



## **EFEKTIVITAS LOGOTERAPI DALAM MENINGKATKAN KEBERMAKNAAN HIDUP PADA NARAPIDANA**

**<sup>1</sup>Mutia Aini Ahmad, <sup>2</sup>Subandi**

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri  
Batusangkar, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

\*E-mail: [mutiaainiahmad@iainbatusangkar.ac.id](mailto:mutiaainiahmad@iainbatusangkar.ac.id)

Received: 18 Mei 2022

Revised: 07 Juni 2022

Accepted: 20 Juni 2022

### **Abstract**

*This study aims to see the effectiveness of logotherapy in increasing the meaning of life in prisoners. People who commit crimes are people who have lost their meaning, they feel a false existential. Being in prison is an unpleasant experience, but when painful things cannot be interpreted, a person will not find his true self. In this study using the experimental method with a one group pretest posttest design. Logotherapy was given to 6 prisoners who were selected based on certain criteria. The intervention lasted 90-120 minutes per session, totaling 6 sessions. This study uses a non-parametric statistical analysis test with Wilcoxon sign-rank. The results of the significance scale scores were analyzed using the Wilcoxon sign-rank test. Based on the results of the different test on the significance scale score above, the p value was 0.046 ( $p < 0.05$ ). Based on these results, it can be concluded that there is a significant difference in the meaning of inmates' lives before and after being given logotherapy.*

**Keywords:** *Logotherapy, the meaning of life, prisoners*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas dari logoterapi dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana. Orang yang melakukan tindak kriminal merupakan orang-orang yang sudah kehilangan makna, mereka merasakan eksistensial palsu. Berada di penjara merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, namun ketika hal menyakitkan tidak bisa dimaknai maka seseorang tidak akan menemukan jati dirinya. Dalam penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*. Logoterapi di berikan kepada narapidana sebanyak 6 orang yang dipilih berdasarkan beberapa kriteria tertentu. Intervensi berdurasi 90-120 menit setiap sesinya, sebanyak 6 sesi. Penelitian ini menggunakan analisis statistik uji non-parametrik dengan *sign-rank Wilcoxon*. Hasil skor skala kebermaknaan dianalisis menggunakan uji *sign-rank Wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji beda pada skor skala kebermaknaan diatas didapatkan nilai p sebesar 0,046 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan



yang signifikan pada kebermaknaan hidup narapidana sebelum dan sesudah diberikan logoterapi.

**Kata kunci :** Logoterapi, kebermaknaan hidup, Narapidana

## **Pendahuluan**

Logoterapi pertama kali diterapkan oleh Victor Emile Frankl, terapi ini merupakan karya yang ia susun berdasarkan pengalaman pribadi pengalaman pribadi ketika bertahan hidup di camp Nazi. Terapi ini tidak hanya ia terapkan untuk dirinya namun Frankl secara diam-diam memberikan terapi bagi para tahanan yang mengalami depresi dan memiliki keinginan bunuh diri. Dalam perjalanan selama tiga tahun di camp tersebut dan menerapkan logoterapi, Frankl sampai pada kesimpulan *“tahanan-tahanan yang berhasil menemukan dan mengembangkan makna hidup mereka ternyata mampu bertahan menjalani penderitaan”* (Bastaman, 2020). Dalam logoterapi seseorang akan mengalami kemiskinan eksistensial ketika tidak dapat mengambil pelajaran atau hikmah yang didapatkan dari pengalaman, sekalipun pengalaman tersebut menyakitkan (Frankl, 2004). Menurut Frankl penderitaan yang dijalani tanpa makna akan menyebabkan terjadi gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan dan depresi (Wong, 2013). Dengan mengambil pelajaran atau hikmah akan membantu pribadi tersebut untuk tumbuh (Bastaman, 2020).

Logoterapi menjelaskan bahwa seseorang akan mendapatkan masalah apabila terdapat kesenjangan antara kondisi saat ini dengan keinginan yang ingin dicapai (Frankl, 1956). Seseorang disebut sehat secara mental jika terdapat jarak antara ketegangan secara emosi terhadap hal yang sudah dialami dengan hal-hal yang akan terjadi. Pada logoterapi yang merupakan suatu tujuan tertinggi dari seorang manusia adalah menemukan makna di dalam hidupnya. Menemukan makna hidup tentunya merupakan perjalanan panjang yang tidak mudah dan tentunya melalui cara tertentu. Dalam logoterapi seseorang dapat menemukan makna tujuan hidupnya dengan cara melepaskan semua blok ketidak sadaran kemudian bertransformasi menjadi sebuah motif untuk menemukan makna dari hidup. Ego akan menjadi tuan dari kekosongan tersebut sehingga membuat seseorang dipenuhi oleh keinginan-keinginan berkuasa dan lebih berorientasi pada materi dan sesuatu yang dangkal. Hal lain yang

menyebabkan seseorang hidup terombang ambing tanpa makna adalah kurang pengetahuan mengenai cara yang untuk dapat menggali atau menemukan makna dari hidup itu sendiri. Terdapat tiga cara menemukan makna dalam logoterapi, yaitu menemukan makna dari pekerjaan, menemukan makna dari mencintai dan menyayangi seseorang, dan menemukan sikap yang tepat terhadap penderitaan yang tidak bisa dihindari (Frankl, 2004). Orang-orang yang sudah menemukan makna dalam hidupnya akan memiliki perasaan bebas, bertanggung jawab atas hidup dan pilihannya, dan menyikapi keadaan yang tidak bisa ia ubah.

