

# PENDEKATAN LOGOTERAPHYDALAM KONSELING

Hermi Pasmawati\*

## **Abstract**

*Logotherapy counseling is counseling to help clients overcome the problem of lack of clarity of meaning and purpose in life, often leading to emptiness and loss of life. If the client is able to find the meaning of life, it will lead to life is perceived as meaningful and valuable, approach that directs the client to be able to view that the 'meaning of life' (the meaning of life) and 'desire for meaningful life' (the will to meaning, or train the client's ability to be able to take lessons from the problems being experienced. In essence counseling a client attitudinal values must be able to have that attitude that is able to receive with great fortitude, patience, and the truth of all forms of suffering. In this case the changed open situation but the stance taken in dealing with the situation. Hopefull values, the hope is the belief in the things that good or favorable change in the future. Counselling logoteraphy has four stages, namely: (1) the stage of introduction and development of rapport or emotional atmosphere cozy establishment between counselor and client (2) the stage disclosure and assessment issues, (3) the stage of joint discussion , (4) Phase evaluation and inference. And it has three special techniques, namely: (1) persuasive techniques, (2) Paradoxical-intention, (3) De-reflection.*

**Kata Kunci:** Logoteraphy, Konseling

## **Pendahuluan**

Konseling merupakan kegiatan yang profesional, artinya proses konseling bukan hanya pembicaraan biasa, atau hanya sekedar curhat biasa, serta pemberian nasehat sehingga selesai masalah klien, namun proses konseling memiliki tahapan teknik, dalam proses penjabakan atau pengungkapan, dan pemnyelesaian masalah klien, sehingga klien menyadari akan masalahnya, dan dapat memahami diri dan lingkunganya. Pengobatan dalam bidang konseling berbeda dengan pengobatan dibidang medis, dibidang medis untuk satu jenis obat bisa digunakan untuk beberapa orang yang memiliki sakit yang sama. Namun sebaliknya dalam dunia konseling untuk beberapa kasus masalah yang sama, tidak berlaku obat yang sama, untuk

itu diperlukan keterampilan konselor dalam penguasaan pendekatan atau teknik dalam menganalisis masalah yang dihadapi oleh klien.

Selama ini pendekatan atau teori konseling yang digunakan ada sepuluh teori, Sembilan diantaranya diadobsi dari barat, dan satu teori kolaborasi atau teori eklektik pancawaskita yang dicetuskan oleh Prof.Prayitno, M.Sc.Ed. Kesepuluh teori itu yaitu; 1) Psikoanalisis klasik, berpandangan bahwa masalah timbul karena masa lalu yang tertekan, dan traumatis, 2) Konseling Ego, berpandangan bahwa masalah timbul disebabkan oleh disfungsi Ego, 3) Konseling analisis taransaksional berpandangan bahwa masalah muncul dalam diri individu karena

---

\* Penulis adalah Dosen Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu

kesalahan memerankan *ego stage* (*ego stage child, adult, dan perant*) dalam berkomunikasi atau berintraksi, 4) Konseling individual, berpandangan bahwa masalah yang muncul disebabkan oleh *feeling of Inferiority (FOI)* yang terlalu mendalam, atau kegagalan menuju *feeling of superiority (FOS)*.

5) Konseling Self, berpandangan bahwa masalah timbul dalam diri individu disebabkan oleh penilaian yang salah terhadap diri, 6) Konseling behavioural, berpandangan bahwa masalah muncul dalam diri individu disebabkan oleh kesalahan dalam proses belajar dan pembiasaan. 7) Konseling Gestal berpandangan bahwa masalah yang muncul dalam diri individu disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk menghadapi masalah atau kecenderungan menghindari masalah atau lari dari masalah, 8) Konseling Rasional Emotif Teraphy, berpandangan bahwa masalah yang muncul dalam diri individu disebabkan oleh ketidakseimbangan antara pikiran dan perasaan, 9) Konseling Realitas, berpandangan bahwa masalah timbul dalam diri individu disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis. Selanjutnya 10) Konseling Pancawaskita, memandang bahwa masalah muncul dalam diri individu disebabkan ketidakseimbangan lima kondisi dalam diri individu dan lima kondisi diluar individu<sup>1</sup>.

