
Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup

Sumanto

Perubahan dunia sekitar, baik yang bersifat konstruktif maupun destruktif, menjadi bagian yang tak terpisahkan dengan kehidupan manusia. Setiap terjadi perubahan lingkungan, manusia harus mengambil keputusan intrinsik-pribadi sebagai konsekuensi interaksi manusia dengan dunia sekitarnya. Kegagalan manusia dalam menemukan orientasi intrinsik di tengah berbagai kemungkinan yang tak terhitung banyaknya berpotensi menimbulkan *kecemasan* yang menjadi salah satu ancaman terhadap kebermaknaan hidup manusia. Sebaliknya, keberhasilan menemukan orientasi dan membuat keputusan pribadi dalam mengatasi krisis mendatangkan *pengalaman-pengalaman emosi positif* yang merupakan salah satu unsur penting dalam kebermaknaan hidup. Yang menjadi masalah bagi setiap orang adalah bagaimana cara memperoleh kebermaknaan hidup di tengah lajunya percepatan perubahan akibat modernisasi seperti sekarang ini.

Kebutuhan akan kebermaknaan sangat mendesak bagi masyarakat modern, tetapi nampaknya kurang

mendapat respon dari „normative theorists“ (Metz, 2002). Debats (1995) berpendapat bahwa kebermaknaan merupakan persoalan penting dalam eksistensi manusia, terlebih lagi dalam masyarakat modern sehingga akhir-akhir ini menurut Reker, Wong, and Fry mulai mendapat perhatian dalam psikologi kontemporer (Harries, 2003). Meskipun kebermaknaan hidup penting untuk dibahas, akan tetapi oleh karena masih sedikitnya penelitian di bidang tersebut, prediksi-prediksi sebagian besar harus dilakukan secara teoritis (Harries, 2004).

Menurut Myers (2003), psikologi sebenarnya dapat berperan membantu menemukan jawaban atas pertanyaan faktor-faktor yang menyebabkan orang berbahagia di tengah pelbagai perubahan. Meskipun hal tersebut dapat dilakukan, selama hampir satu abad, pertanyaan tentang aspek yang mendasarkan dan meningkatkan kebahagiaan hampir tidak pernah dijawab, pertanyaan lebih banyak difokuskan pada aspek negatif dari kehidupan manusia. Perhatian psikolog terhadap

penyakit lebih besar dibanding terhadap kesehatan. Masalah rasa takut juga lebih mendapat perhatian dibanding keberanian, dan perilaku agresi lebih banyak diteliti dibanding cinta-kasih.

Menurut penelusuran Csikszentmihalyi (1999) pada abstrak psikologi, sejak tahun 1887 hingga tahun 1997 ditemukan artikel-artikel aspek positif dan negatif kehidupan manusia dalam perbandingan yang tidak seimbang; terdapat 8.072 artikel kemarahan, 57.800 artikel kecemasan, dan 70.856 artikel depresi dan hanya 851 artikel tentang kegembiraan, 2.958 artikel kesejahteraan subyektif, dan 5.701 artikel kepuasan hidup. Perbandingannya adalah 17:1.

Jauh sebelum dampak persaingan global ini menjadi masalah di tengah masyarakat, masalah yang sejenis dengan kebahagiaan sudah mulai menjadi perhatian ahli-ahli psikologi. Seligman (1988) berpendapat bahwa psikologi dapat melakukan peran yang penting untuk menolong mencari jalan keluar bagi umat manusia untuk dapat memiliki kehidupan yang bermakna meski hidup dalam dunia yang penuh dengan ketidak-pastian dan persaingan. Gagasan tersebut mendapat sambutan positif dari APA (*American Psychological Association*), suatu organisasi ilmuwan terbesar di dunia, yang memiliki 159.000 anggota. Seligman (1998), yang juga sebagai presiden APA, dalam sambutan pada konferensi tahunan APA di San Fransisco tahun

1998 mengatakan bahwa tugas kepresidenannya adalah menumbuhkan ilmu pengetahuan baru yang diperkenalkan dengan nama psikologi positif. Psikologi positif dinyatakan sebagai suatu ilmu yang ingin mengubah penekanan dalam psikologi dari suatu model penyakit ke suatu model sehat untuk melengkapi apa yang sudah dikembangkan ahli psikologi terdahulu. Tujuan psikologi positif adalah memahami, membangun, dan memberdayakan kekuatan-kekuatan manusia (Diener & Diener, 2003). Sejak psikologi positif diperkenalkan sampai saat ini jawaban atas pertanyaan apa yang membuat kehidupan bermakna masih kurang mendapat perhatian dari para ahli "there is relatively little philosophical literature on life's meaning" (Metz, 2002).

MODERNISASI SEBAGAI ANCAMAN TERHADAP KEBERMAKNAAN HIDUP

Menjelang dan pasca Perang Dunia I, gejala meningkatnya kecemasan yang dialami umat manusia sudah dirasakan (Wulf, 1999 hal 1). Wulf mencatat pendapat ahli filsafat Jerman, Max Scheler (1928), yang menulis dalam masa kemelut menjelang pecahnya Perang Dunia I, bahwa umat manusia mengalami kesulitan yang belum pernah dialami sebelumnya sepanjang sejarah. Menurut sumber tersebut, di Amerika pada waktu yang bersamaan, Walter Horton menyoroti adanya gelombang

depresi spiritual dan sikap skeptis terhadap agama yang melanda masyarakat luas. Beberapa tahun kemudian, Rollo May (1953) mengamati kenyataan yang tak dapat disangkal bahwa manusia hidup dalam abad kecemasan, dalam pergolakan standar dan nilai, dan dalam ancaman keamanan hidup yang serius (Wulf, 1999 hal 1).

Bahaya yang dihadapi manusia pada abad mesin dan teknologi sudah disampaikan oleh beberapa tokoh eksistensialis sejak awal abad 19. Mereka juga memiliki berbagai pandangan tentang kebermaknaan hidup untuk menyongsong kedatangan abad modern. Menurut tokoh eksistensialisme Denmark, *Kierkegaard* (1813-1855), hidup bukanlah sekedar sesuatu sebagaimana kita pikirkan, melainkan sebagaimana kita hayati (Fuad Hassan, 1992 h.24). Makin mendalam penghayatan seseorang terhadap perihal kehidupan, makin bermaknalah kehidupannya. Menurut pendapatnya, penghayatan eksistensial adalah kedekatan dengan Tuhan; makin seseorang mendekati kesempurnaan, makin ia membutuhkan Tuhan.

