

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada kedalaman eksistensinya, manusia memiliki kebutuhan batiniah yang tidak selalu tampak secara kasat mata, namun sangat menentukan arah dan kualitas hidupnya, yakni kebutuhan akan makna. Kesadaran akan makna membuat manusia mampu menjalani hidup secara reflektif, sehingga kehidupannya tidak sekadar berlangsung begitu saja, melainkan diarahkan oleh tujuan dan alasan yang memberi nilai bagi keberadaannya. Kebutuhan akan makna ini yang menjadi distingsi fundamental yang memisahkan eksistensi manusia dari spesies biologis lainnya, yang juga menjadikan manusia dapat bertahan dan menghadapi penderitaan, masalah hidup, kesepian dan keterbatasan fisik. Hal ini menjadikan makna tidak sekedar berbicara tentang kebahagiaan, tetapi mengenai alasan untuk terus hidup, terlepas dari kondisi kejatuhan yang dialami.

Bastaman menjelaskan bahwa, apa yang dicari, diinginkan, serta diharapkan oleh seseorang merupakan cerminan dari makna hidup, yang sekaligus menjadi penentu apakah individu akan memandang hidup dengan optimis dan bahagia, atau justru terjebak dalam rasa murung serta pesimis. Makna hidup sendiri terdiri dari hal-hal yang dianggap benar, didambakan, dan dipandang penting guna memberikan nilai khusus yang kemudian dijadikan sebagai tujuan hidup. Apabila hal-hal tersebut berhasil ditemukan dan diwujudkan, maka kehidupan akan terasa lebih berarti serta membuahkan perasaan bahagia yang nyata.¹ Transformasi positif dalam keseharian individu dipicu oleh rasa bahagia yang muncul secara otonom. Hal ini dikarenakan pencapaian makna hidup merupakan hasil dari perjuangan batin serta usaha personal, bukan sebuah pemberian atau warisan dari pihak lain.²

¹ H. Djamaluddin Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm 23–25.

² Bukhori, "Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental B Narapidana (Studi Kasus Narapidana Kota Semarang)", *Jurnal Ad-Din*, 4:1 (2012), hlm. 218–19.

Esensi tentang makna hidup juga sudah sejak lama disinggung dalam filsafat klasik. Socrates pernah membuat pembelaan diri saat ia sedang diadili di Athena dengan mengatakan bahwa hidup yang tidak diperiksa (*the unexamined life*) bukanlah hidup yang layak dijalani.³ Ia menekankan akan pentingnya introspeksi dan pemeriksaan diri untuk hidup yang lebih bermakna. Sementara itu, filsafat eksistensial seperti yang dikemukakan oleh Albert Camus menekankan satu sikap penting yang harus diterima individu sebagai proses menemukan makna. Sikap yang dimaksud ialah menerima segala hal yang dianggap tidak bermakna dengan menemukan poin-poin kebahagiaan dari setiap perjuangan yang dilalui. Seperti Sisyphus yang terus mendorong batu meski sia-sia.⁴ Bagi para filsuf ini, pencarian makna dipahami sebagai keberanian eksistensial untuk tidak menyerah pada kehampaan dan tetap melangkah maju sebagai subjek yang berdaulat atas nasibnya sendiri, karena setiap individu memiliki tanggung jawab moral untuk terus menciptakan arti positif bagi keberadaannya, bahkan saat menghadapi realitas hidup yang kelihatan tanpa arah dan sia-sia. Perspektif ini selaras dengan pemikiran Adler yang memandang makna sebagai bentuk gaya hidup yang menyatu secara mendalam dan menjadi identitas unik bagi seseorang. Gaya hidup tersebut kemudian menjadi landasan bagi individu dalam menafsirkan serta memberikan arti pada setiap dinamika kehidupannya.⁵