Orang-orang yang terbelenggu secara mental dan fisik merupakan salah satu bentuk dari kekosongan hidup dan kehidupan yang tanpa tujuan. Salah satu contoh yang dekat dan bisa kita lihat secara nyata adalah Narapidana. Narapidana merupakan orang-orang yang secara fisik memiliki keterbatasan dalam kebebasan dan merupakan salah satu akibat dari tindakan buruh yang mereka lakukan. Pada UU pemasyarakatan tahun 1995 pada pasal 2 dijelaskan bahwa “sistem pemasyarakatan diselenggarakan dalam rangka membentuk Warga Binaan Pemasyarakatan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab” (Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan, 1995).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penjara adalah memeberikan efek jera dari pelaku kriminal sehingga mereka berhenti untuk mengulangi perilaku tersebut, dan dapat menjalan kehidupan tanpa merugikan dirinya dan orang lain lagi. Namun hal tersebut tidak mudah untuk dilaksanakan banyak dari narapidana yang tidak tau bagaimana cara memulai kehidupan mereka yang baru dan kembali kepada pola lam kehidupan mereka, hal tersebut terlihat juga dengan angka keriminalitas dan jumlah narapidana yang semakin banyak. Hal ini bisa kita lihat pada sistem database pemasyarakatan yang mengatakan bahwa dari 272.212 narapidana pada tahun 2021, kurang lebih 30.000 orang diantaranya merupakan residivis (Balitbang, 2021)

Berada di dalam penjara tentunya merupakan suatu pengalaman yang sulit, para narapidana merasa ketakutan dan trauma terhadap kekerasan yang dilihat di dalam penjara, baik yang bersifat verbal ataupun fisik. Kekerasan tersebut dapat dilakukan oleh sesama narapidana, penjaga penjara kepada narapidana dan juga kekerasan yang dilakukan narapidana terhadap diri sendiri (DeVeaux, 2013). Di Indonesia sendiri banyak kasus kekerasan dan bunuh diri pada narapidana, salah satunya kasus penembakan yang terjadi di Sidoharjo dan beberapa narapidana yang menyaksikan langsung peristiwa penembakan di Lapas Cebongan ((Sutisna, 2011). Pada kasus-kasus lain juga ditemukan beberapa tahanan yang meninggal di Lapas Salemba, Jakarta Pusat pada hari Kamis 17 Desember 2015. Dalam keterangan yang disebutkan dalam salah satu media terdapat d narapidana yang tewas gantung diri disebabkan karena mengalami depresi (Regina Fiardini, 2015).

Orang-orang yang mengalami hal buruk dalam hidupnya namun tidak mampu untuk mengambil makna dari pengalaman tersebut yang tersisa hanya perasaan buruk dan trauma apabila mengingat kembali kejadian tersebut (Bastaman, 2007). Hal tersebut dikarenakan kecemasan-kecemasan yang timbul disebabkan oleh reaksi defensif seseorang untuk dapat menelan pengalaman tersebut bulat-bulat tanpa dimaknai. Sementara pengalaman buruk dan hal berat yang dirasakan seorang individu merupakan jalan baru untuk mereka bisa bertumbuh menjadi individu yang lebih berkembang. Menurut Frankl dalam (Batthyány, 2009) penderitaan yang tidak dimaknai hanya akan membuat seseorang lebih menderita.

Dalam beberapa penelitian berikut menjelaskan bahwa tekanan-tekanan yang dirasakan individu di dalam penjara memiliki efek terhadap perilaku maladaptif yang mereka lakukan seperti kekerasan (Buckaloo et al., 2009) , (Friedmann et al., 2008). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (DeVeaux, 2013) ditemukan beberapa dari orang-orang yang berada di dalam tahanan didiagnosa mengalami *post traumatic stress disorder* atau gangguan psikiatri lainnya seperti *panic attack*, *depression*, dan *paranoid*. Sebagian besar populasi dari narapidana di Amerika mengalami penyakit mental serius (Axis I) seperti penyalahgunaan zat, gangguan

kepribadian dan berbagai komorbid lainnya untuk penyakit medis (Adams & Ferrandino, 2008).

Seseorang akan tumbuh dan lebih bebas dalam hidupnya ketika mereka bisa merasakan dengan jujur, dan memeluk pengalaman buruk tersebut menjadi sesuatu yang perlu mereka akui dalam hidup, kemudian tumbuh pemaknaan dan diikuti dengan rasa syukur. Logoterapi diharapkan dapat membantu narapidana untuk menemukan makna dari pengalaman mereka yang sudah mereka lewati, sehingga bisa menjadi pengalaman bermakna yang bisa membuat mereka tumbuh secara pribadi. Narapidana juga diminta untuk mengenali diri mereka dan mengetahui potensi dan kekurangan diri mereka, sehingga dapat membantu mereka dalam menemukan tujuan hidup. Harapan peneliti dengan cara seperti ini para narapidana dapat melanjutkan hidup mereka dan menetapkan tujuan hidup dengan cara belajar dari hal-hal yang sudah mereka lewati selama berada di penjara dan di luar penjara.

Logoterapi yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini berupa kelompok, hal ini bertujuan agar lebih banyak partisipan yang mendapatkan sehingga lebih banyak yang merasakan manfaat dari terapi. Kelebihan yang ditemukan dalam terapi dalam bentuk kelompok juga dapat membantu partisipan untuk saling belajar dari proses orang lain sehingga menemukan insight yang lebih (Yalom, 1980). Salah satu manfaat dari terapi kelompok dapat membantu anggota kelompok menemukan kesadaran melalui pengalaman orang lain, dan saling mendukung antara satu anggota dengan anggota lainnya (Corey, 2005). Dalam terapi kelompok terdapat banyak kebersamaan yang membangun seperti learning input, kohesivitas, koreksi pengalaman, katarsis, dan pemahaman diri (Yalom, I. D., & Leszcz, 2005). Hipotesis dalam penelitian ini adalah Logoterapi dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana.