Dalam karyanya yang berjudul „The Present Age“ (hal 8) *Kierkegaard* sudah mengingatkan akan adanya bahaya yang akan dihadapi manusia akibat munculnya zaman yang penuh penyamarataan. Dengan wawasan yang tajam ia sudah mengingatkan akan terjadinya masalah yang akan dihadapi manusia pada abad

mesin dan teknologi. Ia meramalkan bahwa manusia akan sarat dengan penyamarataan sehingga akan memusnahkan keunikan manusia sebagai pribadi dan akan menyebabkan timbulnya frustrasi. Menurut *Kierkegaard*, manusia massa membuat individu terasing dari dirinya sendiri, mengalami alienasi diri, dan tidak mengalami eksistensinya yang sejati. Eksistensi bagi manusia adalah tugas pribadi sehingga harus disertai tanggung jawab; tidak sekedar berada dalam massa eksistensi yang tidak memungkinkan individu memilih dan mengambil keputusan serta bertindak atas tanggung jawab pribadi (hal. 31). Tokoh eksistensial lain yang sudah menyadari bahaya dampak perubahan akibat modernisasi jauh-jauh hari sebelum hal itu menjadi kenyataan antara lain adalah *Nietzsche* (1844-1900), *Nicholas Alexandrovitch Berdyaev* (1874-1948), *Karl Jaspers* (1910-1969), dan *Jean-Paul Sartre*, tokoh eksistensial Perancis yang lahir pada awal abad 20 (Hassan, 1992)

Pada dewasa ini terbukti bahwa modernisasi telah menggeser budaya tradisional menuju budaya modern yang materialistis. Eksploitasi sumber daya alam dengan memanfaatkan teknologi canggih menghasilkan kekayaan materi yang tidak merata. Akibat kerakusan manusia, baik yang berkelimpahan maupun yang kekurangan saling bersaing sehingga tidak dapat menikmati kesejahteraan seperti yang diharapkan. Tepat seperti yang diramalkan *Nietzsche* pada

tahun 1887 bahwa pada abad modern persamaan hak dan derajat antar manusia dan antar bangsa itu omong kosong; yang ada adalah persaingan atau "perang". Kehidupan modern membuat manusia semakin egois sehingga hasil eksploitasi sumber daya alam dengan teknologi modern tidak mampu meningkatkan kemakmuran secara merata tetapi justru menciptakan kesenjangan; yang kuat semakin kuat yang lemah semakin lemah. Penguasaan teknologi di zaman globalisasi telah menjadi senjata ampuh bagi negara-negara maju untuk memperkuat dominasinya.

Persaingan untuk saling menguasai semacam itu merambah sampai level individu. Perebutan untuk saling menguasai semakin terbuka dan sering menimbulkan ketegangan antar bangsa, kesenjangan sosial di masyarakat, serta menyebabkan depresi, frustrasi, dan keresahan pada tingkat individual. Budi Winarno memberikan istilah globalisasi neoliberal untuk persaingan era global sekarang ini dan menurutnya persaingan tersebut telah menyumbangkan timbulnya krisis pembangunan di negara berkembang (KR, 6-12-2005) yang menurut Baswier (KR, 2-10-2005) menimbulkan kecemasan bagi masyarakat luas karena penyesuaian harga (misal harga bahan bakar minyak) dengan harga pasar internasional.

Di negara maju, persaingan memunculkan peradaban hedonis yang meng-

kondisikan masyarakat cenderung menderita secara kejiwaan dan cenderung melakukan bunuh diri (Jundi, 1991 h. 87). Ancaman tersebut menimpa masyarakat negara-negara maju. Di Swedia, Denmark, Amerika Serikat, dan Jepang yang merupakan negara tingkat kesejahteraannya sangat tinggi justru angka bunuh diri di sana terus bertambah secara signifikan. Jumlah orang bunuh diri semakin meningkat di negara-negara maju tersebut seiring dengan semakin kompleksnya masalah masyarakat yang mengalami peningkatan kesejahteraan (Kartono, 2000 h. 142).

TEORI-TEORI KEBERMAKNAAN HIDUP

Meskipun manusia membutuhkan kebermaknaan hidup, Leath (1999) mengutip pendapat Skinner bahwa ada kekaburan dalam membahasakan konsep kebermaknaan hidup sehingga perlu pengkajian mendalam untuk mengoperasionalkannya. Debats (1995), juga berpendapat bahwa kebermaknaan hidup dipandang sebagai konsep yang kurang jelas untuk kepentingan psikologi baik secara teoritis maupun empiris sehingga sedikit ahli yang tertarik untuk mengembangkannya. Diantara teori-teori kebermaknaan hidup yang sekarang berkembang, pada dasarnya diilhami hanya oleh dua teori pokok yaitu teori Frankl dan Maslow. Di samping kedua teori utama tersebut ada

sebuah teori yang berbeda dengan kedua teori tersebut, yaitu teori Yalom, namun kalau dicermati teori tersebut lebih condong mengikuti teori Frankl.

Teori Victor Frankl. Victor Frankl memahami kebermaknaan hidup sebagai proses penemuan isi dunia sekitar yang bermakna intrinsik secara individual. Menurut teorinya kebermaknaan tidak diciptakan tetapi ditemukan di luar individu. Pencarian kebermaknaan hidup yang unik merupakan motif yang melekat pada diri tiap manusia. Pemenuhan kebermaknaan hidup selalu mengimplikasikan pembuatan keputusan dan tidak mengikuti prinsip homeostasis seperti kepuasan akan kebutuhan. Kebermaknaan hidup dapat dicapai melalui nilai kreatif, pengalaman, dan sikap.

Menurut Frankl (Schiltz, 1991) *nilai kreatif* memberikan inspirasi kepada individu untuk menghasilkan, menciptakan dan mencapai keberhasilan, yang biasanya berhubungan dengan karya dan pekerjaan. *Nilai pengalaman* termasuk pengalaman positif seperti menemukan kebenaran, cinta, dan apresiasi terhadap keindahan. Dalam hal ini kemungkinan ada individu untuk memenuhi kebermaknaan-hidup dengan mengalami berbagai segi kehidupan secara intensif, meski dia tidak melakukan tindakan-tindakan yang produktif. *Nilai sikap* yaitu berkaitan dengan sikap yang diberikan individu terhadap kondisi-kondisi yang tak dapat diubah,

seperti ketidak-adilan, penyakit, penderitaan dan kematian. Situasi-situasi yang sangat buruk yang menimbulkan keputus-asaan dan tampak tanpa ada harapan dapat juga memberi kesempatan yang sangat besar pada individu untuk menemukan kebermaknaan-hidup.

Menurut Frankl, kebermaknaan hidup bukan kreasi manusia yang berubah-ubah, tetapi merupakan suatu realitas obyektif dari dirinya. Hanya ada satu kebermaknaan hidup untuk setiap situasi dan itulah kebermaknaan yang sejati. Individu dituntun oleh kata hatinya untuk secara intuitif mendapatkan kebermaknaan yang sebenarnya. Meskipun lingkungan mendesak dengan pengaruh yang kuat dalam penciptaan dan pemenuhan akan kebermaknaan hidup, hal itu sangat tergantung pada sikap pribadi masing-masing. Menurut Frankl jika seseorang tidak berjuang untuk kebermaknaan hidup akan mengalami eksistensi-hampa atau "meaninglessness". Kondisi tersebut apabila berkepanjangan dapat menyebabkan "noogenic neurosis", suatu kondisi yang ditandai dengan gejala kebosanan dan apatisme. Sebaliknya, apabila kebermaknaan terus diperjuangkan maka yang bersangkutan akan mengalami transendensi-diri dan memperoleh pengalaman emosi positif oleh adanya kecocokan dalam pemenuhan.

Victor Frankl adalah tokoh yang mula-mula mendalami kebermaknaan-hidup. Secara khusus dalam karir profesinya, Frankl memfokuskan minatnya pada peran kebermaknaan-hidup dalam psikopatologi dan terapi. Frankl, psikiater asal Wina, pertama kali menggunakan istilah *logoterapi* pada tahun 1920 an. Kemudian menggunakan analisis eksistensial sebagai sinonimnya. Frankl (Yalom, 1980), lalu menyebut pendekatannya, baik dalam konteks teoritis maupun terapiutis, dengan logoterapi. (logos dalam bahasa Yunani artinya makna). Logoterapi berbicara tentang arti eksistensi manusia dan kebutuhan manusia akan makna dan juga teknik-teknik terapiutis khusus untuk menemukan makna dalam kehidupan (Schiltz, 1991).