Dalam ranah psikologi, makna hidup dinilai sebagai salah satu unsur penting dalam pembentukan kesehatan mental sekaligus kesejahteraan psikologis individu. Seligman seperti yang dikutip oleh Sumanto, memandang kebermaknaan hidup sebagai sarana bagi individu untuk menemukan solusi agar tetap memiliki kehidupan yang bermakna di tengah kondisi dunia yang sarat akan persaingan dan ketidakpastian.⁶ Selain itu, Battista dan Almond mendefinisikan makna hidup sebagai sebuah keyakinan individu bahwa ia sedang memenuhi kerangka hidup

³ Plato, *Apologi Sokrates*, penerj. Soedarso (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 38a-45

⁴ Albert Camus, *The Myth of Sisyphus*, penerj. Justin O'Brien (New York: Vintage Books, 1955), hlm. 21.

⁵ Alfred Adler, *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings*, ed. Heinz L. Ansbacher dan Rowena R. Ansbacher (New York: Basic Books, 1956), hlm 172-196.

⁶ Djamal Sumanto, "Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup," *Buletin Psikologi*, 14:2 (2015), hlm. 120–22.

(*life-framework*) atau tujuan hidup yang sangat bernilai baginya.⁷ Dengan kata lain, makna hidup sangat bergantung pada bagaimana setiap individu memahami kehidupannya sendiri, membentuk kerangka nilai atau tujuan, serta melihat bahwa kehidupannya konsisten dengan kerangka dan tujuan tersebut.

Seseorang yang memahami tujuan keberadaannya cenderung lebih optimis dan tidak mudah kehilangan harapan. Kejelasan arah hidup yang bersumber dari perasaan bermakna memberikan individu tersebut kapasitas mental yang lebih kuat dalam menjalani keseharian. Sejalan dengan pandangan Ancok dan Suroso, bahwa memahami dengan baik arti dari setiap pilihan yang diambil menjadi landasan munculnya rasa kebermaknaan hidup. Kehidupan yang bernilai ini bermula dari cara menetapkan tujuan, impian, serta alasan mendasar yang menjadi penggerak untuk terus berjuang dalam hidup.⁸

Dalam konteks psikologi eksistensial, salah satu tokoh yang turut memberi penekanan secara serius terhadap esensi makna hidup adalah Viktor E. Frankl. Makna hidup bagi Frankl adalah sesuatu yang sangat eksistensial yang menjadikan manusia mempunyai pedoman untuk terus membuat hidupnya layak dijalani. Makna hidup merupakan kesadaran individu untuk menemukan potensi arti yang tersembunyi di balik setiap situasi unik sepanjang perjalanan hidupnya, yang apabila diwujudkan melalui tindakan nyata yang bertanggung jawab, akan membuahkan rasa kepuasan batin atau sukacita yang mendalam.⁹

Namun kehidupan manusia bagi Frankl bukanlah semata-mata soal mencari kebahagiaan, melainkan bagaimana manusia menemukan makna terdalam hidupnya sebagai petunjuk atas penderitaan maupun perjuangannya. Pandangan ini dilatarbelakangi oleh pengalamannya sewaktu menjadi bagian dari tahanan kamp konsentrasi Nazi. Frankl menyaksikan para tahanan yang bertahan bukanlah yang paling kuat secara fisik, tetapi mereka yang memiliki alasan untuk hidup. Mereka yang merasa dipanggil oleh suatu tujuan batin yang memberi

⁷ John Battista dan Ronald Almond, "The Development of Meaning in Life," *Journal of Psychiatry*, 36 (1973), hlm. 409–427.

⁸ Ancok, Djamaludin, dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 152–153.

⁹ Viktor E Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (New York: Simon and Schuster, 1984), hlm. 88.

alasan untuk terus berjuang.¹⁰ Karena bagi Frankl hidup punya potensi untuk tetap memiliki makna, apapun kondisi atau masalah yang sedang dihadapi bahkan dalam kondisi yang paling menyedihkan sekalipun.