Penerapan teori tersebut disesuaikan dengan karakteristik permasalahan yang sedang dialami oleh klien. Kembali lagi kepada hakikat tujuan konseling, Pada hakikatnya konseling membantu klien untuk dapat memahami diri dan lingkungannya<sup>2</sup>. Untuk dapat memahami diri dan lingkungan seorang klien harus dapat memahami makna hidup. Makna hidup sangat diperlukan oleh klien untuk menghadapi kehidupannya dengan bersemangat. Seorang klien yang menghayati makna hidupnya akan dapat mengisi kehidupannya dengan penuh makna dan mendapatkan kebahagiaan dari perjuangannya dalam memberi makna dalam kehidupannya. Individu yang hidupnya penuh makna akan selalu termotivasi untuk memperjuangkan tujuan hidupnya. Mereka tidak akan mengalami kekosongan atau kehampaan eksistensial yang bisa menimbulkan mental yang tidak sehat. Orang-orang yang makna hidupnya tinggi akan mampu menetapkan tujuan-tujuan hidupnya dengan jelas dan terencana, bahkan mereka mampu menghadapi kegagalan dalam hidupnya dengan kembali menelaah dan mencari makna hidup yang menyehatkan bagi dirinya.

Pendekatan konseling yang bertujuan untuk menemukan dan meningkatkan makna dan tujuan hidupnya merupakan konseling logoteraphy. Logoteraphy adalah suatu jenis psikoterapy yang pertama kali di kembangkan oleh Viktor Frankl pada tahun

1938. Logoteraphy adalah suatu proses terapi pengobatan atau penyembuhan untuk menemukan makna hidup dan pengembangan spiritual seseorang<sup>3</sup>. Jika Makna hidup berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga.

Karakteristik klien yang melakukan proses konseling sangat unik, demikian pula masalahnya, pada umumnya klien yang datang pada konselor memiliki permasalahan, kesulitan dalam menentukan pilihan, atau kesulitan dalam mengambil keputusan, ketidakmampuan dalam menerima kegagalan, sangat sulit untuk berpikiran positif, ketidaknyamanan dan ketidakbahagian dalam hidup karena kondisi keluarga yang kurang harmonis, perceraian, ditimpa musibah, kondisi ekonomi yang serba kekurangan, ditinggalkan oleh orang yang disayangi (orang tua, istri/suami/anak, teman/pacar), rasa cemas dan ketakutan karena menderita penyakit tertentu. Ketidakmampuan klien dalam menemukan hikmah dari masalah yang dialami atau situasi tersulit yang dihadapi menyebabkan klien kesulitan dalam berpikiran rasional, dan dapat menyebabkan klien frustrasi serta melakukan tindak-tanduk ekstrim seperti bunuh diri, melakukan tindak kriminal, tidak memiliki semangat hidup, memiliki konsep diri yang rendah, serta ketidakmampuan dalam menentukan tujuan-tujuan hidup yang lebih membahagiakan.

Pendekatan logoteraphy merupakan pendekatan yang diadopsi dari barat, namun dalam islam sebenarnya sudah lebih awal menjelaskan tentang makna hidup, dan mengajarkan pada manusia untuk dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian, seperti dijelaskan dalam firman Allah SWT bahwa “Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan batas kemampuannya<sup>4</sup>...”, kemudian Allah SWT berfirman yang artinya: “*karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan*”<sup>5</sup>. Pendekatan logoteraphy ini pada hakikanya disamping mengarahkan klien untuk mengambil hikmah dari setiap masalah yang menyimpannya, juga mengarahkan klien untuk berpikiran positif.

### **Konsep Pendekatan logoteraphy**

Logoteraphy berasal dari kata logos (Yunani), yang dapat diartikan sebagai arti dan semangat.<sup>6</sup> Manusia butuh untuk mencari arti kehidupan mereka dan logoteraphy membantu kliennya dalam pencarian makna hidup tersebut. Logoteraphy terkadang disebut aliran ketiga dalam terapi psikis, aliran yang lainnya adalah analisis kejiwaan (Freud) dan psikologi individual (Adler). Mereka berbeda dalam analisis kejiwaan yang fokus pada tekad kesenangan, psikologi individual fokus pada tekad kekuatan dan logoteraphy fokus pada tekad makna. Hidup itu singkat dan penuh potensi serta kemungkinan-kemungkinan. Hal yang terpenting bukan

karakter, insting, inisiatif kita, tetapi bagaimana kita bersikap terhadap hal-hal tersebut. Kita bebas membentuk karakter kita dan bertanggung jawab juga terhadap apa yang kita buat untuk diri kita sendiri. Ada tiga fungsi manusia secara jelas: hati nurani, refleksi contoh, dan kapasitas untuk membuat diri sendiri sebagai objek secara khusus dijelaskan sebagai berikut<sup>7</sup>:

#### 1. Kesadaran dan Ketidaksadaran

Dalam pencarian makna melibatkan kesadaran dan keidaksadaran. Logoteraphy fokus terhadap kehidupan spiritual kita karena pada dasarnya kita makhluk spiritual. Kata spiritual disini bukan kata pada makna keagamaan. Fenomena spiritual kita dapat sadar atau tidak.