## **Metode Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, dalam penelitian eksperimen dilakukan manipulasi terhadap variabel terikat (Seniati et al., 2011). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu kebermaknaan dan logoterapi. Variabel tergantung yaitu kebermaknaan merupakan sebuah nilai yang dapat menghadirkan

motivasi yang mendorong seseorang untuk dapat melakukan kegiatan yang dapat dijadikan sebagai tujuan hidup. Terdapat beberapa indikator kebermaknaan hidup yaitu; makna hidup, pencarian makna, bersikap positif, pemahaman diri, pengakraban hubungan, pendalaman nilai, dan ibadah (Bastaman, 2007). Variabel bebas dalam penelitian ini berupa logoterapi, logoterapi yaitu suatu pendekatan eksistensial yang mengarahkan seseorang dalam menemukan nilai dalam hidupnya (Frankl, 1956). Logoterapi diberikan sebanyak 6 sesi dengan lama waktu yang digunakan pada setiap sesi adalah 90-120 menit.

Dalam penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen, kuasi eksperimen memiliki kemiripan dengan eksperimen murni namun tidak menggunakan randomisasi (Anderson-Cook, 2005). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian *one group pretest posttest only*. Pada desain ini dilakukan pengukuran awal sebelum dikenai perlakuan dan pengukuran setelah dikenai perlakuan. Pada desain ini pengukuran awal dilaksanakan sebanyak satu kali, sebelum diberikan intervensi dan dijadikan skor *pretest*. Keuntungan digunakan desain *pretest* adalah untuk mengontrol ancaman validitas internal dan posttest untuk mengetahui seberapa lama efek sebuah perlakuan muncul dan bertahan (WS. Shadish, William R. Shadish, Thomas D. Cook, 2009). Pretest dan Posttest digunakan untuk mengontrol ancaman penelitian berupa *maturation, testing, dan proactive history* setiap partisipan (Seniati et al., 2011).

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan dengan mempertimbangkan kriteria-kriteria sebagai berikut:

1. Narapidana di lapas kelas IIA Yogyakarta, berada pada tahap dewasa awal. Narapidana yang memiliki usia dewasa awal lebih banyak mengalami konflik dari pada narapidana lainnya, hal ini disebabkan karena tugas perkebangan yang lebih kompleks dan juga harapan sosial yang tinggi (Salim et al., 2016).
2. Bersedia menjadi Partisipan penelitian.
3. Pendidikan minimal SMP.
4. Sudah menjalani hukuman penjara lebih dari 1,5 tahun.

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa instrumen yaitu, *informed consent* yaitu lembar ini berisi kontrak terapi, kerahasiaan, serta persetujuan partisipan dalam mengikuti proses terapi. Skala kebermaknaan hidup yang berfungsi sebagai manipulation check. Skala kebermaknaan hidup yang digunakan adalah skala yang disusun oleh (Ayyuni, 2017). Skala ini terdiri dari 44 aitem dengan lima rating skala yang bergerak dari sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, dan sangat sesuai. Penyusunan skala kebermaknaan hidup ini berdasarkan aspek-aspek kebermaknaan hidup yang dikemukakan oleh (Bastaman, 2007). Aspek-aspek tersebut adalah: makna hidup, pencarian makna, bersikap positif, pemahaman diri, pengakraban hubungan, pendalaman nilai, dan ibadah.

Ketiga, modul logoterapi yang dimodifikasi dari terapi “panca cara temuan makna” yang disusun oleh Bastaman. Sebelum modul digunakan divalidasi terlebih dahulu, dengan meminta professional judgement dari tiga orang psikolog. Komponen penilaian yang diberikan adalah sebagai berikut: komponen isi (kesesuaian tujuan dengan aktifitas), dan komponen kebahasaan (ketepatan dan kemudahan dalam memhami bahasa). Validasi modul dilakukan dengan cara meminta professional judgement dari tiga orang psikolog klinis. Berdasarkan hasil analisa dari tiga rater tersebut di dapatkan skor koefisien alpha sebesar 0,983 dan nilai aiken v sebesar 0,75 hingga 0,92. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa validasi isi modul “Temuan Makna” memiliki nilai konsistensi cukup tinggi dan layak digunakan. Keempat, lembar observasi yang diberikan kepada observer terdiri dari tiga jenis yaitu: lembar observasi untuk partisipan, keberhasilan terapi berdasarkan indikator yang ditetapkan peneliti dan lembar observasi terapi secara umum.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *non-parametric test* yaitu *sign-rank wilcoxon* yang digunakan untuk melihat melihat perbandingan dua variabel dalam satu kelompok yang sama (Azwar, 2016). Alasan digunakan uji *non-parametric* adalah jumlah subjek yang tidak mencukupi karena uji *parametric* dapat digunakan apabila jumlah subjek minimal 30 orang. Meskipun data terdistribusi secara normal namun apabila jumlah subjek yang sedikit ( $N > 30$ ) akan menjadi ancaman dalam validitas statistik, maka sebaiknya digunakan *non-parametric test* (Maxwell & Delaney, 2003).