Gagasan tentang pentingnya makna, kemudian dikembangkan Frankl dalam pendekatan logoterapi yang berorientasi pada pencarian makna hidup. Logoterapi sekaligus fokus pada dimensi yang berisi keinginan akan makna gagasan dan cita-cita, kreativitas, imajinasi, keimanan, cinta, humor, dan perjuangan untuk mencapai tujuan dan mengambil komitmen serta bertanggungjawab.¹¹ Keinginan akan makna merupakan fokus sentral logoterapi yang bersandar pada nilai kemanusiaan guna menemukan tujuan hidup di masa mendatang. Dalam perspektif ini, esensi makna tidak hanya terbatas pada pemuasan libido atau kebutuhan fisik semata, melainkan pada kapasitas manusia untuk melakukan transendensi diri (*self-transcendence*) demi mencapai nilai-nilai yang lebih luhur.¹²

Logoterapi mengakui adanya dimensi spiritual di samping dimensi ragawi dan kejiwaan dalam diri manusia. Proses memahami makna hidup (*the meaning of life*) dan keinginan untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi utama guna meraih taraf kehidupan bermakna (*the meaning of life*).¹³ Adapun makna spiritual dalam logoterapi tidak sama dengan supranatural atau metafisika, ia berhubungan dengan aspirasi manusia untuk tampil bermakna. Dimensi inilah yang menjadi dasar logoterapi, yakni terapi yang berangkat dari roh manusia, bukan dari dogma keagamaan, tetapi dari kesadaran eksistensial manusia yang mencari arti hidup secara lebih mendalam.

Sekali lagi, makna hidup yang digagas oleh Viktor Frankl, adalah kekuatan batin yang menentukan kemampuan seseorang untuk bertahan menghadapi penderitaan. Melalui logoterapi, Frankl menegaskan bahwa manusia memiliki kebebasan menentukan sikap dan kondisi psikologisnya, karena itu

¹⁰ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006), hlm. 76-77.

¹¹ Riyanda Utari dan Ahmad Rifai, "Makna Hidup Menurut Victor E. Frankl dalam Pandangan Psikologi Islam", *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 7:2 (2020), hlm 48.

¹² *Ibid.*

¹³ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy* (New York: World Publishing Company, 1969), hlm. 4-8.

merupakan kesatuan utuh antara dimensi ragawi, kejiwaan dan spiritual.¹⁴ Ketika makna itu hilang atau mengalami krisis, individu dapat terjebak dalam kekosongan eksistensial yang melahirkan perasaan hampa, stres, dan keputusasaan. Kondisi ini tidak hanya melemahkan ketahanan psikologis, tetapi juga membuka risiko pada pikiran putus asa hingga dorongan untuk mengakhiri hidup. Dengan demikian, memahami dan menemukan makna hidup bukan sekadar kebutuhan filosofis, melainkan syarat penting bagi kesehatan mental dan keberlangsungan hidup manusia.

Makna hidup dinilai penting bagi dunia saat ini. Mengalami krisis dalam memaknai hidup dapat membuat individu terjebak dalam persoalan yang tidak mudah. Krisis makna hidup telah terbukti menjadi faktor signifikan dalam meningkatkan risiko bunuh diri. Penelitian Kalashnikova menunjukkan bahwa penurunan sumber daya makna (*positive meaning resource*) pada individu dalam situasi krisis, menjadi indikator utama timbulnya ide maupun intensi bunuh diri.¹⁵ Adler dalam bukunya *The Individual Psychology*, turut menegaskan bahwa bunuh diri baik secara nyata maupun mental, muncul ketika seseorang merasa tidak lagi mampu memenuhi tuntutan hidup dan kehilangan keyakinan akan tujuan dirinya. Dalam kondisi ini, individu mengalami kehampaan makna dan menolak realitas melalui tindakan destruktif terhadap diri. Adler menambahkan bahwa bunuh diri terjadi pada individu yang kehilangan *social interest* dan gagal menemukan makna hidup dalam kehidupan bersama. Kondisi ini kemudian melegalkan bunuh diri sebagai solusi paling cepat saat kemampuan individu tidak sanggup lagi menghadapi tuntutan hidup.¹⁶