Kebermaknaan-hidup merupakan tema sentral teori kepribadian-eksistensial dari Victor Frankl (Earnshaw, 2004). Frankl percaya bahwa kesehatan seseorang terutama didukung oleh semangat untuk menemukan kebermaknaan-hidup dan tujuan eksistensi pribadinya. Frankl berpendapat bahwa idealisme setiap orang adalah ingin menemukan inti dari kebermaknaan-hidup meskipun dalam kenyataannya hidup membawa manusia dalam berbagai penderitaan dan bahkan kematian. Dari sumber tersebut dikatakan bahwa Frankl melaporkan pengalamannya pribadinya sebagai tawanan, yang mengalami penyiksaan luar biasa oleh tentara Nazi pada Perang

Dunia II. Dalam penyiksaan dan penderitaan tersebut Frankl merasakan betapa pentingnya kebermaknaan hidup (Earnshaw, 2004). Dikatakan bahwa meskipun hubungan antara kesejahteraan dan kebermaknaan-hidup didukung beberapa penelitian (Debats, 1990; King & Napa, 1998) perlu disadari bahwa kebermaknaan-hidup dapat muncul tanpa kesejahteraan. Seperti yang digambarkan Frankl (Earnshaw, 2004) bahwa menderita; hidup dalam penyiksaan sebagai tawanan bukan halangan untuk memiliki kebermaknaan-hidup.

Menurut Frankl, kebermaknaan-hidup adalah salah satu prinsip dari tiga-prinsip logoterapi yaitu kebebasan berkeinginan, kebebasan akan kebermaknaan, dan kebermaknaan-hidup (Koesworo, 1992). Menurut Frankl, manusia tak bebas kondisi-kondisi biologis, psikologis, dan sosiologis; kondisi yang benar-benar mengubah manusia, namun manusia memiliki reaksi dan mengambil sikap dalam menangani kondisi-kondisi tersebut. Manusia tak hanya mampu mengambil sikap terhadap dunia namun juga sanggup dan bebas mengambil sikap untuk mengambil jarak terhadap dirinya, manusia dapat keluar dari ruang biologis dan psikologisnya dan masuk ke ruang noologis atau ruang spiritual. Dimensi inilah yang menyebabkan manusia hadir sebagai dalam fenomena yang berbeda dengan makhluk ciptaan Tuhan yang lain.

Dalam ruang noologis ini terletak *kebebasan berkeinginan* yang merupakan ciri unik dari keberadaan dan pengalaman manusia. Frankl juga berpendapat bahwa manusia dalam berperilaku tidak melulu didorong dan terdorong untuk mengurangi ketegangan agar memperoleh keseimbangan melainkan mengarahkan dirinya sendiri menuju tujuan tertentu yang layak bagi dirinya, yakni kebermaknaan-hidup (*keinginan akan kebermaknaan-hidup*). Kebermaknaan-hidup muncul ketika seseorang memulai pematangan spiritual (sejak masa pubertas).

Kebermaknaan-hidup juga bersifat personal dan unik sebab individu bebas menentukan pilihan caranya sendiri dalam menemukan dan menciptakan kebermaknaan-hidup. Menciptakan kebermaknaan-hidup menjadi tanggung jawab individu dan tidak dapat dipercayakan kepada orang lain sebab dia sendiri yang merasakan/mengalami kebermaknaan-kehidupannya. Kebermaknaan-hidup berbeda dari orang ke orang lain, dan bahkan dari momen ke momen yang lain. Meskipun demikian, manusia memiliki kemampuan untuk menemukan kebermaknaan-hidup dalam kondisi apapun bahkan ketika harus menghadapi situasi yang sungguh tak menyenangkan. Pencarian kebermaknaan-hidup merupakan tugas yang menyebabkan adanya peningkatan tegangan batin yang merupakan prasyarat bagi kesehatan psikologis

individu oleh karena suatu kepribadian yang sehat mengandung tingkat tegangan tertentu antara apa yang telah dicapai atau diselesaikan dengan apa yang harus dicapai atau diselesaikan. Dengan adanya tegangan ini individu yang sehat selalu memperjuangkan tujuan yang memberikan kebermaknaan-hidup. Dengan perjuangan yang terus-menerus ini menghasilkan kehidupan yang penuh semangat dan gembira. Tanpa adanya kebermaknaan-hidup, manusia tidak memiliki alasan untuk meneruskan kehidupan. *Kebermaknaan-hidup* adalah kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar dirinya dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi serta kapasitas yang dimilikinya dan terhadap seberapa jauh dirinya telah mencapai tujuan-tujuan hidupnya, dalam rangka memberi makna kepada kehidupannya.

Frankl (Koesworo, 1987) berpendapat bahwa manusia secara hakiki mampu menemukan kebermaknaan-hidup melalui transendensi-diri. Pendapat tersebut sejalan dengan Paloutzian (1981) yang mengemukakan bahwa perasaan keagamaan yang matang akan membantu individu memuaskan "keinginan akan makna" dengan mengambil ajaran agama yang diterapkan dalam seluruh aspek kehidupannya.

Teori Abraham Maslow. Berbeda dengan Frankl, Maslow berpendapat

bahwa kebermaknaan hidup adalah suatu sifat yang muncul dari dalam diri seseorang. Teorinya disusun dengan pemikiran bahwa hingga kebutuhan yang lebih rendah dipenuhi, nilai dan kebermaknaan hidup mempunyai dampak yang kecil terhadap motivasi. Meskipun demikian, ketika kebutuhan yang lebih rendah terpuaskan, nilai menjadi pendorong motivasi dalam diri seseorang dalam mendedikasikan pada beberapa misi (tugas) atau maksud pada tingkatan yang lebih tinggi.

Kebermaknaan hidup adalah "meta motives" atau "meta needs" atau kebutuhan yang berkembang, yang bekerja sesuai dengan aturan yang berbeda dengan teori „drive reduction“. Meta motives memerlukan pemenuhan untuk fungsi kesehatan dan menghasikan sakit-penyakit jika tak terpenuhi. Dalam beberapa kasus, meta needs berbeda dengan deficit needs; sering meta needs tidak mengacu pada defisit internal sebab tegangan yang ditimbulkan "pleasurable". Kenyataannya, kegembiraan dari meta needs menambah kekuatan motivasi, kepuasannya menciptakan "growth" dibanding mencegah "unpleasurable" semata-mata. Meta needs tidak dapat sepenuhnya dipenuhi. Sejalan dengan itu, pemenuhan kebermaknaan hidup secara total adalah idealisme. Kelembutan hati atau keindahan yang sempurna dari seorang wanita hanyalah ada dalam idealisme. Individu secara bebas memilih kebermaknaan, tetapi ia

akan menjadi lebih sehat jika ia memilih kebermaknaan yang membantunya memenuhi sifat dasar "inner" nya. Hasil yang paling mendukung kesehatan adalah apabila yang bersangkutan memilih kegiatan yang cocok dengan nilai intrinsiknya.