## Hasil dan Pembahasan

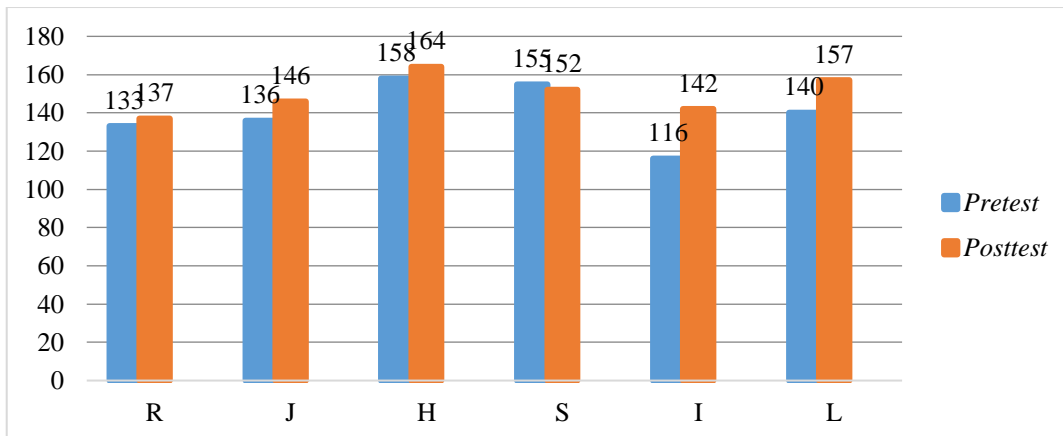
Berdasarkan hasil pengukuran dengan skala kebermaknaan hidup yang diberikan sebelum dan sesudah terapi. Partisipan menunjukkan adanya perubahan skor kebermaknaan hidup setelah diberikan intervensi. Hasil skor skala kebermaknaan dianalisis menggunakan uji *sign-rank Wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji beda pada skor skala kebermaknaan diatas didapatkan nilai p sebesar 0,046 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kebermaknaan hidup narapidana sebelum dan sesudah diberikan logoterapi. Tabel dibawah ini menunjukkan perubahan skor kebermaknaan hidup pada masing-masing Partisipan sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Tabel 1. *Skor Skala Kebermaknaan Hidup Partisipan*

No	Inisial	Pretest	Posttest
1	R	133	137
2	J	136	146
3	H	158	164
4	S	155	152
5	I	116	142
6	L	140	157
<b>Jumlah</b>		<b>838</b>	<b>898</b>
<b>Mean</b>		<b>239</b>	<b>257</b>

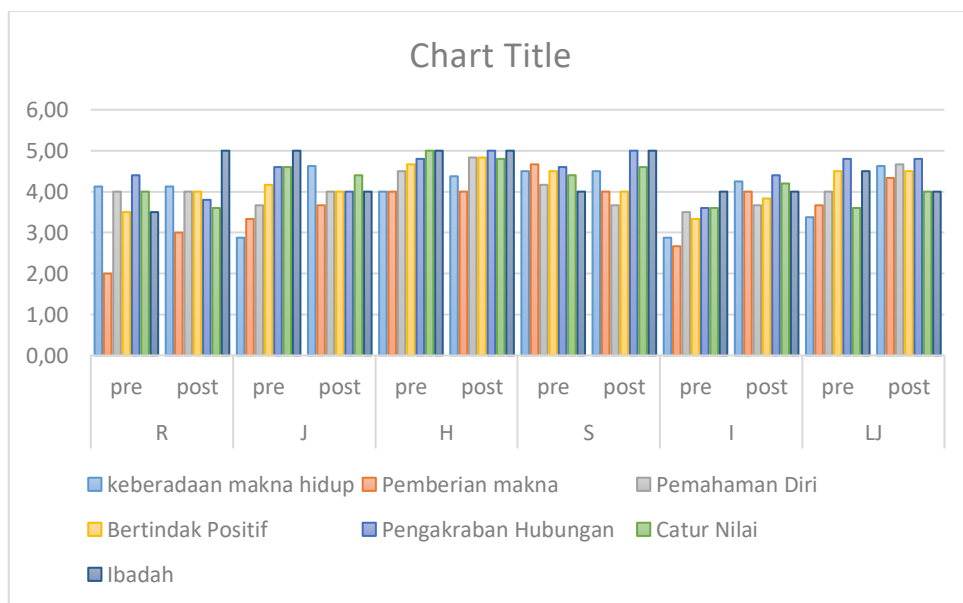
Hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa logoterapi memiliki validitas yang baik dan dapat meningkatkan skor kebermaknaan. Skala kebermaknaan dan didapatkan nilai p sebesar 0,046 dan terbukti signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor kebermaknaan setelah diberikan terapi. Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian logoterapi pada narapidana yang dapat menaikkan skor kebermaknaan hidup secara signifikan. Namun apabila dilihat dari data deskriptif secara individu terdapat satu individu yang memiliki skor kebermaknaan menurun setelah diberikan terapi.





Grafik 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala *Kebermaknaan Hidup Partisipan*

Peneliti juga memecahkan skor individu pada setiap aspek yang disesuaikan dengan sesi terapi dan juga sesuai dengan aspek pada skala kebermaknaan maka didapatkan hasil sebagai berikut:



Grafik 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala *Kebermaknaan hidup pada setiap aspek*

Pada grafik terlihat jelas proses dari setiap individu pada setiap sesinya. Pada kegiatan ini terlihat jelas ada peningkatan skor kebermaknaan pada setiap individu pada pretest dan posttest, kecuali pada partisipan S. Partisipan S mengalami penurunan pada aspek bertindak positif, pemahaman diri dan pemberian makna

setelah diberikan intervensi namun mengalami peningkatan pada aspek ibadah pengakraban hubungan dan catur nilai.