Penelitian meta-analitik oleh Chang dan beberapa rekannya memberi hasilnya yang sama bahwa individu dengan kualitas makna hidup yang rendah lebih rentan terhadap ide bunuh diri, di mana rasa putus asa (keputusasaan) dapat menjadi mediator utama antara krisis makna dan risiko tersebut, terutama pada

¹⁴ *Ibid*, 32.

¹⁵ Olga Kalashnikova, "Meaning of Life as a Resource for Coping with Psychological Crisis: Comparisons of Suicidal and Non-Suicidal Patients", *Articel Frontiers in Psychology*, 13 (2022).

¹⁶ Alfred Adler, *op, cit.*, hlm. 322–323.

remaja dan dewasa muda.¹⁷ Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Thompson dan rekan-rekannya secara mendalam mengeksplorasi bahwa krisis makna hidup, yang sering kali dipicu oleh pengalaman kehilangan atau trauma, bukan hanya menyebabkan rasa putus asa yang mendalam tetapi juga secara signifikan meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri dan bahkan tindakan nyata.¹⁸

Ketika individu kehilangan arah dan tujuan hidup, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi keputusan. Sebuah keadaan psikologis yang membuat seseorang merasa perjuangannya tidak lagi berarti. Dalam situasi ini, individu mulai memandang hidup sebagai beban dan dirinya sebagai sosok yang tidak berguna. Keadaan batin seperti ini melatarbelakangi munculnya ide bunuh diri, karena individu merasa tidak menemukan alasan untuk bertahan dan melanjutkan hidup. Bunuh diri sekaligus dimengerti sebagai jalan keluar dari penderitaan yang tidak tertahankan lagi. Sebuah keputusan tragis yang lahir dari kelelahan eksistensial dan kehilangan makna hidup yang mendalam.

Saat ini, fenomena bunuh diri belum usai bahkan semakin merebak ke setiap aspek kehidupan lainnya. Tindakan ini dipandang bersifat multidimensional karena tidak hanya berkaitan dengan kondisi pribadi seseorang, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial di sekitarnya. Oleh sebab itu, tindakan tersebut tidak cukup dipahami semata-mata sebagai perilaku individu, melainkan juga sebagai gejala sosial, yakni keadaan yang muncul dan berkembang dalam kehidupan masyarakat akibat pengaruh relasi sosial, lingkungan, tekanan budaya, kondisi ekonomi, lemahnya dukungan sosial. Ide untuk mengakhiri hidup merupakan dampak serius dari faktor keputusan, depresi, ekspresi kemarahan, serta adanya tekanan dari tuntutan sosial untuk tampil sebagai pribadi yang berguna.¹⁹ Artinya manusia sendiri memberi target

¹⁷ Edward C. Chang, dkk., "Hubungan Antara Makna dalam Hidup dan Bunuh Diri: Tinjauan Meta-Analitik", *Jurnal Tinjauan Psikologi Umum*, 20:2 (2016), hlm. 115.

¹⁸ Laura M. Thompson dkk., "Keputusan Eksistensial dan Ide Bunuh Diri: Peran Pembuatan Makna", *Jurnal Psikologi Klinis*, 74:5 (2018), hlm. 250.

¹⁹ Judith Boergers, Anthony Spirito, dan Deborah Donaldson, "Reasons for Adolescent Suicide Attempts: Associations with Psychological Functioning", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37:12 (1998) hlm. 1287–1293.

dan tuntutan yang harus dicapai dalam hidupnya sebagai puncak dari segala pencarian yang ingin dinikmati. Saat dirinya merasa tidak berguna dan kehilangan makna untuk tetap hidup, bunuh diri menjadi salah satu pilihan dari ketidakbermaknaan hidup manusia.