Teori Maslow berpendapat bahwa tanpa pemenuhan dari nilai-nilai, individu dalam tingkatan yang lebih tinggi, menjadi tidak sehat. Manusia memerlukan pemahaman kerangka nilai, filsafat hidup, atau agama untuk kehidupannya, pada perasaan yang hampir sama dengan ia membutuhkan sinar matahari, kalsium atau cinta. Maslow (Brouwer dkk, 1982) menyatakan bahwa manusia akan berkembang menjadi pribadi yang utuh apabila berhasil merealisasikan potensi dengan sebaik-baiknya. Stagnasi dalam perkembangan yang disebabkan individu yang tidak berani mengembangkan dirinya atau dihalangi oleh lingkungannya dapat menimbulkan kemunduran fisik, penyakit, bahkan bisa sampai kematian. Maslow (Crapps, 1993) berpendapat bahwa kodrat alamiah manusia mencakup kemampuan spiritual dan kemampuan itu dapat diwujudkan pada saat seseorang bersedia menggali keluar dirinya yang lebih dalam, yaitu mencapai aktualisasi diri melalui keputusan-keputusan yang semakin meningkat isi dan mutunya.

Teori Irvin Yalom. Meski ada perbedaan, teori Yalom nampak

terpengaruh dengan aliran eksistensial. Pendekatannya dimulai dengan basis konflik eksistensial yang timbul pada konfrontasi individu dengan empat inti eksistensi yang mencemaskan atau "ultimate concerns", yaitu kematian, kebebasan, isolasi, dan "meaninglessness". Menurut Yalom, munculnya psikopathologi difahami sebagai akibat cara bertahan (defensive) dalam mengatasi empat hal yang paling mencemaskan tersebut. Sebaliknya, kebermaknaan hidup dipertimbangkan respon kreatif seseorang terhadap dunia absolute "meaninglessness". Pada dasarnya manusia memilih dan menciptakan lingkungan masing-masing.

Kebermaknaan hidup tidak muncul di luar individu, individu sendiri yang sepenuhnya menciptakan kebermaknaan hidup masing-masing. Kebermaknaan hidup individual diperlukan untuk menghindarkan adanya alam semesta "meaningless" melalui berbagai cara, misal kebajikan, dedikasi untuk suatu tugas, kreatifitas, atau hedonisme. Oleh karena sebagian besar manusia menyadari kenyataan bahwa kebermaknaan itu diciptakan sendiri dengan kebermaknaan hidup pribadi masing-masing maka tindakan kedua yang dibutuhkan adalah komitmen.

Tiap-tiap orang perlu bekerja dengan tulus (commit) untuk mencapai kebermaknaan hidup yang dipilih jika ingin terhindar dari kegelisahan akibat nihilisme. Kegelisahan seseorang dalam

menghadapi "meaninglessness" sering diperparah dengan perasaan takut menghadapi kematian. Tidak ada lagi kebermaknaan yang diharapkan bagi yang merasa semua lenyap dengan kematian (meaninglessness). Setiap orang perlu memiliki perasaan "meaningfulness" dalam hidup karena hal ini berkaitan dengan esensi kesehatan mental. Manusia memerlukan kebermaknaan hidup. Hidup yang tanpa kebermaknaan, tujuan, nilai, atau idealisme menimbulkan keputus-asaan. Dalam bentuk yang parah hal ini mendorong manusia memutuskan untuk mengakhiri hidup. Manusia membutuhkan kepastian, idealisme yang kuat; diwujudkan menjadi cita-cita dan petunjuk yang mengarahkan hidupnya.

Jadi, teori Yalom berpendapat bahwa pemberian atribusi kebermaknaan hidup terhadap even eksternal memelihara (menyediakan sendiri) keamanan dan stabilitas yang cukup banyak pada manusia. Sebaliknya, kesimpulan bahwa lingkungan di sekitarnya tidak dapat memberikan kebermaknaan hidup membuat yang bersangkutan kecewa dan mengakibatkan perasaan gagal dalam melaksanakan tanggung jawabnya atau menyebabkan keputus-asaan. Kebermaknaan-hidup, menurut Yalom, bersumber pada keyakinan dalam diri sehingga manusia seharusnya berjuang untuk mengaktualisasikan dirinya bahwa seharusnya manusia membaktikan dirinya untuk merealisasikan potensi-potensi yang dimiliki (Koesworo, 1987).

PERBANDINGAN TEORI-TEORI

Kesamaan dari ketiga teori adalah bahwa baik teori Frankl, Maslow, maupun Yalom mengakui bahwa jika muncul eksistensi hampa akan muncul gejala gangguan jiwa misal keputus-asaan, kecemasan, kekerasan, dan sebagainya. Konsep “meaninglessness” dari mereka bertiga sesuai dengan pendapat Maddi (1967) yaitu status hampir menembus nihilisme atau tidak pengharapan. Maddi menggolongkan meaninglessness dengan gejala pada level kognitif, afektif, dan perilaku. Pada level kognitif ditandai dengan gejala kronis ketidakpercayaan pada kebermaknaan atau hasil dari upaya apapun. Pada level afektif ditandai dengan kekosongan jiwa, kebosanan, depresi dan pada level perilaku dengan lemahnya daya selektivitas dalam melakukan tindakan.

Meskipun ada kesepakatan pada aspek klinis konsep kebermanaan hidup, masing-masing teori tersebut memiliki konstruk yang berbeda secara teotistis. Frankl menekankan “meaningfulness intrinsic” dan mendeskripsikan kebermaknaan hidup sebagai suatu proses pencarian. Sedangkan Maslow memberikan perspektif kebermanaan hidup yang berkembang di mana proses aktualisasi diri dan kreasi dari kebermanaan adalah sebagai pusatnya. Sementara itu, Yalom memulai dengan asumsi meaninglessness mutlak dalam eksistensi dan menekankan komitmen terhadap nilai

yang dipilih sebagai satu-satunya solusi mengatasi nihilisme dan keputus-asaan.

Berdasarkan perbedaan tersebut disimpulkan bahwa upaya personal untuk mencapai rasa kebermaknaan hidup dalam kehidupan secara hedonistik tidak akan diterima menurut pendekatan logotherapeutis Frankl. Menurut teori Frankl hanya nilai transendensi diri yang dipercaya menyebabkan kepenuhan dalam kebermaknaan hidup. Sebaliknya, orang religius yang secara personal percaya pada perlindungan Tuhan akan sulit mendapatkan terapi eksistensi seperti yang dilakukan Yalom yang berkeyakinan bahwa kemampuan yang bersumber dari diri sendiri adalah pertahanan mendasar dalam menghadapi meaninglessness. Teori Maslow juga dikritik oleh Frankl sebab dengan kakunya hierarki yang dirancang. Berdasarkan pengalamannya sendiri sebagai tawanan tentara Nazi, Frankl telah berulang kali menyatakan bahwa berbeda dengan binatang manusia cukup mampu jauh melampaui kepuasan dari kebutuhan yang lebih rendah dengan mulus dan langsung mengalami transendens untuk memenuhi nilai yang lebih tinggi misalnya tidak tercukupi kebutuhan makan dan pakaian atau tidak mendapat cinta. Sebaliknya, Maslow mengkritik pendirian Frankl bahwa transendensi diri, yang dapat terjadi setiap saat, itu baik bagi setiap orang. Maslow menganggap ada bahaya terhadap transendensi diri yang dini sebab ini

dapat menyebabkan kegagalan memenuhi "deficit needs" pada waktu yang tepat yang lambat-laun dapat menghambat pertumbuhan psikologis.