Dalam penelitian ini pemberian logoterapi bertujuan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana. Berdasarkan pemaparan data diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor kebermaknaan hidup pada narapidana setelah diberikan terapi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ukus, 2015), bahwa logoterapi efektif meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia di badan penyantun lanjut usia. Dalam logoterapi untuk dapat menemukan makna hidup kita harus memahami kondisi dari diri sendiri terlebih dahulu. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Marshal bahwa tujuan dari logoterapi adalah membuat seseorang dapat meraih hidup bermakna dengan keyakinan bahwa setiap orang itu bisa hidup dengan penuh, asalkan mereka bisa memahami dulu kondisi fisik dan rohani (Marshall H. Lewis, 2012). Hal ini tergambar dalam sesi-sesi logoterapi yang terdiri dari enam sesi yaitu pengenalan diri, bertindak bersikap positif, pengakraban hubungan, pendalaman nilai kreatif, , pendalama nilai bersikap dan pendalama nilai pengharapan.

Pada sesi pengenalan diri partisipan diminta untuk dapat melihat diri mereka apa adanya, melihat kelebihan dan keterbatasan mereka. Bastaman menjelaskan lebih lanjut bahwa mengenali dan memahami diri sendiri bermanfaat untuk mengembangkan potensi-potensi dari segi positif dan mengurangi sisi negatif dari masing-masing individu (Bastaman, 2020). Selanjutnya pada sesi kedua yaitu bertindak positif partisipan diminta melakukan sebuah tindakan yang memiliki hubungan dengan sesi sebelumnya partisipan diminta mengenali diri mereka lebih dalam, melihat diri mereka secara objektif dan memberikan tanggapan terhadap hal tersebut. Pada sesi ini terlihat beberapa partisipan yang sudah terbuka untuk dapat menjelaskan diri mereka dalam kelompok. Pada sesi ini juga terlihat beberapa partisipan yang menemukan *insight* (kesadaran). Hal ini sesuai dengan konsep dari terapi pemaknaan yang dikembangkan oleh Frankl bahwa awal dari perubahan dan penyembuhan pada klien adalah penerimaan terhadap hal yang buruk dan salah sehingga menyadari perlunya perubahan (P. T. P., 2012).

Pada sesi pengakraban hubungan partisipan diminta untuk mengisi lembar tugas yang berisi kata-kata sakti yang harus mereka ucapkan kepada diri mereka sendiri dan orang lain. Pada akhir sesi mereka menceritakan insight yang mereka dapatkan setelah mengikuti sesi ketiga ini. Beberapa dari partisipan mengatakan bahwa kalimat sederhana tersebut ternyata mampu untuk mengubah perasaan dan juga terkadang menyelesaikan masalah yang ada dalam hubungan sosial mereka. Pada pendalaman nilai kreatif dan berkarya para partisipan dimotivasi untuk dapat menemukan tujuan hidupnya. Langkah awalnya dengan meminta mereka mengidentifikasi keinginan dasar dari cita-citanya. Beberapa partisipan dapat menemukan keinginan utama mereka dan kemudian diarahkan untuk dapat menyusun langkah-langkah dan tahapan yang spesifik untuk dapat mencapai tujuan tersebut. Respon akhir yang didapatkan cukup beragam, ada partisipan yang sampai proses pengenalan dasar dari kebutuhan mereka, namun ada juga yang baru bisa menyadari bahwa mereka tidak memiliki keinginan atau tujuan yang jelas selama ini. Semua insight ini membantu mereka untuk kembali menemukan tujuan hidup mereka, menurut Bastaman sangat penting untuk memahami kebutuhan yang mendasari keinginan, sehingga individu dapat menentukan tujuan dan menyusun rencana atau mengantisipasi masalah-masalah (Bastaman, 2020).

Partisipan yang merasa kehidupan mereka selama ini ternyata tidak memiliki tujuan dan arahan yang jelas karena tidak mampu untuk mengidentifikasi keinginan dasar yang sudah menjadi kabur. Sebenarnya keadaan ini merupakan awal seseorang menyadari tujuan dari dalam dirinya. Menurut Frankl dalam pencarian makna ketika seseorang sudah berada pada titik keputus asaan dan kebingungan, sebenarnya itu adalah tanda dari proses terapi dimulai pada diri individu tersebut (P. T. P., 2012)). Orang-orang yang tidak menyadari tujuan hidupnya kemudian merasa kosong menghadirkan perasaan tidak berharga akan menyebabkan mereka kembali mengulang perilaku yang “*meaningless*” seperti kompulsif narkoba, kekerasan, makanan, seks dan kemudian diikuti dengan sikap apatis (Hutchinson, 2004).

Pada pendalaman nilai bersikap partisipan diminta untuk mengenang pengalaman tragis, partisipan diminta untuk dapat saling terbuka dan berbagi dengan

kelompok mengenai pengalaman-pengalaman buruk yang mereka alami. Partisipan tampak antusias untuk bercerita dan mendengarkan cerita satu sama lainnya. Sesi ini mampu membuat partisipan dapat saling mengenal satu sama lain. Pada akhir sesi beberapa partisipan mengakui bahwa sesi ini merupakan sesi favorit mereka setelah mengikuti beberapa sesi sebelumnya karena mereka dapat saling berbagi dan menemukan insight berdasarkan cerita orang lain secara bersama-sama. Mereka merasa bukan hanya mereka saja yang merasakan penderitaan, namun setiap anggota kelompok memiliki cerita dan proses perjalanan hidup mereka sendiri. Meskipun para partisipan masih kurang aktif dalam mengomentari setiap cerita dari anggota kelompok, namun mereka terlihat memperhatikan setiap cerita sari anggota kelompok lainnya. Dalam terapi kelompok terdapat proses pembelajaran yang dapat mendukung satu sama lain dalam menemukan insight dan ini merupakan suatu dorongan positif yang ada dalam terapi kelompok (Yalom, I. D., & Leszcz, 2005). Logoterapi dapat memfasilitasi klien dalam mengenali dan mengembangkan identitas. Seseorang dapat belajar bereksplorasi dengan pengalaman pribadi dengan cara yang beragam sehingga dapat melihat sebuah masa-masa ketika mereka terdiskriminasi menjadi peluang untuk merespon dengan cara yang berarti dan bermartabat (Wong, 2013).