Karl Jaspers dalam penjelasannya tentang kematian menggunakan istilah “situasi batas” untuk membedakan dengan situasi pada umumnya, yakni situasi seperti semua orang tak dapat hidup tanpa perjuangan dan penderitaan; bahwa semua orang tak dapat menghindari rasa bersalah; dan bahwa semua orang akan mati, adalah yang disebut sebagai situasi batas bagi manusia.²⁰ Lebih lanjut, bagi mereka yang melakukan tindakan bunuh diri dinilai sebagai pribadi yang menghindari situasi batas ini. Individu mengalami tekanan hidup melebihi batas kemampuannya, sehingga timbul keinginan untuk mengakhiri penderitaan itu dengan kematian.

Data yang dihimpun oleh *World Health Organization* (WHO), menyebutkan bahwa sebanyak 727.000 jiwa meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Kemudian bunuh diri juga menjadi salah satu penyebab kematian paling tinggi di dunia yang ditemui pada remaja hingga dewasa dengan rentang usia dari 15 sampai 29 tahun. Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Badan Reserse Kriminal Kepolisian RI (Bareskrim Polri) menunjukkan bahwa kasus bunuh diri di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Dalam kurun waktu lima tahun terakhir, jumlah kasus bahkan tercatat meningkat hingga sekitar 60%.²¹

Berbagai variabel yang melatarbelakangi fenomena bunuh diri mencakup aspek biologis, genetik, psikologis, budaya, serta lingkungan, sebagaimana dipaparkan oleh Maria Endang Sumiwi selaku Dirjen Nakes Kemenkes RI. Dalam

²⁰ Karl Jaspers, *Philosophy*, penerj. Ernst Basch Ashton (Chicago: The University of Chicago Press, 1970), hlm. 12.

²¹ Pada tahun 2020 tercatat ada lebih dari 640 kasus bunuh diri yang ditangani Polri. Di tahun selanjutnya pada 2021 jumlah kasus bunuh diri turun tipis menjadi 629 kasus. Namun, angka tersebut menukik tajam setahun setelahnya. Tahun 2022 sebanyak 887 jiwa melayang akibat bunuh diri. Jumlah kasus ini terus naik di tahun 2023 bahkan mencapai 1.288 kasus. Kasus bunuh diri menunjukkan tren yang terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. sepanjang Januari-Oktober 2024, angka kasus bunuh diri telah menyentuh angka 1.023 kasus.

penjelasannya, ditekankan pula pentingnya melakukan tindakan pencegahan secara serius agar angka kejadian tersebut tidak terus meningkat tajam.²²

Statistik global dari WHO juga memaparkan realitas kelam di mana setiap 40 detik, satu individu mengakhiri hidupnya melalui tindakan bunuh diri. Di Indonesia, fenomena ini secara khusus membayangi generasi muda pada rentang usia 15-29 tahun, memosisikan bunuh diri sebagai penyebab kematian terbesar kedua dengan angka kematian sekitar 3,7 per 100.000 penduduk. Urgensi penanganan krisis ini semakin nyata menilik data Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia yang menghimpun sedikitnya 670 laporan kasus sepanjang tahun 2020.²³ Provinsi NTT sendiri, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Nusa Tenggara Timur, mencatat ada 80 kasus bunuh diri yang tersebar di berbagai kabupaten/kota di wilayah provinsi sepanjang tahun 2024. Kasus terbanyak terjadi di Kabupaten Sumba Timur (23 kasus), diikuti Timor Tengah Selatan (15 kasus) dan Timor Tengah Utara (11 kasus).²⁴ Angka ini menunjukkan bahwa fenomena bunuh diri masih menjadi persoalan serius di wilayah NTT dan memerlukan perhatian yang serius.