##### a. Ketidaksadaran Spiritual

Dasar kehidupan manusia akhirnya adalah tidak sadar. ada perbedaan diantara ketidaksadaran spiritual dan instingtual. Freud menganggap ketidaksadarn sebagai insting yang tertindas, kejiwaan yang dalam mengikuti klien pada dalamnya jiwa mereka daripada fokus terhadap jasmani yang tertindas. ada kesulitan pada diri yang dasarnya tidak terefleksikan: 'Hidup berada pada aksi bukan refleksi' Frankl.

##### b. Ketidaksadaran Keagamaan

Ketidaksadaran keagamaan datang dari penyimpanan impersonal dari

bayangan manusia. Menurut Frank<sup>2</sup> kita tidak akan pernah menghindari dari tugas memilih diantara kemungkinan-kemungkinan. Banyak orang mengabaikan masa lalu mereka sebagai sumber makna di kehidupan mereka, padahal mengidentifikasi sumber makna di masa lalu dapat memberi makna di masa sekarang. Makna hidup itu harus dicari oleh manusia. Di dalam makna tersebut tersimpan nilai-nilai yaitu: (1) nilai kreatif, (2) nilai pengalaman, dan (3) nilai sikap. Dengan dorongan untuk mengisi nilai-nilai itu maka kehidupan akan lebih bermakna. Makna hidup yang diperoleh manusia akan meringankan beban atau gangguan kejiwaan yang dialaminya. 1. Asas Logoteraphy Pada hakikatnya merupakan inti dari setiap perjuangan hidup, yakni mengusahakan agar kehidupan senantiasa berguna bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat dan agama. Asas utama logoteraphy yaitu: 1) Hidup itu tetap memiliki makna dalam setiap situasi. Makna adalah sesuatu yang dirasakan penting, benar, berharga, dan didambakan serta memberi nilai khusus bagi seseorang dan ayak dijadikan tujuan hidup. Jika makna hidup berhasil ditemukan dan dipenuhi maka akan menyebabkan kehidupan berarti dan akan mendapatkan kebahagiaan sebagai

ganjarannya. 2) Setiap manusia memiliki kebebasan yang hampir tidak terbatas untuk menemukan sendiri makna hidupnya.

Pandangan logoteraphy tentang makna hidup, bahwa makna hidup adalah: Dalam setiap keadaan termasuk dalam penderitaan sekalipun hidup ini selalu memberi/mempunyai makna.

Kehendak untuk hidup bermakna merupakan motivasi utama setiap orang. Dalam batas-batas tertentu manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab pribadi untuk memilih, menentukan, dan memenuhi makna dan tujuan hidupnya. Hidup yang bermakna diperoleh dengan jalan merealisasikan tiga nilai kehidupan (nilai-nilai kreatif/creative values, nilai-nilai penghayatan/experiential values, dan nilai-nilai bersikap/attitudinal values)<sup>8</sup>.

Dalam konseling hakikatnya seorang klien harus mampu memiliki *Attitudinal values* yakni sikap yang mampu menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, dan kebenaran segala bentuk penderitaan. Dalam hal ini yang diubah bukan keadaannya tetapi sikap yang diambil dalam menghadapi keadaan itu. *Hopefull values*, harapan adalah keyakinan akan terjadinya hal-hal yang baik atau perubahan yang menguntungkan di kemudian hari. Meskipun harapan belum tentu menjadi kenyataannamun dapat memberikan sebuah peluang dan solusi serta tujuan baru yang

menjanjikan dan dapat menimbulkan semangat dan optimisme.

