pribadi-pribadi dengan pengalaman tragis

Hanna Djumhana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=81372&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertolak dari suatu fenomena kehidupan yang menimbulkan rasa ingin tahu yaitu adanya pribadi-pribadi dengan pengalaman musibah tertentu yang menimbulkan penderitaan berat berkepanjangan dan penghayatan diri tak bermakna, tetapi ternyata mereka mampu mengatasinya dengan baik dan berhasil pula mengembangkan kehidupan mereka secara normal dan bermakna. Bahkan musibah dan penderitaan itu mereka tanggapi sebagai suatu hikmah yang sangat penting dalam kehidupan mereka. Ini merupakan keberhasilan memenangkan perjuangan hidup: Mengubah nasib buruk menjadi baik, dan mengubah penghayatan diri tak bermakna menjadi bermakna.

Fenomena ini sangat relevan untuk diteliti guna menemukan prinsip-prinsip yang ada di balik keberhasilan itu. Dan temuan mengenai prinsip-prinsip itu sangat penting tidak saja untuk memperluas wawasan dan teori psikologi, tetapi terutama untuk dapat diamalkan di lingkungan psikologi klinis dalam membantu mereka yang mengalami penderitaan serupa dan belum berhasil mengatasinya.

Pokok-pokok kajian teori:

Untuk menunjang penelitian dilakukan kajian teori mengenai:

Logoterapi dan pandangannya mengenai makna hidup Kualitas-kualitas insani (transendensi, humor dan ketawa, pengenalan dan pengembangan diri) dan pemanfaatannya dalam proses penemuan makna hidup Encounter sebagai ragam kebersamaan yang mengembangkan dan menunjang kehidupan bermakna Fenomenologi dan pendekatannya terhadap penderitaan.

Kajian-kajian teori tersebut menunjukkan adanya suatu proposisi teoretis, -yakni prinsip-prinsip yang secara teoretis mendasari masalah yang diteliti-, yang terdiri dari komponen-komponen dan proses yang menentukan keberhasilan perubahan diri dari kondisi tak bermakna (meaningless) menjadi bermakna (meaningful).

Komponen-komponen keberhasilan yang dijabarkan dari kajian teori itu adalah:

Pemahaman diri (Self insight)

Makna hidup (The meaning of life)

Pengubahan sikap (Changing attitude)

Keikatan diri (Self commitment)

Kegiatan terarah (Directed activities)

Dukungan sosial (Social support).

Dijabarkan dari kajian teori, proses keberhasilan mengubah hidup tak bermakna menjadi bermakna terdiri dari urutan pengalaman dan tahap-tahap kegiatan sebagai berikut:

Pengalaman tragic

Penghayatan tak bermakna

Pemahaman diri

Penemuan makna dan tujuan hidup

Pengubahan sikap

Keikatan diri

Pemenuhan makna hidup

Hidup yang bermakna kebahagiaan.

<br><br>

Rancangan penelitian:

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauhmana terdapat kesesuaian, penambahan, pengurangan, atau pertentangan antara proposisi teoretis dengan pengalaman empirik para responden yang telah berhasil mengubah kondisi hidup dari tak bermakna menjadi bermakna.

<br><br>

Untuk itu disusun rancangan suatu penelitian dengan judul "Keberhasilan Pengembangan Hidup Bermakna: Studi kasus atas pada pribadi-pribadi dengan pengalaman tragik dengan menggunakan metode studi kasus tipe " Holistic & Multiple-case Design". Dalam penelitian ini data diperoleh melalui wawancara mendalam non-psikoanalisis terhadap para responden yang benar-benar memenuhi persyaratan yang ditentukan.

<br><br>

Hasil penelitian:

Hasil temuan studi kasus menunjukkan kesesuaian dengan proposisi-teoretis mengenai komponen-komponen dan proses keberhasilan mengembangkan penghayatan hidup bermakna, bahkan ditemukan komponen-komponen baru lainnya yang melengkapi proposisi teori. Ini berarti ada suatu pola tertentu yang mendasari komponen dan proses keberhasilan itu.