Maraknya kasus bunuh diri yang tersaji mulai dari skala mondial hingga lokal ini, tidak hanya merenggut nyawa individu tetapi juga meninggalkan luka psikologis dan sosial bagi lingkungan sekitar. Realitas ini menegaskan bahwa penanganan kasus bunuh diri tidak hanya berhenti pada aspek medis atau sosial semata, melainkan perlu menyoroti akar yang lebih dalam, yaitu hilangnya makna dalam kehidupan individu. Ketika seseorang kehilangan arah dan tidak lagi menemukan alasan untuk tetap bertahan hidup, pemenuhan kebutuhan dasar sekalipun tidak cukup untuk menopang keberadaannya. Kekosongan makna yang sering kali menjerumuskan individu pada keputusan untuk mengakhiri hidup. Kondisi modern saat ini juga menyebabkan individu mengalami alienasi pada

²² GoodStats. (2024). Angka kasus bunuh diri di Indonesia meningkat 60% dalam 5 tahun terakhir. GoodStats Data. <https://data.goodstats.id/statistic/angka-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-60-dalam-5-tahun-terakhir-2FzH6>

²³ Kustiani, dkk., "Fenomena Bunuh Diri Pada Mahasiswa dalam Tekanan Akademik Dipandang dari Perspektif Teori Bunuh Diri (Suicide) Menurut Emile Durkheim", *Jurnal Pendidikan, Seni, Sains dan Sosial Humaniora*, 1 (2023), hlm. 02

²⁴ Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur, "Suicide Victim, 2024," diakses pada 08 Oktober 2025, <https://ntt.bps.go.id/en/statistics-table/2/NzMzIzI%3D/suicide-victim.html>.

nilai-nilai spiritual dan moral akibat dominasi rasionalitas dan modernitas, yang berakibat pada gangguan jiwa, stress dan depresi.²⁵

Keberlangsungan tindakan bunuh diri ini akan terus meningkat apabila dalam kehidupan sehari-hari individu mengalami ketidakberdayaan akibat persoalan hidup dan kurangnya dukungan dari lingkungan sosial di sekitarnya. Dalam kerangka psikologi, bunuh diri menurut O'Connor dan Nock merupakan pikiran dan perilaku terkait intensi individu untuk mengakhiri hidupnya sendiri.²⁶ Artinya tindakan bunuh diri merupakan hasil dari proses psikologi yang berlangsung secara bertahap dan adanya intensi sadar dari individu sebelum tindakan itu dilakukan. Akibatnya bunuh diri mendapat label sebagai tindakan agresivitas manusia yang merusak integrasi diri sebagai makhluk yang berbudi. Individu yang mengakhiri hidupnya dengan cara ini dapat menunjukkan adanya defisiensi dalam kemampuan regulasi emosi dan kemampuan mengolah stres, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan menghadapi tekanan hidup.

Dalam menghadapi fenomena ini, berbagai teori psikologi telah dikembangkan untuk memahami dinamika yang melatarbelakangi perilaku manusia. Dunia psikologi menanggapi tindakan ini sebagai upaya meredakan penderitaan dan ketidakmampuan individu menyelesaikan konflik tanpa batas. Tindakan ini seolah-olah menjadi bentuk protes yang tidak terungkap atas kelemahan ragawi manusia menerima kenyataan hidupnya. Seperti yang dijelaskan oleh Luluk Mukarromah dan Fathul Ubabin Nuqul, bahwasanya tindakan bunuh diri bukanlah fenomena yang asing di muka bumi ini. Menurutnya tindakan ini sangat erat kaitannya dengan aspek psikologis serta proses pengambilan keputusan final. Setiap persoalan hidup menempatkan individu pada dua pilihan utama, yakni menuntaskan masalah tersebut dengan

²⁵ Aidillah Achmad, "Kritik Psikologi Sufistik terhadap Psikologi Modern: Studi Komparatif atas Pemikiran al-Ghazali dan Descartes (Upaya Memperkuat Bangunan Konseling Islam)", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4:1 (2013), hlm. 2.