Perbedaan lain yang berkaitan dengan sifat dasar kebermaknaan hidup adalah bahwa kebermaknaan hidup itu *diciptakan* versus *ditemukan*. Perbedaan pendapat kecakapan manusia untuk menciptakan atau menemukan kebermaknaan dengan bebas adalah komponen sentral *teori eksistensial dan humanistik*. Pengembangan kebermaknaan menurut Redekop disejajarkan dengan penambahan bahasa. Menurut pendapat tersebut bahasa diperoleh melalui interaksi sosial dan tiap anak yang mendapat kemampuan bahasa adalah pencarian bentuk dan proses dari masyarakat bahasanya. Anak menghubungkan usahanya terhadap pencarian simbol bahasa yang diterima secara sosial melalui pergaulan sosial bukan dengan penciptaan simbol-simbol sendiri. Dari perspektif kebermaknaan hidup dapat dijelaskan bahwa kebermaknaan hidup tidak berkembang dalam kehampaan tetapi itu seperti halnya bahasa berasal dari saling mempengaruhi dalam interaksi. Blocker dengan menyakinkan mengajukan bahwa pada taraf awal pengembangan kebermaknaan hidup manusia harus dimengerti sebagai yang terlihat dari dunia, bukan kreasi pribadi. Dalam pendapatnya porsi pertama dari hidup dihabiskan dengan pencarian kebermaknaan bukan penciptaan. Remaja pertama

kali mampu mempertanyakan kecukupan kebermaknaan hidup secara sosial yang ia serap melalui kehidupan pribadinya. Krisis emosional dan intelektual pada pertengahan dan akhir masa dewasa dapat menimbulkan kebutuhan individu yang memulai sistem kebermaknaan hidup yang diperoleh secara sosial dan dapat memulai pencarian untuk kreasi dari kebermaknaan hidup yang lebih unik dan personal. Pendapat tersebut memberikan masukan terhadap konsepsi Frankl dan Maslow yang menekankan pada *nilai kebajikan dan transendensi* diri agar dapat lebih baik dengan mendeskripsi perkembangan kebermaknaan pada pertengahan dan akhir masa dewasa ketika kebutuhan lebih rendah telah dipenuhi tidak pada taraf perkembangan sebelumnya.

Dari perbandingan teori di atas disimpulkan bahwa penelitian tentang kebermaknaan hidup akan menunjukkan hasil yang lebih konsisten jika memfokuskan kebermaknaan hidup pada aspek penyembuhan dan fenomenologi pada subyek yang berada pada satu tahap perkembangan yaitu remaja, pertengahan atau akhir dewasa. Juga diakui bahwa masing-masing dari tiga teori dari kebermaknaan hidup tersebut mempunyai keunggulan baik dari pandangan teori dan penyembuhan seperti yang masing-masing memberikan aspek yang relevan dan unik dari gejala yang kompleks dan multi dimensional. Meskipun demikian, tidak

ada alasan yang logis untuk memilih salah satu teori sebagai kerangka untuk penelitian sebab belum ada investigasi yang telah dilakukan yang mengukuhkan ada salah satu yang lebih unggul. Oleh karena itu, dalam konseptualisasinya diperlukan kerangka pemikiran agar lebih komprehensif

PENGEMBANGAN TEORI DAN PENYUSUNAN KONSEP BARU

Beberapa ahli mengembangkan konsep kebermaknaan hidup dengan landasan tiga teori sebelumnya. Di antara konsep-konsep yang muncul ada beberapa konsep pantas untuk dipertimbangkan, diantaranya yang dikembangkan oleh Langle (2005), Battista & Almond (1973), dan Leath (1999). *Alfried Langle (2005)* mengembangkan konsep kebermaknaan juga dengan sudut pandang eksistensial. Menurut Langle (2005) kebermaknaan-hidup adalah pencapaian yang kompleks dari spirit manusia (potensial noetic) yang diperoleh melalui pergumulan seseorang menghadapi tantangan dunia dengan keberadaannya. Bagaimana seseorang dapat menemukan orientasi di tengah kemungkinan yang tak terhitung banyaknya yang memberi ciri hari-hari kita dan bagaimana orientasi tersebut direalisasikan. Menurut pendapat Langle ada tiga-motivasi eksistensial yang mengawali motivasi ke empat berkaitan dengan pencarian kebermaknaan-hidup. Yang pertama

dikuatkan dengan pertanyaan: Bagaimana seseorang dapat membuat relasi dengan kenyataan keberadaannya di dunia? Giliran yang kedua sekitar pertanyaan: Bagaimana seseorang membuat relasi dengan kenyataan dengan hidupnya? Yang ketiga: Bagaimana seseorang membuat relasi dengan kenyataan dengan identitas pribadi masing-masing. Kebermaknaan-eksistensi seseorang (logoterapi) diturunkan dari prinsip bahwa setiap orang pada dasarnya mengembangkan hubungan dan nilai untuk apa mereka hidup.

Kebermaknaan-hidup menurut Frankl (Langle, 2005) difahami sebagai korelasi antara dua kenyataan yaitu tuntutan situasi dan pemahaman diri, misalnya apa yang seseorang pikirkan dan rasakan dalam pengertian siapa dia dan sebaiknya bagaimana. Pendapat itu sejalan dengan pendapat Reker, Peacock & Wong, Yalom (Scannel et al, 2002) bahwa kebermaknaan-hidup bersumber pada rasa penerimaan individu terhadap eksistensi dan tujuan hidup atas dasar prioritas pribadi sasaran yang diinginkan. Kebermaknaan-hidup adalah kekuatan non-fisik yang dilandasi kesadaran, atau jiwa, atau kapasitas untuk mengalami dan merasakan dan bahkan kapasitas badan kita. Sifat mendasar dari spirit adalah adanya dialog. Pada waktu muncul dialog dalam diri kita, akan membawa kita pada konfrontasi yang terus-menerus dengan orang lain, sesuatu, dan dengan

kita sendiri. Interaksi dialogis meletakkan dasar untuk prasyarat dari eksistensi: untuk mendeteksi kemungkinan di tengah realitas yang ada. Semua yang belum pasti tersebut merupakan bagian eksistensial yang menunggu untuk direalisasikan. Melalui spirit tersebut kita diarahkan menuju dialog dan kontak (relasi keluar), dimana kita menyadari kemungkinan-kemungkinannya, menyadari yang menunggu direalisasikan, apa yang menjadi tantangan, dan apa yang akan dicapai. Melalui spirit kita mampu memisahkan yang faktual, apa yang diberi, dari kemungkinan yang ada dengan demikian merupakan penciptaan dimensi eksistensi manusia secara khusus.

Kemungkinan dalam kehidupan di dunia ini menunjuk pada potensi kemanusiaan kita; kita membangun eksistensi melalui kemungkinan-kemungkinan tersebut. Eksistensi berarti memiliki kesempatan untuk merubah segala sesuatu menjadi lebih baik, untuk mengalami apa yang bernilai dan menghindari atau membatasi apa yang dapat merusak. Kemungkinan-kemungkinan memberikan arah pada mana kita dapat mengorientasikan diri kita. Kunci untuk mencapai kebermaknaan-hidup menurut Frankl lebih merupakan pendekatan filosofis, menguraikan sikap yang tepat dan setelah itu memberikan substansinya yang penting.