Pada beberapa partisipan juga memperlihatkan beberapa perubahan dalam menyikapi masalah mereka. Filsafat utama dalam "*freedom of will*" seseorang akan bebas dalam memiliki sikap meskipun dalam situasi yang mencekam sehingga sikap mereka tidak dikendalikan oleh situasi namun oleh kebebasan mereka sendiri yang bertanggung jawab dan bermoral (Wong, 2016). Dalam logoterapi sebenarnya keadaan seperti ini adalah alarm yang menandakan bahwa munculnya faktor penghambat seseorang dalam menemukan makna seperti, kesulitan mengungkapkan emosi menyakitkan yang pernah dialami, melupakan orang-orang penting dalam hidup, atau berusaha dengan keras melupakan pengalaman yang menyakitkan. Dari keenam partisipan yang mengikuti terapi ini keseluruhan partisipan belum bisa melepaskan emosi negatif mereka terkait dengan pengalaman buruk yang mereka rasakan selama berada dalam penjara, perasaan tertahan oleh emosi negatif

merupakan salah satu pintu penghalang untuk seseorang menemukan makna dalam hidupnya (John, 1992). Hal ini membuat seseorang terhambat untuk tumbuh meskipun sudah mengalami berbagai pengalaman yang berat dalam hidupnya.

Dalam logoterapi partisipan diarahkan untuk dapat menyadari hal tersebut, apakah itu berupa kecemasan, perasaan bersalah atau berdosa. Keadaan ini akan membuat semua pengalaman tersebut dapat menjadi eksis dan berguna dalam keseluruhan hidup individu, sehingga pengalaman tersebut bisa dieksplorasi menjadi sesuatu yang memiliki makna (Gerald Corey, 2013). Dalam sebuah proses terapi dikenal istilah tahapan perubahan atau (*stage of change*) yaitu prakontemplasi, kontemplasi, preparation, action, maintenance, relapse (Ellis, 2021). Kondisi individu yang masih berada pada masa prakontemplasi adalah orang-orang yang resisten dalam mengenali dirinya sehingga kesulitan dalam proses terapi hal ini terlihat pada partisipan S, apabila dilihat dari hasil skor kebermaknaan pada setiap aspeknya ia mengalami penurunan skor pada aspek bertindak positif dan pemahaman diri. Orang-orang yang masih resistensi dalam mengenali diri dan masalahnya menandakan mereka masih berada pada *stage precontemplation* (Irving B. Weiner, 2010). Berkontemplasi adalah proses menyadari permasalahan dan menyelam dalam diri sendiri sehingga memupuk kesadaran diri.

Apabila dilihat dari proses individu S selama terapi lebih cenderung ikut-ikutan dan kurang berani dalam mengekspresikan diri. Ia juga kurang mampu dalam mengenali kesamaan yang dirinya dengan lingkungannya baik itu positif maupun negatif. Ia kurang mampu dalam mengenali sikap positif dan negatif yang ia miliki, apabila digali lebih dalam S merupakan pribadi yang dependen dalam mengambil keputusan untuk dirinya. Ia bergantung kepada figur otoritas dan suara mayoritas tanpa menyuarkan kebutuhan pribadi dalam setiap mengambil keputusan.

Apabila dikaitkan dengan *state of change* diatas ketidak mampuan seseorang masuk pada tahap komtemplasi adalah masalah waktu, tidak ada kaitannya dengan tipe kepribadian tertentu, dan waktu yang dibutuhkan tentunya berbeda antara satu individu dengan individu lainnya (Ellis, 2021). Dalam situasi krisis atau menyakitkan seseorang akan dihadapkan pada dua pilihan untuk menaikkan kesadarannya

sehingga menemukan insight, tentunya melalui proses yang tidak nyaman, atau individu memilih untuk menolah emosi yang dirasakannya karena terlalu menyakitkan dan menakutkan (Gerald Corey, 2013). Pilihan untuk menjadi sadar merupakan salah satu bentuk tanggung jawab seseorang individu untuk hidupnya, hal ini tentunya dikembangkan dari pemaknaan sebelumnya yang didapatkan dari pengalaman hidup. Sehingga kesadaran memiliki kaitan yang sangat erat dengan pilihan dan tanggung jawab individu dalam kehidupannya (Geering, 1999).