²⁶ Rory C. O'Connor dan Matthew K. Nock, "The Psychology of Suicidal Behaviour", *The Lancet Psychiatry*, 1:1 (2014), hlm. 73-85.

cara yang positif atau justru mengambil langkah negatif dengan melakukan bunuh diri.²⁷

Akibat dan risiko seperti ini sekali lagi harus dicerna dalam dimensi yang paling pokok yaitu krisis makna atau kehilangan makna dalam hidup individu. Hal ini memiliki peran yang sangat fundamental dalam menjaga stabilitas psikologis dan eksistensial seseorang. Ketika seseorang tidak mampu menemukan atau mempertahankan makna hidup, maka akan muncul tekanan psikis, kehilangan arah hidup, dan pada akhirnya meningkat kerentanan terhadap munculnya pikiran atau dorongan untuk bunuh diri. Sebaliknya, ketika makna hidup ditemukan dan dipelihara secara baik, kondisi tersebut dapat menjadi benteng terhadap tekanan dan persoalan hidup. Oleh sebab itu, fenomena bunuh diri perlu dipahami secara lebih mendalam melalui kerangka kehilangan makna yang utuh dan sistematis.

Tingginya angka bunuh diri menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih mendasar dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kerentanan psikologis individu. Dalam konteks ini, makna hidup menempati posisi yang jauh lebih mendalam dibanding sekadar pemenuhan kebutuhan biologis atau psikologis. Segala sesuatu yang dipandang berharga serta esensial terangkum dalam kebermaknaan hidup, sehingga hal tersebut sering kali diposisikan sebagai visi utama yang ingin dicapai dalam eksistensi manusia.²⁸ Ketika makna hidup melemah atau hilang, individu kehilangan pusat orientasi batinnya sehingga tekanan, penderitaan, atau merasa kecewa, dan hidup menjadi sulit ditanggung. Sebaliknya, penemuan dan pemeliharaan makna hidup berperan sebagai sumber kekuatan batin yang memungkinkan seseorang untuk tetap bertahan, bahkan dalam kondisi paling sulit sekalipun. Setiap upaya memahami dan menanggulangi fenomena bunuh diri perlu berpijak pada kesadaran, bahwa inti dari ketahanan psikologis manusia terletak pada kemampuannya untuk memperkuat makna hidup. Atas dasar pemikiran tersebut, penulis dalam skripsi ini memilih judul:

²⁷ Luluk Mukarromah dan Fathul Lubabin Nuqul, "Dinamika Psikologis Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri", *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 11:2 (Desember, 2014).

²⁸ H. Djamiluddin Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 75.

Analisis Fenomena Bunuh Diri Sebagai Kehilangan Makna Hidup Dalam Perspektif Logoterapi Viktor Frankl.

1.2 Rumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah Bagaimana fenomena bunuh diri sebagai kehilangan makna hidup dapat dianalisis dalam perspektif logoterapi Viktor Frankl? Pertanyaan pokok ini kemudian menelurkan beberapa pertanyaan turunan sebagai berikut;

1. Apa yang dimaksud dengan makna hidup dan konsep logoterapi menurut Viktor Frankl?
2. Apa yang dimaksudkan dengan bunuh diri, bentuk-bentuk bunuh diri serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya?
3. Bagaimana logoterapi dapat digunakan untuk memahami dan menganalisis fenomena bunuh diri sebagai akibat dari kehilangan makna hidup?

1.3 Tujuan penulisan

Ada pun tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan skripsi ini yang dibagi dalam tujuan umum dan tujuan khusus:

- Tujuan Umum

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis fenomena bunuh diri sebagai bentuk kehilangan makna hidup dalam perspektif logoterapi Viktor E. Frankl, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara krisis makna hidup dengan kecenderungan bunuh diri serta bagaimana logoterapi dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam memahami dan menanggulangi fenomena tersebut.