Logoteraphy tidak menyikapi setiap penderitaan (termasuk kematian) secara pesimistis, tetapi secara aktif. Sebagaimana yang dikemukakan Frankl<sup>9</sup>: *Logotherapy is an optimistic approach to life, for it teaches that there are no tragic and negative aspects which could not be by the stand one takes to them transmuted into positive accomplishment*. Dari pernyataan tersebut, Frankl menekankan sikap optimis dalam menjalani kehidupan dan mengajarkan bahwa tidak ada penderitaan dan aspek negative yang tidak dapat diubah menjadi suatu yang positif. Karena manusia mempunyai kapasitas untuk melakukan hal itu dan mampu mengambil sikap yang tepat terhadap apa yang sedang dialaminya.

Landasan Filosofi Logoterapi Logoterapi mempunyai 3 konsep yang menjadi landasan filosofinya, yaitu kebebasan berkeinginan, keinginan akan makna, dan makna hidup. Kebebasan Berkeinginan (*The Freedom Of Will*) Kita mampu mempertahankan, meskipun dalam saat-saat yang sangat gelap, suatu sisa kebebasan spiritual, suatu potongan kebebasan. Menurut Frankl manusia dapat kehilangan segala sesuatu yang dihargainya kecuali kebebasan manusia yang sangat fundamental: kebebasan untuk memilih suatu sikap atau cara bereaksi terhadap nasib kita, kebebasan untuk memilih cara kita sendiri. Apa yang berarti dalam

eksistensi manusia, bukan semata-mata nasib yang menantikan kita, tetapi cara bagaimana kita menerima nasib itu. Makna atau arti dapat ditemukan dalam semua situasi, termasuk penderitaan dan kematian., “Hidup adalah menderita, tetapi untuk menemukan suatu arti dalam penderitaan seseorang ialah tetap hidup.”<sup>10</sup>

Manusia mempunyai peranan yang sangat penting dalam tiap pengambilan keputusan yang menyangkut nasib kehidupan mereka. Meskipun kita dulu tidak ada pilihan untuk dilahirkan atau tidak, cara kita hidup dan menjadi apa kita ini merupakan hasil pilihan-pilihan yang kita tentukan.

Dalam logoteraphy diterangkan bahwa manusia mempunyai kebebasan yang terikat dengan keterbatasan, karena manusia adalah makhluk yang serba terbatas. Dan yang menjadi keterbatasan itu adalah: Pertama, kebebasan manusia bukan merupakan kebebasan dari kondisi-kondisi (biologis, psikologis, dan sosiologis), melainkan kebebasan yang menentukan sikap terhadap kondisi-kondisi tersebut. Manusia tidak sepenuhnya dikondisikan dan dipengaruhi; manusia bisa menentukan sendiri apakah dia akan menyerah atau mengatasi kondisi-kondisi yang dialami. Manusia bukan seperti mesin yang hanya sekedar hidup dan berjalan, di sini manusia benar-benar mempunyai control penuh tentang apa yang seharusnya mereka pilih dan mereka abaikan. Inilah yang nantinya menjadikan manusia disebut sebagai

“*the self determining being*” yang menunjukkan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk menentukan apa yang dianggap penting dan baik bagi dirinya<sup>11</sup>.

Kebebasan harus disertai dengan tanggung jawab (*responsibility*). Tanpa adanya tanggung jawab yang mendampingi jalannya kebebasan, maka manusia akan bertindak secara sewenang-wenang. Penekanan pada sikap bertanggung jawab tercermin dalam doktrin logoterapi, yaitu; “Hiduplah seakan-akan anda sedang menjalani kehidupan untuk kedua kalinya dan hiduplah seakan-akan anda sedang bersiap-siap untuk melakukan tindakan yang salah untuk pertama kalinya.”<sup>12</sup> Pernyataan ini menegaskan tentang keoptimisan dan berpikiran positif.

Dari penjelasan di atas dapat disederhanakan bahwa pendekatan logoteraphy merupakan pendekatan yang mengarahkan klien untuk dapat berpandangan bahwa ‘makna hidup’ (*the meaning of life*) dan ‘hasrat untuk hidup bermakna’ (*the will to meaning*, atau melatih kemampuan klien untuk dapat mengambil hikmah dari masalah yang sedang dialami.