<br><br>

Komponen yang ditemukan dalam studi ini adalah unsur-unsur psikososial yang secara potensial dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah yang dihadapi dan mengembangkan kehidupan bermakna sejauh hal itu direalisasikan.

<br><br>

Komponen ini ternyata cukup banyak ragamnya, tetapi semuanya dapat dikategorikan dalam empat dimensi yaitu: dimensi personal, dimensi sosial, dimensi spiritual, dan dimensi nilai-nilai.

<br><br>

Adapun unsur-unsur yang merupakan komponen dimensi personal adalah: pemahaman diri, dan perubahan sikap, sedangkan dimensi sosial mencakup: dukungan sosial, faktor pemicu kesadaran diri, dan model ideal pengarahan diri. Adapun dimensi nilai-nilai mencakup: pencarian makna hidup secara aktif-kontemplatif, penemuan makna hidup, keikatan diri terhadap makna hidup, kegiatan terarah pada tujuan, tantangan, dan keberhasilan memenuhi makna hidup. Dan komponen dimensi spiritual adalah keimanan sebagai dasar dari kehidupan beragama.

<br><br>

Unsur-unsur tersebut bila disimak dan direnungkan secara mendalam ternyata semuanya merupakan

kehendak, kemampuan, sikap, sifat, dan tindakan khas insani yakni kualitas-kualitas yang dianggap terberi pada eksistensi manusia semata-mata.

<br><br>

Seperti halnya komponen keberhasilan, hasil temuan studi kasus yang menunjang dan meneguhkan proposisi-teoretis ini menunjukkan adanya pola tertentu pada dimensi proses. Ini berarti usaha seseorang yang berhasil mengubah penghayatan hidupnya yang tak bermakna menjadi bermakna ternyata melalui berbagai ragam kegiatan dan pengalaman unik yang secara keseluruhan seakan-akan ada polanya yaitu ada tahap-tahap tertentu menuju ke arah penghayatan hidup bermakna.

<br><br>

Temuan studi kasus menunjukkan adanya tiga tahap pengalaman diantara bentangan kutub kondisi hidup tak bermakna (The meaningless life) dengan kutub kondisi hidup bermakna (The meaningful life), yang seakan-akan menjembatani kedua kutub itu. Ketiga tahap pengalaman itu adalah:

Tahap penerimaan diri (The phase of self acceptance),

Tahap penemuan makna hidup (The phase of discovering meaning)

Tahap pemenuhan makna hidup (The phase of fulfilling meaning).

<br><br>

Selanjutnya penelitian ini menunjukkan adanya bermacam-macam peristiwa, pengalaman, dan kegiatan yang dapat dikategorikan pada ketiga tahap pengalaman ini. Tahap penerimaan diri mengandung di dalamnya proses-proses: pemahaman diri, perubahan sikap, dan faktor pemicu, sedangkan dalam tahap penemuan makna hidup ada pencarian aktif dan penemuan makna hidup. Dan setelah makna hidup ditemukan, kemudian dilanjutkan dengan upaya yang sadar dan terarah untuk memenuhinya berupa: keikatan diri (self commitment) terhadap makna hidup, melakukan kegiatan terarah pada tujuan hidup, dan harus menghadapi berbagai tantangan-tantangan, sebelum mencapai keberhasilan memenuhi makna hidup itu.

<br><br>

Kesimpulan:

Dengan merujuk kepada hasil-hasil temuan studi kasus yang menunjukkan bahwa komponen keberhasilan dan proses keberhasilan sama-sama memiliki pola tertentu dan sama-sama pula meneguhkan proposisi-teoretis, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan mengenai pola keberhasilan mengembangkan penghayatan hidup bermakna:

Keberhasilan mengembangkan penghayatan hidup bermakna dilakukan dengan jalan menyadari dan mengaktualisasikan potensi- potensi kualitas-kualitas insani yang diarahkan pada pemenuhan makna hidup.