Pandangan dalam memahami lingkungan yang dimiliki S juga berbeda dengan kelima partisipan lainnya, S merasa bergantung dan konformis dengan lingkungan. Hal ini juga membuat ia merasa tidak bertanggung jawab atas pilihannya sendiri dan cenderung melepaskan tanggung jawab kepada orang lain sehingga bersifat parasistik dan simbiotik (Gerald Corey, 2013). Kelima partisipan lainnya memiliki pandangan yang berbeda, kelima partisipan lainnya memiliki karakter totaliter, yaitu berusaha menjadikan dirinya sendiri sebagai sumber rasa aman dengan cara berusaha mempertahankan nilai dalam dirinya dengan sangat keras dan emosional. Keadaan ini menjadi semakin tidak terkendali apabila dihadapkan dengan hal-hal yang tidak sesuai dengan nilai yang dianutnya. Individu-individu tersebut mencoba mencari pemenuhan dengan berusaha mempertahankan diri dan menganggap hal di luar dirinya sebagai ancaman. Sikap ini ditandai dengan kondisi yang peka terhadap kritik, ancaman dan pamer kekuasaan (Bastaman, n.d.), (Gerald Corey, 2013). Para partisipan lainnya seperti J, R, I, H dan L memiliki sikap dan nilai yang merasa lingkungan sekitar tidak aman dan tidak bisa dijadikan pegangan terlihat selama proses terapi. I selalu sinis terhadap orang baru, J kurang percaya dengan orangtua dan lingkungannya, H tidak percaya pada teman, L kurang bisa bertoleransi terhadap kesalahan orang lain dan I yang berusaha untuk terlihat superior di mata teman-temannya secara finansial.

Dari keseluruhan partisipan S memiliki tingkat pendidikan yang rendah dibandingkan partisipan lainnya. Tingkat pendidikan ternyata memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Keyes et al., 2002). Dari hasil wawancara dan intervensi, terlihat S kurang menyukai aktifitas berpikir, S lebih

menyukai hal yang bersifat konkret. Selama berada di Lapas, S mengakui bahwa dirinya sering dimarahi oleh petugas apabila mendapatkan pekerjaan yang rumit. Terdapat beberapa ancaman validitas internal terapi yaitu berupa *history* dan *selection* (Albright & Malloy, 2000). *History* adalah kejadian-kejadian di luar intervensi yang tidak bisa dikontrol peneliti seperti kondisi dari partisipan yang menjadi kendala dalam penelitian ini, misalnya hampir dari setiap sesi para partisipan merasa kelelahan disebabkan kurang istirahat karena tidak bisa tidur di malam hari. Terdapat juga beberapa keterbatasan lainnya dalam seleksi peserta misalnya saja pada partisipan I. I yang kesulitan untuk berbicara dengan ritme pelan dan vokal yang jelas. Hal ini disebabkan karena permasalahan bahasa. Permasalahan I lainnya adalah terlihat kesulitan ketika mengerjakan tugas dan latihan. Pada akhir sesi, I mengakui bahwa dirinya sulit untuk bisa berpikir. Hal tersebut dirasakannya semenjak ia mengkonsumsi narkotik dan kesulitan untuk fokus ketika tidak mendapatkan narkotika. Begitu juga dengan J yang sering sakit, dan terlihat sering tegang. Pada akhir pertemuan, J mengakui bahwa sebenarnya keadaan seperti itu disebabkan karena ketergantungannya pada narkotika. Keadaa partisipan ini baru diketahui peneliti setelah proses intervensi selesai.

## **Penutup**

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa logoterapi efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana secara signifikan. Maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal terjadi karena beberapa faktor yang menjadi tujuan dari Logoterapi adalah membuat seseorang dapat menemukan makna hidup dengan cara mengenali diri, membangun hubungan yang positif, dan mendalami nilai berkarya, pengharapan, penghayatan, dan bersikap. Hal ini dapat terlihat dari kesadaran partisipan mengenai kelebihan dan kekurangan diri mereka, menyadari tunjua hidup dan membuat langkah spesifik untuk cita-cita mereka. Mereka juga membina hubungan baik dan mampu untuk mengucapkan kata-kata sakti untuk orang lain. Mereka juga mampu untuk memaknai pekerjaan dan pengalaman buruk yang mereka miliki.

## Keterbatasan Penelitian

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan logoterapi dalam kelompok sebaiknya diperhatikan faktor kesetaraan tingkat perubahan (*stage of change*) dari individu. Pada penelitian ini terdapat satu individu yang masih berada pada tingkat prakontemplasi sehingga kurang cocok diberikan terapi dengan jenis eksistensial. Dalam enam tahapan seseorang menuju perubahan (*state of change*), menurut Corsini terapi eksistensial baik digunakan klien yang berada tingkat perubahan preparation (Wedding, 2010). Hal lain yang perlu diperhatikan adalah jenis kondisi tanpa makna yang dialami oleh setiap individu. Dalam terapi ini salah satu hal yang membuat individu tidak berproses adalah ketidak setaraan dua hal diatas pada setiap individu. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan modul “Terapi Temuan Makna” sebaiknya mencari fasilitator yang sesuai dengan terapi karena pada terapi ini lebih menekankan pada proses diskusi dan keterbukaan antara partisipan dan fasilitator.

## Daftar Pustaka

- Adams, K., & Ferrandino, J. (2008). Managing mentally III inmates in prisons. *Criminal Justice and Behavior*, 35(8), 913–927. <https://doi.org/10.1177/0093854808318624>
- Albright, L., & Malloy, T. E. (2000). Experimental Validity: Brunswik, Campbell, Cronbach, and Enduring Issues. *Review of General Psychology*, 4(4), 337–353. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.4.337>
- Anderson-Cook, C. M. (2005). Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference. *Journal of the American Statistical Association*, 100(470), 708–708. <https://doi.org/10.1198/jasa.2005.s22>
- Ayyuni, Q. (2017). *Logoterapi untuk menurunkan depresi pada wanita yang mengalami KDRT. Tesis (tidak dipublikasikan)*. Universitas Gadjah Mada.
- Balitbang. (2021). *Number of Correctional Inmates per Regional Office*. Badan Pusat Statistik. [https://www-bps-go-id.translate.goog/statictable/2017/08/18/1970/jumlah-penghuni-lapas-per-kanwil.html?\\_x\\_tr\\_sl=id&\\_x\\_tr\\_tl=en&\\_x\\_tr\\_hl=en&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://www-bps-go-id.translate.goog/statictable/2017/08/18/1970/jumlah-penghuni-lapas-per-kanwil.html?_x_tr_sl=id&_x_tr_tl=en&_x_tr_hl=en&_x_tr_pto=sc)
- Bastaman, H. . (2007). *Psikologi Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Raja Grafindo Persada.
- Bastaman, H. . (2020). *Logoterapi : Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup*. Prenada Publisher.
- Bastaman, H. D. (n.d.). *Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Raja Grafindo Persada.