### **Pandangan logoteraphy terhadap Masalah**

Menurut pandangan logoteraphy masalah muncul, ketika individu atau klien kehilangan makna hidupnya, atau ketidakmampuan dalam mengambil hikmah dari kejadian yang dialami, hal ini tentu

bertentangan dengan fitrahnya manusia, yang memiliki kecenderungan untuk menginginkan hidupnya selalu bermakna. Hidup yang tidak berarti membuat orang mengalami kehampaan eksistensial dan selanjutnya akan menimbulkan frustrasi eksistensial (frustrasi karena tidak bisa memenuhi keinginannya kepada makna). Konseling logoteraphy merupakan konseling untuk membantu individu mengatasi masalah ketidakjelasan makna dan tujuan hidup, yang sering menimbulkan kehampaan dan hilangnya gairah hidup.

Dalam logoteraphy masalah adalah ujian hidup yang harus dihadapi dengan keberanian dan kesabaran. Yakni keberanian untuk membiarkan masalah ini untuk sementara waktu tak terpecahkan, dan kesabaran untuk tidak menyerah dan mengupayakan penyelesaian<sup>13</sup>. Logoteraphy dapat digambarkan sebagai corak psikologi yang mengakui adanya dimensi kerohanian pada manusia di samping dimensi ragawi dan kejiwaan, serta beranggapan bahwa makna hidup (*the meaning of life*) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will of meaning*) merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna (*the meaningful life*) yang diharapkannya.

Hidup akan memiliki makna dalam setiap situasi selama kita mampu mengambil hikmah, bahkan dalam penderitaan dan kepedihan sekalipun. Makna adalah sesuatu yang dirasakan penting, benar, berharga dan

didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang dan layak dijadikan tujuan hidup. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap peristiwa tragis yang tidak dapat dihindari (penderitaan dan kepedihan). Makna hidup setiap manusia dapat ditentukan sendiri olehnya, karena manusia memiliki kebebasan - *yang hampir tidak terbatas*. Dari kebebasannya manusia dapat memilih makna atas setiap peristiwa yang terjadi dalam diri, apakah itu makna positif ataupun makna yang negatif. Dan makna positif ini lah yang dimaksud dengan hidup bermakna.

Karakteristik masalah yang disampaikan klien saat proses konseling, pada umumnya sangat sesuai penyelesaiannya dengan pendekatan logoteraphy, diantaranya masalah ketidakmampuan dalam menghadapi kegagalan, kesalahan dalam pengambilan keputusan, ketidakmampuan menerima kenyataan yang buruk, atau ditimpa musibah. Penerapan pendekatan logoteraphy tentunya juga dikolaborasikan dengan beberapa pendekatan lain, sehingga hasilnya akan lebih baik.

### **Logoteraphy dalam Proses Konseling**

Sama halnya dengan penggunaan pendekatan yang lain dalam menjajaki atau mengungkapkan, menafsirkan atau menganalisis, serta melakukan pembinaan atau penyelesaian serta melakukan penilaian atau evaluasi dari masalah klien, pendekatan

logotherapy juga diterapkan dalam semua tahapan tersebut. Namun dalam logotherapy lebih menekankan pada aspek pengarahan klien sejak tahap awal konseling untuk menemukan hikmah dari masalah yang dialami, tidak terlalu berfokus pada asosiasi bebas, atau katarsis klien dalam menyampaikan masalahnya. Artinya dalam logotherapy klien harus mampu mengalami secara subjektif persepsi-persepsi tentang dunianya. Dia harus aktif dalam proses pembinaan, sebab dia harus memutuskan ketakutan-ketakutan, perasaan-perasaan berdosa dan kecemasan-kecemasan apa yang akan dieksplorasi. Memutuskan untuk memulai proses konseling merupakan tindakan yang menakutkan.

Klien dalam pendekatan ini, terlibat dalam pembukaan pintu diri sendiri. Pengalaman sering menakutkan atau menyenangkan dan mendepresikan atau gabungan dari semua perasaan tersebut. Dengan membuka pintu yang tertutup, klien mampu melonggarkan belenggu deterministik yang telah menyebabkan klien terpenjara. Melalui proses terapi, klien bisa mengeksplorasi alternative-alternatif guna membuat pandangan-pandangan menjadi nyata.

Menurut Frankl<sup>14</sup> pencarian makna dalam hidup adalah salah satu ciri manusia. Dalam pandangan para eksistensial, tugas utama konselor adalah mengeksplorasi persoalan-persoalan yang berkaitan dengan ketidakberdayaan, keputusasaan,

ketidakbermakna, dan kekosongan eksistensial. Tugas proses terapeutik adalah menghadapi masalah ketidakbermakna dan membantu Klien dalam membuat makna dari dunia yang kacau. Frankl menekankan bahwa fungsi Konselor bukanlah menyampaikan kepada Klien apa makna hidup yang harus diciptakannya, melainkan mengungkapkan bahwa klien bisa menemukan makna, bahkan juga dari penderitaan, karena penderitaan manusia bisa diubah menjadi prestasi melalui sikap yang diambilnya dalam menghadapi penderitaan itu.