- Tujuan Khusus

1. Menjelaskan konsep makna hidup dalam perspektif logoterapi Viktor E. Frankl sebagai dasar pemahaman terhadap dimensi eksistensial manusia.

2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya fenomena bunuh diri sebagai akibat dari krisis atau kehilangan makna hidup.
3. Menganalisis keterkaitan antara kehilangan makna hidup dengan kecenderungan bunuh diri melalui pendekatan logoterapi Viktor E. Frankl, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena tersebut.
4. Penulisan skripsi ini juga dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat akademis dalam rangka meraih gelar sarjana (S1) pada Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif (IFTK) Ledalero.

1.4 Metode penelitian

Penulisan skripsi ini menggunakan metode kepustakaan. Untuk mengumpulkan informasi yang akurat dan baik penulis menggunakan sumber-sumber dari buku-buku, ensiklopedi, kamus, surat kabar, jurnal dan beberapa artikel ilmiah. Demi kelengkapan data penulisan ini juga menyerap berbagai sumber dari internet yang menampilkan informasi terkini berkaitan dengan isu yang digarapi penulis. Akumulasi dari sumber dan informasi media ini kemudian dikompilasi, didalami dan akhirnya dituangkan dalam karya ilmiah ini, agar dapat dipertanggungjawabkan secara rasional dan akademis.

1.5 Sistematika Penulisan

Struktur skripsi ini terbagi menjadi lima bab yang saling terhubung dan disusun secara berurutan guna mengulas seluruh aspek permasalahan penelitian secara mendalam. Adapun perincian tiap bab adalah sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan; Bab ini berisi gambaran umum penelitian yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian (umum dan khusus), manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II: Bab ini membahas secara mendalam konsep makna hidup menurut Viktor E. Frankl sebagai landasan teoritis penelitian. Di dalamnya dijelaskan pengertian

makna hidup, konsep eksistensial manusia, tujuan hidup, serta prinsip-prinsip dasar logoterapi seperti kebebasan berkehendak, kehendak untuk makna, dan makna dalam penderitaan. Pembahasan dalam bab ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan turunan pertama, yaitu mengenai konsep makna hidup dalam perspektif logoterapi Frankl.

Bab III: Bab ini menguraikan secara komprehensif tentang fenomena bunuh diri dari berbagai sudut pandang, baik psikologis, sosial, maupun eksistensial. Selain itu, bab ini juga menyoroti bagaimana kehilangan makna hidup dapat menjadi faktor mendasar yang melatarbelakangi kecenderungan bunuh diri. Pembahasan difokuskan untuk menjawab pertanyaan turunan kedua, yakni bagaimana fenomena bunuh diri dapat dipahami sebagai akibat dari kehilangan makna hidup.

Bab IV: Bab ini memuat pokok utama dalam penulisan skripsi ini. Dalam bab ini dilakukan analisis mendalam terhadap keterkaitan antara kehilangan makna hidup dan fenomena bunuh diri dengan menggunakan kerangka berpikir logoterapi Viktor E. Frankl. Pembahasan diarahkan untuk menemukan bagaimana prinsip-prinsip logoterapi dapat menjelaskan sekaligus menawarkan pendekatan terapeutik terhadap fenomena bunuh diri. Bab ini menjadi jawaban utama atas rumusan masalah penelitian.

Bab V: Penutup. Bab ini berisi kesimpulan dari hasil pembahasan dan analisis yang telah dilakukan, serta jawaban atas rumusan masalah penelitian. Selain itu, bab ini juga memuat saran-saran yang bersifat aplikatif dan konstruktif terkait relevansi logoterapi dalam upaya pencegahan maupun pemulihan individu dari krisis makna hidup yang berpotensi mengarah pada tindakan bunuh diri.