- Batthyány, A. (2009). *Existential psychotherapy of meaning: A handbook of logotherapy and existential analysis*. AZ.  
[http://scholar.google.com/scholar?q=logotherapy+handbook&btnG=&hl=en&as\\_sdt=0%2C5#0](http://scholar.google.com/scholar?q=logotherapy+handbook&btnG=&hl=en&as_sdt=0%2C5#0)
- Buckaloo, B. J., Krug, K. S., & Nelson, K. B. (2009). Exercise and the Low-Security Inmate: Changes in Depression, Stress, and Anxiety. *The Prison Journal*, 89(3), 328–343. <https://doi.org/10.1177/0032885509339508>
- Corey, G. (2005). *Teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi* (p. 426).
- DeVeaux, M. (2013). The trauma of the incarceration experience. *Harvard Civil Rights-Civil Liberties Law Review*, 48(1), 257–277.
- Ellis, S. (2021). Stages of Change. *Five Minutes a Day to an Upgraded Therapy Practice*, 75–76. <https://doi.org/10.4324/9781003125082-35>
- Frankl, V. E. (1956). The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy. In *American Journal of Psychotherapy* (2004th ed., Vol. 10, Issue 4). <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1956.10.4.808>
- Friedmann, P. D., Melnick, G., Jiang, L., & Hamilton, Z. (2008). Violent and disruptive behavior among drug-involved prisoners: Relationship with psychiatric symptoms. In *Behavioral Sciences and the Law* (Vol. 26, Issue 4). *Behavioral Sciences and Law*. <https://doi.org/10.1002/bsl.824>
- Geering, L. (1999). The human quest for meaning. In P. T. P. Wong (Ed.), *Tomorrow's God: How We Create Our Worlds* (and applic). Routledge. [https://doi.org/10.7810/9780908912667\\_6](https://doi.org/10.7810/9780908912667_6)
- Gerald Corey. (2013). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. In *Family Relations* (Vol. 29, Issue 1, p. 133). <https://doi.org/10.2307/583738>
- Hutchinson, G. (2004). The chronic pain patient: how can logotherapy help? *International Forum for Logotherapy*, 27, 9–14. <http://home.grandecom.net/~ghutchinson2/publications/Chronic Pain Patient Logotherapy Article Published.pdf>
- Irving B. Weiner, W. E. C. (2010). *The Corsini Encyclopedia of Psychology, Volume 4*.
- John, C. (1992). Acts of meaning. In *Behaviour Research and Therapy* (Vol. 30, Issue 6). [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(92\)90014-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(92)90014-8)
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Marshall H. Lewis. (2012). Logoteraphy and Positif Psychology. *A Presentation to Congress Vienna 2012: The Future of Logotherapy*, 4.
- P. T. P., W. (2012). The meaning mindset: Measurement and implications. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 4 (1)(July), 0–3.
- Regina Fiardini. (2015). *Napi Tewas Gantung Diri di Lapas Salemba*. Okezone; okezon news. <https://megapolitan.okezone.com/read/2015/12/18/338/1270171/napi-tewas-gantung-diri-di-lapas-salemba>
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasarakatan, 120 *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE* 259 (1995). [www.bphn.go.id](http://www.bphn.go.id)

- Salim, S. U., Komariah, M., & Fitria, N. (2016). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan WBP Menjelang Bebas Di LP Wanita Kelas II A Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 32–42.
- Seniati, L., Setiadi, B. N., & Yulianto, A. (2011). Psikologi eksperimen. Jakarta: In *PT. Indeks*. Indeks.
- Sutisna, N. (2011). *No Title*. Tempo.Co.
- Ukus, V. (2015). Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado. In *E-Journal Keperawatan* (Vol. 3, Issue 2, pp. 1–8).
- Wedding, D. (2010). Current Psychotherapies. In *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (9th ed.). Brooks/Cole.  
<https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0248>
- Wong, P. T.. (2016). *Existential and Humanistic Theories* (Vol. 2, Issue 1).
- Wong, P. T. P. (2013). The human quest for meaning: Theories, research, and applications. In *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. <https://doi.org/10.4324/9780203146286>
- WS. Shadish, William R. Shadish, Thomas D. Cook, D. T. C. (2009). *Experimental and Quasi-experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Houghton Mifflin Company.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). the Theory and Practice of Group Psychotherapy. In *Annals of the New York Academy of Sciences* (Vol. 49, Issue 6). <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1948.tb30971.x>
- Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. In *Current psychiatric therapies* (Vol. 2). Basic Boo. <https://doi.org/10.1176/ajp.138.7.1002>

## Profil Singkat

Mutia Aini Ahmad, Lahir di Bukittinggi 18 Agustus 1989. Meraih gelar sarjana Psikologi di Universitas Negeri Padang pada tahun 2013. Kemudian meraih gelar Magister Psikologi Profesi pada tahun 2017 di Universitas Gadjah Mada. Saat ini bertugas sebagai dosen di jurusan psikologi islam di IAIN Batusangkar