Para ahli sepakat bahwa pendekatan konseling logotherapy menekankan hal-hal berikut:

1. Mengakui pentingnya pendekatan dari pribadi ke konselor, kemampuan konselor dalam menciptakan kondisi emosional yang nyaman, dalam memulai hubungan konseling.
2. Menyadari peran dari tanggung jawab Konselor dalam membantu klien menemukan makna hidup dan hikmah dari masalah yang sedang dialami.
3. Membantu klien untuk dapat menyedari potensi diri dan membangkitkan
4. Motivasi klien untuk mengembangkan potensinya tersebut.
5. Menekankan keharusan Konselor terlibat dengan Klien sebagai suatu pribadi yang menyeluruh, dan membantu klien untuk menemukan nilai-nilai spiritual dari kondisi yang dialaminya.

7. Mengakui bahwa keputusan dan pilihan-pilihan akhir terletak di tangan Klien
8. Bekerja ke arah mengurangi ketergantungan Klien serta meningkatkan keberanian klien untuk berani menghadapi masalah yang dialaminya.

### **Langkah-langkah konseling logoteraphy**

Proses konseling pada umumnya mencakup lima tahapan berikut; 1) tahap pengantaran, 2) tahap penjajakan masalah atau pengungkapan masalah, 3) tahap penafsiran atau memaknai masalah, 4) tahap pembinaan atau penyelesaian, dan 5) tahap penilaian atau evaluasi. Penilaian konseling terdiri atas dua bentuk, pertama penilaian proses, yaitu penilaian yang dilakukan selama konseling berlangsung, kedua, penilaian hasil, yaitu penilaian yang dilakukan segera setelah proses konseling dilakukan, ada tiga aspek yang dinili dalam penilaian segera, yaitu pemahaman baru yang didapat setelah konseling, perasaan yang dirasakan setelah konseling, dan kegiatan apa yang harus dilakukan setelah konseling, selanjutnya penilaian jangka pendek, yaitu penilaian yang dilakukan beberapa hari atau beberapa minggu setelah proses konseling, dan yang terakhir penilaian jangka panjang yang waktu pelaksanaannya tidak ditentukan batas waktunya bias jadi dalam hitungan tahun<sup>16</sup>. Tujuan dari penilaian ini adalah pemantauan atas upaya perubahan perilaku dan klien dapan melakukan proses konseling lanjutan jika diperlukan.

Konseling logoteraphy berorientasi pada masa depan (*future oriented*) dan berorientasi pada makna hidup (*meaning oriented*). Relasi yang dibangun antara konselor dengan klien adalah *encounter*, yaitu hubungan antar pribadi yang ditandai oleh keakraban dan keterbukaan, serta sikap dan kesediaan untuk saling menghargai, memahami dan menerima sepenuhnya satu sama lain. Ada empat tahap utama didalam proses konseling logteraphy<sup>16</sup> yaitu:

1. Tahap perkenalan dan pembinaan *rapport* atau pembentukan suasana emosional yang nyaman antara konselor dengan klien. Pada tahap ini diawali dengan menciptakan suasana nyaman untuk konseling dengan pembina *rapport* yang makin lama makin membuka peluang untuk sebuah *encounter*. Inti sebuah *encounter* adalah penghargaan kepada sesama manusia, ketulusan hati, dan pelayanan. Percakapan dalam tahap ini tak jarang memberikan efek yang sangat nyaman bagi klien
2. Tahap pengungkapan dan penjajagan masalah; Pada tahap ini konselor mulai membuka wawancara konseling dengan klien, mengenai masalah yang dihadapi klien. Berbeda dengan konseling lain yang cenderung membiarkan klien “sepuasnya” mengungkapkan masalahnya, dalam logoteraphy klien sejak awal diarahkan untuk menghadapi masalah itu sebagai kenyataan.