Analisis eksistensial mendeskripsikan kebermaknaan-hidup sebagai

psikoterapi fenomenologis pribadi dengan tujuan memampukan seseorang mengalami kehidupan dengan bebas pada level spiritual dan emosional, sehingga sampai pada keputusan otentik dan sampai pada cara yang bertanggung jawab terhadap dirinya dan dunia sekitarnya (Langle 2005). Pengertian tersebut sejalan dengan pengajaran Frankl yang menyatakan bahwa eksistensi seseorang ditandai dengan kebebasan dengan kapasitas dan tanggung jawab untuk membuat keputusan. Kunci untuk memenuhi eksistensi dalam menemukan jalan kehidupan melalui "inner consent" (persetujuan diri) yang merupakan aktifitas terus-menerus dengan meletakkan setiap eksistensi yang terpenuhi dan pencarian kebermaknaan yang melibatkan dua sisi dialog (ke luar dan ke dalam). Persetujuan diri memampukan kita bertumpu pada kita sendiri, berdiri sebagai pribadi yang unik dan menyadari diri kita sendiri dengan mempertemukan tuntutan situasi. Kebermaknaan-hidup menciptakan keselarasan antara pengalaman diri dan tindakan ke luar.

Pengembangan lain adalah yang dilakukan oleh Battista dan Almond (1973). Battista dan Almond melakukan studi dari teori-teori kebermaknaan hidup yang sudah ada. Dari hasil studinya, walaupun ada perbedaan berkaitan dengan sifat dasar kebermaknaan hidup dia setuju pada beberapa isu penting. Dengan mengambil perspektif mendalam terhadap berbagai

teori kebermaknaan hidup, Battista dan Almond menemukan bahwa ada empat dasar yang melandasi konsepsi kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh tiap-tiap teori. Ketika seseorang menyatakan bahwa kehidupannya bermakna ini mengimplikasikan bahwa yang bersangkutan: (a) memperjuangkan (commit) dengan beberapa konsep kebermaknaan hidup, (b) memiliki sebuah kerangka kerja atau memperoleh tujuan hidup, (c) melihat diri sendiri terpenuhi atau sedang dalam proses pemenuhan tujuan hidup, dan (d) merasakan "fulfilment" atau kesempatan untuk pengalaman emosi yang mendatangkan kebermaknaan hidup.

Pendekatan Battista dan Almond memberikan perspektif relativistis. Battista dan Almond berpendapat bahwa tidak ada kebermaknaan hidup sejati yang sama untuk setiap orang dan mereka mengakui adanya cara berbeda-beda dalam pencarian rasa hidup bermakna. Berbeda dengan teori-teori lain, teori ini menekankan peranan kritis individu dalam proses mempercayai bukan isi yang ia percayai.

Pendapat di atas didukung hasil perbandingan ketiga teori yang mengajukan model orientasi filosofis kebermaknaan hidup hanya dari komitmen dan pemenuhan kebermaknaan hidup intrinsik, misal Tuhan (model religius), keberadaan (model eksistensial), atau individu (model humanistik). Model relativistis yang diajukan ini meny-

takan bahwa komitmen pada sistem nilai apapun dapat memberikan kerangka tujuan hidup untuk pengembangan kebermaknaan hidup. Pendekatan ini dapat menghindari diskusi filosofis yang abstrak dan mengakomodasi sistem nilai yang lebih luas karena metode ilmiah mengembangkan toleransi terhadap variasi sistem nilai yang dianut masing-masing individu. Pendekatan ini mengakui adanya banyak cara mengambil kebermaknaan hidup.

Untuk kesejahteraan-subyektif, kesulitan menentukan aspek-aspek universal diatasi dengan menggunakan enam-aspek kesejahteraan subyektif yang diajukan oleh Ryff (1995). Untuk kebermaknaan hidup diatasi menampilkan aspek-aspek yaitu memperjuangkan nilai-nilai kebermaknaan hidup (pengalaman transendens dan kepastian memiliki hidup menyenangkan sesudah mati sehingga ada penerimaan diri (terhadap kematian). Mengakomodasi nilai-nilai individual dan kultural bukan jaminan sebagai aspek-aspek yang menciptakan kebermaknaan hidup yang sebenarnya. Yang penting adalah berupaya mengakomodasi isu-isu pokok yang sudah dikaji secara ilmiah sebelumnya. Untuk mengantisipasi munculnya aspek lain yang tidak terakomodir, dikompensasi dengan menambah konstruk *Perceives Opportunities for Rewarding Emotional Experiences (POREE)* atau tingkat penerimaan kesempatan untuk "pengalaman emosi sukacita" (Leath, 1999).

POREE atau alat ukur kebermaknaan hidup harus berkaitan dengan organisasi perilaku hierarkis dari seseorang. Seseorang yang kuat dalam organisasi perilaku hierarkis akan menampilkan sikap misal ketabahan, usaha terus menerus, bersemangat, atau fokus. Alat ukur kebermaknaan hidup harus tidak didasarkan pada kualitas pengalaman seseorang sekarang - seseorang yang sekarang sedang memiliki waktu yang tidak menyenangkan tetapi masih merasakan kesempatan untuk pengalaman emosi sukacita karena ada yang diharapkan yang lebih bernilai.

Dibandingkan dengan harapan, POREE adalah harapan yang lebih konkrit. Contoh: Saya pikir kehidupan saya akan lebih baik (harapan) untuk POREE contohnya: Gaji saya akan dinaikkan. Syarat utama dari konsep POREE adalah komponen-komponennya harus didalam pengalaman sadar manusia. Jika seseorang mengalami kebermaknaan hidup dalam kehidupannya, pengalaman sadarnya ditandai dengan sering tertuju pada (a) pengalaman emosi sukacita atau (b) untuk mencapai pengalaman emosi sukacita. Sebaliknya, jika seseorang mengalami kekurangan kebermaknaan hidup, kesadarannya didominasi dengan hal-hal tidak terpenuhinya yang diharapkan.

Alat ukur kebermaknaan hidup harus tidak hanya berdasarkan POREE sekarang tetapi juga tingkatan pada

mana pengalaman emosi yang penuh pengharapan dapat disadari. Oleh karena itu, dalam mengukur pengalaman kebermaknaan hidup seseorang harus mempertimbangkan (a) berapa kali kesempatan orang merasakan untuk pengalaman emosi sukacita (kuantitas / keberagaman); (b) seberapa bergairah orang tersebut/seberapa sungguh-sungguh orang tersebut menunggu kesempatan tersebut (intensitas); (c) berapa lama kesempatan sejenis telah diharapkan menjadi pengalaman emosi sukacita untuknya (lamanya/stabilitas/ kepermanenan); (d) berapa kali kesempatan tersebut telah diharapkan menjadi pengalaman emosi sukacita (frekuensi). Tiap sifat tersebut dengan segera dan tanpa disadari harus menjadi pertimbangan ketika mengevaluasi pengalaman.

POREE lebih mendekati dalam hal sifat dasar pengalaman kebermaknaan hidup yang sebenarnya. Konsep kebermaknaan hidup yang benar adalah apabila pengalaman kebermaknaan hidup yang disebutkan itu merupakan gejala penting yang berlaku universal; tiap orang harus setuju bahwa konsep tersebut sama dengan hal-hal yang dianggap penting oleh tiap-tiap orang. Konsekuensinya, pertanyaan yang diajukan harus cocok dengan karakteristik dari pengalaman semua orang.