<br><br>

Komponen keberhasilan dalam mengembangkan penghayatan hidup bermakna berupa kualitas-kualitas insani yang bersumber pada dimensi ragawi, dimensi personal, dimensi sosial, dimensi spiritual, dan dimensi nilai-nilai sebagai kesatuan dimensional eksistensi manusia.

<br><br>

Proses keberhasilan mengembangkan penghayatan hidup bermakna merupakan aktualisasi dari potensi kualitas-kualitas insani melalui berbagai kegiatan yang terarah pada pemenuhan makna hidup.

<br><br>

Komponen keberhasilan dan proses keberhasilan merupakan kesatuan yang saling menunjang satu dengan lainnya dalam pengembangan diri pada umumnya, dan pengembangan penghayatan hidup bermakna pada khususnya.

<br><br>

Proses mengembangkan penghayatan hidup tak bermakna (meaningless) menjadi bermakna (meaningful) menjalani tiga tahap pengalaman, yaitu: tahap penerimaan diri, tahap penemuan makna hidup, dan tahap pemenuhan makna hidup.

<br><br>

Dukungan sosial, -yakni hadirnya pribadi-pribadi lain yang akrab dan dikasihi-, dan rasa keimanan berfungsi hampir pada seluruh tahap proses pengembangan hidup bermakna, terutama pada waktu seseorang ada dalam tahap penderitaan, yaitu saat-saat mengalami peristiwa tragis dan menghayati hidup tak bermakna serta pada waktu menghadapi tantangan-tantangan dalam memenuhi makna hidup.

<br><br>

Pada akhirnya intisari dari keenam hasil temuan tersebut dapat dirumuskan secara singkat sebagai berikut: Keberhasilan mengembangkan hidup bermakna dicapai dengan mengaktualisasikan secara sadar potensi-potensi dan kualitas pribadi dengan pengarahan kepada pemenuhan makna hidup. Proses ini akan lebih efektif bila berlangsung dalam relasi sosial yang supportif Lebih-lebih lagi bila dilandasi dengan keimanan mendalam.

<br><br>

Perlu dijelaskan bahwa sekalipun ditemukan adanya semacam pola, komponen, dan tahap-tahap dalam proses keberhasilan mengubah penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna, tetapi keunikan pribadi dalam memilih komponen dan menjalani proses keberhasilan itu tetap diakui dan diutamakan.

<br><br>

#### Implikasi

Hasil penelitian mengenai keberhasilan mengubah penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna dapat diterapkan sekurang- kurangnya untuk dana kegiatan psikologi klinis, yakni Konseling Individual dan Latihan Pengembangan Pribadi bagi mereka yang menghayati diri tak bermakna setelah mengalami musibah tertentu sebelumnya.

<br><br>

Konseling individual bagi mereka yang menghayati hidup takbermakna tujuannya selain untuk menguasai cara-cara mengatasi sendiri gejala-gejalanya, juga terutama untuk membantu lebih menyadari sumber-sumber makna hidup yang ada di sekitar mereka sendiri, lalu menentukan pilihan secara bebas, kemudian memenuhinya.

<br><br>

Selain itu temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pelatihan pengembangan pribadi dengan jalan lebih menyadari nilai-nilai yang menjadi sumber makna hidup dan menentukan secara bebas hal-hal yang bermakna baginya. Dalam hal ini unsur-unsur dinamika kelompok seperti: dukungan kelompok (group support), ungkapan diri (self disclosure), umpan balik (feedback), dan kesediaan berbagi pengalyman (sharing), serta suasana akrab (encounter) merupakan sarana efektif dalam proses penemuan dan pengembangan makna hidup melalui pelatihan dalam kelompok.