3. Pada tahap pembahasan bersama, konselor dan klien bersama-sama membahas dan menyamakan persepsi atas masalah yang dihadapi. Tujuannya untuk menemukan arti hidup sekalipun dalam penderitaan.
4. Tahap evaluasi dan penyimpulan mencoba memberi interpretasi atas informasi yang diperoleh sebagai bahan untuk tahap selanjutnya, yaitu perubahan sikap dan perilaku klien. Pada tahap-tahap ini terjadi modifikasi sikap, orientasi terhadap makna hidup, penemuan dan pemenuhan makna, dan pengurangan *symptom*.

### **Teknik Konseling Logotherapy**

Seperti halnya konseling pada umumnya, konseling logotherapy juga memiliki teknik khusus dalam proses menganalisis, serta pembinaan masalah klien, disamping teknik-teknik umum yang lazim digunakan dalam proses konseling seperti, penerimaan klien, penstrukturan, tiga M (mendengarkan secara aktif, memahami secara positif, serta merespon secara tepat permasalahan yang disampaikan klien), kontak psikologis, dorongan minimal, refleksi. Ada tiga teknik khusus yang dilakukan dalam konseling logotherapy<sup>17</sup>, yaitu;

#### **1. Persuasif**

Salah satu teknik yang digunakan dalam logotherapy adalah teknik persuasif, yaitu membantu klien untuk mengambil sikap yang lebih konstruktif dalam menghadapi kesulitannya. Yang dapat

digambarkan dengan contoh masalah. Seorang klien yang selalu gugup ketika bergaul dengan banyak orang disuruh untuk menginginkan kegugupan itu. Artinya bukan menghindari tetapi klien harus melakukan hal yang ditakutinya tersebut, yaitu klien harus terus mencoba berteman atau bergaul dengan banyak orang. Contoh lain adalah untuk klien yang memiliki masalah tidur.

Menurut teori ini, jika klien menderita insomnia, maka klien seharusnya tidak mencoba berbaring ditempat tidur, memejamkan mata, mengosongkan pikiran dan sebagainya, namun sebaliknya klien diarahkan untuk berusaha terjaga selama mungkin. Setelah itu baru klien akan merasakan adanya kekuatan yang mendorong klien untuk melangkah ke kasur.

#### **2. Paradoxical-intention**

*Paradoxical intention* pada dasarnya memanfaatkan kemampuan mengambil jarak (*self-detachment*) dan kemampuan mengambil sikap terhadap kondisi diri sendiri dan lingkungan. Paradoxical intention terutama cocok untuk pengobatan jangka pendek klien yang mengaami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir atau ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas akhir, sehingga klien tidak mau menemui pembimbingnya, selalu menghindari pertemuan dengan pembimbingnya.

Dengan teknik *paradoxical intention*, klien diajak untuk ‘berhenti melawan’, tetapi bahkan mencoba untuk ‘bercanda’ tentang gejala yang ada pada mereka, ternyata hasilnya adalah gejala tersebut akan berkurang dan menghilang. Klien diminta untuk berpikir atau membayangkan hal-hal yang tidak menyenangkan, menakutkan, atau memalukan baginya. Dengan cara ini klien mengembangkan kemampuan untuk melawan ketakutannya, seperti yang terdapat juga dalam terapi perilaku (*behaviour therapy*).

### 3. De-reflection

Teknik logoteraphy lain adalah “de-reflection”, yaitu memanfaatkan kemampuan transendensi diri (*self-transcendence*) yang dimiliki setiap manusia dewasa. Setiap manusia dewasa memiliki kemampuan untuk membebaskan diri dan tidak lagi memperhatikan kondisi yang tidak nyaman, tetapi mampu mengalihkan dan mencurahkan perhatiannya kepada hal-hal yang positif dan bermanfaat.

Gambaran dari teknik ini adalah ketika klien dihadapkan dalam situasi yang sulit, misalnya karena kematian ibunya, yang membuat ia sangat terpukul, sehingga si klien tidak memiliki gairah untuk hidup atau tidak memiliki motivasi untuk hidup, cenderung murung, merasakan kekosongan dan kehampaan dalam hidup. Di sini klien pertama-tama dibantu untuk

menemukan hikmah dari kejadian yang dialami, atau kematian ibunya, yang bisa dianalisis dengan mengembangkan nilai-nilai spiritual, sampai klien benar-benar menyadari hikmah dan dapat berpikir positif dari kejadian yang menimpanya.