Di samping itu, menurut Leath (1999) perlu juga untuk menilai apakah kesempatan orang dalam merasakan

pengalaman emosi sukacita tersebut adalah jenis emosi karena takut, benci, atau cinta. Yang lebih bagus adalah yang diberi motivasi dengan cinta bukan dengan kebencian atau ketakutan sebab kebencian dan ketakutan menghancurkan apa yang memotivasi mereka. Orang yang mengalami *meaningless*, *emotionless* dan hampa dari kemungkinan pengalaman emosi yang penuh pengharapan, emosinya dikuasai dengan kebencian dan ketakutan.

Perjuangan dan pengorbanan juga memiliki nilai tersendiri dalam kebermaknaan hidup. Banyak orang dengan sengaja membuat pengalaman yang tidak menyenangkan untuk menciptakan suatu kehidupan yang mereka percaya menjadi berarti. Oleh karena itu, sangat tepat menggunakan pengalaman emosi sukacita yang penuh pengharapan sebagai pengganti ukuran kebermaknaan hidup.

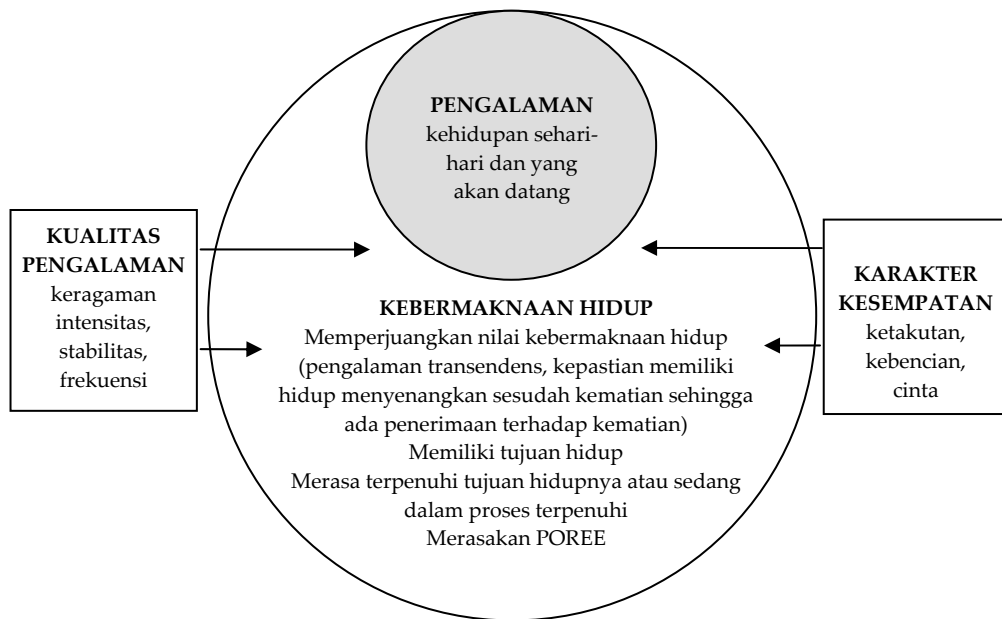
Kebermaknaan hidup dengan ukuran POREE merupakan jawaban atas tuntutan universalitas proses dengan jalan mana pengalaman emosi sukacita dicapai. Proses yang kita ikuti untuk mencapai kebermaknaan hidup adalah melalui proses hidup kita masing-masing, seperti yang diperhitungkan oleh Batista dan Almond. Proses tersebut merupakan instrumen untuk mencapai masing-masing tujuan yang menjadi pengharapan kita. Suatu hal yang mustahil kita semua bekerja untuk mencapai jenis kebermaknaan yang

sama. Namun aspek-aspek kebermaknaan hidup yang sudah diajukan dalam teori-teori di atas tidak dapat diabaikan begitu saja karena semua sudah melalui pengkajian yang mendalam. Pengukuran dengan menggunakan konsep ciri khas universal dan POREE dipergunakan untuk memperhitungkan kemungkinan munculnya aspek penting lain untuk seseorang pada waktu, situasi, atau budaya yang berbeda. Hal itu disebabkan kita semua mempunyai masukan dari memori pengalaman masa lalu dan sekarang, sekarang, termasuk misalnya apa yang telah kita baca atau dikatakan orang lain. Mekanisme yang mendasari penilaian terdiri atas tanggapan emosi kita dari pengalaman yang lalu dan yang sekarang. Dari evaluasi itu kita berusaha membentuk perencanaan tindakan untuk mencapai tahap emosi yang diinginkan.

Konsep baru berdasarkan ciri-khas universal dan POREE digambarkan dengan diagram pada Gambar 1.

KESIMPULAN

Penghayatan dan perjuangan yang terus-menerus dalam berinteraksi dengan dunia sekitar akan menghasilkan kehidupan yang dinamis, penuh semangat, dan gembira. Dalam hubungan ini, kebermaknaan-hidup adalah kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar seseorang dapat mengaktualisasikan dan mengembangkan potensi serta kapasitas yang



Gambar 1. Konsep baru berdasarkan ciri khas universal dan POREE

dimilikinya dan terhadap seberapa jauh dirinya telah mencapai tujuan-tujuan hidupnya dengan kebebasannya emosional dan spritual, dalam rangka memberi makna kepada kehidupannya dalam berinteraksi dengan lingkungan yang terus berubah. Menghadapi tuntutan kehidupan yang terus berubah, penghayatan dan kemampuan individu dalam merespons perubahan menentukan tingkatan kebermaknaan-hidup yang dimilikinya.

Lebih konkritnya, orang yang memiliki kebermaknaan hidup memperjuangkan nilai-nilai intrinsik yang diyakini mendatangkan pengalaman "emosi positif" yaitu melalui relasi yang baik dengan sesama dan lingkungan,

melalui kebebasan emosional maupun spritual dalam memilih orientasi kehidupan, membuat keputusan-keputusan dalam upaya untuk aktualisasi dan pengembangan diri, memiliki keberhasilan dan optimisme dalam pencapaian tujuan hidup, memiliki kepasrahan dalam menerima keputusan akhir dalam perjuangannya memperbaiki kehidupan dan mempertahankan hidup melalui pengalaman transendens. Orang memiliki kebermaknaan hidup hidupnya penuh dengan pengalaman-pengalaman emosi positif dalam berinteraksi dengan lingkungan yang terus berubah; apapun yang dialaminya tetap bersukacita karena memiliki kepastian bahwa semua akan berujung

pada kehidupan yang menyenangkan bahkan ketika mengalami kematianpun.

Dari penjelasan di atas dapat dirumuskan definisi operasional kebermaknaan hidup yaitu tingkat POREE (tingkat keragaman, intensitas, stabilitas, frekuensi, dan karakter penerimaan kesempatan untuk pengalaman emosi sukacita), tingkat pencapaian dan keyakinan pencapaian tujuan hidup, tingkat kepuasan / kemandirian dalam membuat keputusan, penerimaan penerimaan pengalaman transendens, kemampuan mengapresiasi diri secara positif dan realistis, dan penerimaan diri terhadap apapun yang dialaminya bahkan terhadap kematianpun karena keyakinan bahwa jalan hidup yang dipilihnya akan membawa pada akhir yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baswier, R. (2005). Harga BBM Belum Final. *Kedaulatan Rakyat*, 2 Oktober 2005.
- Brouwer, dkk. (1982). *Kepribadian dan Perubahannya*. Jakarta: PT Gramedia.
- Budi Winarno. (2005). Neoliberal Penyumbang Krisis Pembangunan. *Kedaulatan Rakyat*, 6 Desember 2005.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 55, 821-827.
- Craft, J.B. and Grasser, C.S. (1998). The Relationship of Reciprocity to Self Health Care in Older Woman. *Journal of Woman & Aging*. Vol 10 (2).
- Crapps, R.W. (1993). *Dialog Psikologi Agama: Sejak William James hingga Gordon W. Allport* (terj.AR. Harjana). Yogyakarta: Kanisius, 1993.
- Davis, T.L., Kerr, B.A. and Kurpius, R.S.E., (2003). Meaning, Purpose, and Religiosity in At-Risk Youth: The Relationship Between Anxiety and Spirituality. *Journal Psychology and Theology*, Vol 31 4, 356-365.
- Debats, L.D., Drost and Hansen, P. (1995). Experiences of Meaning in Life: A Combined Qualitative and Quantitative Approach. *British Journal of Psychology*, Vol 86
- Diener, E. & Diener, C. Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. and Diener, R.B. (2003). *Finding on Subjective Well-Being and Their Implications for Empowerment*. Paper presented at the Workshop on Measuring Empowerment: Cross-Disciplinary Perspective. Washington DC: World Bank February 4 and 5, 2003.
- Diener, E. and M. Suh, E. (2000). *Culture and Subjective Well-Being*. Massachusetts: MIT.
- Diener, E. and Lucas, R.E. (1997). *Personality and Subjective Well-Being (draft)*. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Diener, E., M. Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- Diponegoro, M. (2004). Peran Nilai Ajaran Islam terhadap Kesejahteraan Subyektif Remaja Islam. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, *Disertasi*.
- Duriez, B., Soenens, B., and Beyers W. (2004). *Personality, Identity Styles, and Religiosity An integrative study among late adolescents in Flanders (Belgium)*. Department of Psychology, KU Leuven, Belgium.
- Earnshaw, E.L. (2004). *Religious Orientation and Meaning in Life: An Exploratory Study*. MWSC Dept of Psychology Central Methodist College.
- Emmons, R.A. and Paloutzian, R.F. (2003). *The Psychology of Religion*. doi: 10.1146/annrev.psych.54.101601.145054
- Frankl, V.E. (1964). *Man's Searching for Meaning An Introduction to Logotherapy*. London: Hodder and Stoughton Ltd.
- Halama, P. (2000). *Dimensions of Life Meaning as Factors of Coping*. *Studia Psychologica: Journal Article*, Vol 42
- Halonen, J.S. and Santrock, J.W. (1999). *Psychology Context & Applications*. Boston: third edition, McGraw-Hill College.
- Harris, P.R. and Lightsey, Jr., O.R. (2005). Constructive Thinking as Mediator of the Relationship Between Extraversion, Neuroticism, and Subjective Well-Being. Memphis: *European Journal of Personality* 19: 409-426.
- Hassan, F. (1976). *Berkenalan dengan Eksistensialisme*. Jakarta: PT Dunia Pustaka Jaya.
- Hogan, J. and Briggs. (1997). *Handbook of Personality Psychology*.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terj. Iswidayanti Soedjarwo dan Sijabat). Jakarta: Erlangga.
- Jalaludin. (2001). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Johnson, D.P. (1986). *Teori Sosiologi (terj Robert M. Z. Lawung)*. Jakarta: Gramedia.
- Jundi, A. (1991). *Islam Agama Dunia (Terj Kathir Suhardi)*. Solo: Pustaka Mantiq, 1991.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Kennedy, J.E. and Kanthamani, H. (1995). *Empirical Support for a Model of Well Being, Meaning in Life, Importance of Religion, and Transcendent Experiences*. Unpublished Manuscript. meaning in life \ Meaning in Life; References.pdf <http://dissertations.ub.rug.nl/FILES/faculties/pspsw/1996/d.l.h.m.debats/referenc.pdf> .
- Kennedy, J.E, Kanthamani, dan Palmer, J. (1994). Psychic and Spiritual Experiences, Health, Well-Being and Meaning in Life. *Junla Parapsychology*, vol. 58, Desember, 1994.
- Koesworo, E. (1987). *Psikologi Eksistensial: Suatu Pengantar*. Bandung:

- Eresco Langle, Alfried. (2005). The Search for Meaning in Life. *Existential Analysis* 16.1: January 2005.
- Leath, Colin. (1999). *The Experience of Meaning in Life from Psychological Perspective*. University of Washington: 10 Januari 1999. Internet <http://purl.oclc.org/net/cleath/writingmeaning.htm>.
- Luh Ketut Suryani. (2005). *Reiki Ling Chi: Media Komunikasi Eksklusif Meditasi untuk Kesehatan dan Kebahagiaan*. Edisi 02 tahun 2005.
- Lin, Annie. (2001). Exploring Sources of Life Meaning Among Chinese. *Tesis the Faculty of Graduate Studies Graduate Counseling Psychology Progr*, Trinity Western University, Sept 2001.
- Maddi, S.R. (1967). The Existential Neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(4), 311-325.
- Metz T. (2002). *Recent Work on The Meaning of Life*. *Ethics* 112 (July 2002): 78-814.
- Musgrave, Catherine F. and Mc Farlane, E. (2004). Intrinsic and Extrinsic Religiosity, Spiritual Well-Being & Attitudes Toward Spiritual Care. *Oncology Nursing Forum*-Vol 31, No 6, 2004.
- Myers, David G. dan Diener Ed. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 1995, 6, 10-19.
- Myers, David G. (2000). Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Myers, David. G. (2003). *Social Psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Paloutzian, R.F. (1981). Purpose in Life and Value Changes Following Conversion. *Journal of Personality and Social Psychology* 41 (6), 1153-160.
- Paloutzian, R.F. (1996). *Invitation to the Psychology of Religion*. Boston: Allyn and Bacon.
- Prager, E. (1997). Sources of Personal Meaning in Life. *Journal of Women & Aging*. Vol 9(3).
- Scannell, D.E., Allen, F.C.L., and Burton, J. (2002). Meaning in Life and Positive and Negative Well-Being. *North American Journal Psychology*, Vol 4, No 1.
- Schiltz, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Seligman, M.E.P. (1998). Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor*, 29, (1) January.
- Shimmack, U. et al. (2003). *Personality and Life Satisfaction: A Facet Level Analysis*. Ontario: Departement of Psychology, University of Toronto.
- Strinzenec, Michal. (2002). Religiosity and Cognitive Processes. *Dialog and Universalism* No 8-10/2002.
- Slauwarjaya, A. dan Huber (1987). *Mengenal Iman Katholik*, Jakarta: PD. Penerbit Obor.

- Taugher, T. Reverend. (2002). Helping Patients Search for Meaning in Their Lives, *Clinical Journal of Oncology Nursing*, Volume 6, Number 4, July/August.
- Ventegodt, S., Anderson, N.J., and Merrick, J. (2003). Quality of Life Philosophy I. Quality of Life, Happiness, and Meaning of Life. *The Scientific World Journal*, Vol 3.
- Worthington, E. (2000). Understanding the Values of Religious Clients: A Model and Its Application to Counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 2000 hal 166-174.
- Wulf, D.M. (1999). *Psychology of Religion*. New York: John Willey and Sons.