### Penutup

Pendekatan logoteraphy dalam konseling bertujuan untuk membangkitkan “kemauan untuk bermakna” dalam diri klien tersebut, yang bersifat khusus dan pribadi pada masing-masing klien. Individu dapat bertahan dalam kondisi-kondisi yang paling tidak menguntungkan hanya bila tujuan ini terpenuhi. Namun sebelumnya, seorang konselor sebaiknya mampu mengeksplorasi dinamika proses intrapsikis dan menyelidiki hubungan interpersonal klien melalui psikoterapi tradisional dengan teknik psikoanalitik. Oleh karena itu, tampaknya Frankl, tidak sama sekali meninggalkan teori Freud dalam psikoanalitiknya, tetapi keberhasilan logoteraphy sangat dipengaruhi oleh keberhasilan konselor dalam mengeksplorasi konflik intrapsikis dari klien.

Dengan logoteraphy, klien yang menghadapi kesukaran menakutkan atau berada dalam kondisi yang tidak memungkinkannya beraktivitas dan berkreativitas dibantu untuk menemukan makna hidupnya dengan cara bagaimana ia menghadapi kondisi tersebut dan bagaimana ia mengatasi penderitannya. Dengan cara ini,

klien dibantu untuk menggunakan ketidaknyaannya dan penderitaannya sehari-hari sebagai alat untuk menemukan tujuan hidupnya. Kenyataan kita saat ini meyakinkan banyak orang untuk melihat penderitaan sebagai satu 'takdir' yang tidak dapat dicegah dan dielakkan. Akan tetapi logoteraphy mengajarkan kepada klien untuk melihat nilai positif dari penderitaan dan memberikan kesempatan untuk merasa bersyukur terhadap penderitaan dan masalah yang sedang dialami oleh klien.

### Endnote

<sup>1</sup> Prayitno, *Konseling Pancawaskita: Kerangka Konseling Eklektik*, (Padang: BK FIP UNP, 2005), hal. 1-2.

<sup>2</sup> John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Prenanda Media Group, 2006), hal. 13.

<sup>3</sup> HD Bastaman, *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup*, (Jakarta : Rajawali Press, 2007), hal. 13

<sup>4</sup> QS. Al-Insyiah: 5

<sup>5</sup> QS. AL-Insyiah: 6

<sup>6</sup> HD Bastaman, *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup*, (Jakarta: Rajawali Press, 2007), hal. 15

<sup>7</sup> E Koswara, *Logoterapi Psikoterapi Viktor Frankl*, (Yogyakarta: Kanisius, 1992), hal. 40.

<sup>8</sup> E Koswara, *Logoterapi Psikoterapi Viktor Frankl*, (Yogyakarta: Kanisius, 1992), hal. 85.

<sup>9</sup> V. E. Frankl, *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Terjemahan M. Murtadlo (Yogyakarta: Penerbit Kreasi Wacana, 2004), hal. 73.

<sup>10</sup> *Konseling logoterapi untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia*. Melalui: < <http://www.ejournal.umm.ac.id/index.php/jspp/article>. > [01/02/2015].

<sup>11</sup> Zainal Abidin (Penyunting), *Analisis Eksistensial untuk Psikologi & Psikiatri* (Bandung: Refika Aditama, 2002), hal. 50.

<sup>12</sup> *Pengaruh Terapi Generalisasi Logoterapi Individu Terhadap Respon Ketidakberdayaan Klien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Provinsi Sulawesi Utara*. ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2, Mei 2015 7 Melalui :< <http://www.lib.ui.ac.id/file?file=digital/20280823-%20Esrom%20Kanine.pdf>. , [21/05/2015].

<sup>13</sup> *Pengaruh Logoterapi Lansia dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Depresi dan Kemampuan Memaknai Hidup Pada Lansia di Kelurahan Katulampa Bogor Timur*. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Magister Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia. Melalui: < [http://lib.ui.ac.id/pdf.\[01/06/2015\]](http://lib.ui.ac.id/pdf.[01/06/2015]).

<sup>14</sup> V. E. Frankl, *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*, Terjemahan M. Murtadlo, (Yogyakarta: Penerbit Kreasi Wacana, 2004), hal. 95.

<sup>15</sup> Sofyan S. Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 46.

<sup>16</sup> HD Bastaman, *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup*, (Jakarta: Rajawali Press, 2007), hal. 26-27.

<sup>17</sup> V. E. Frankl, *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*, Terjemahan M. Murtadlo, (Yogyakarta: Penerbit Kreasi Wacana, 2004), hal. 104.