



Efektivitas Logoterapi untuk Meningkatkan Makna Hidup pada Purnawirawan Perwira Menengah TNI-AD

Mohammad Alqis Alqasimi¹, hedi wahyudi²

¹ Universitas Islam Bandung, Indonesia, alqisalqasimi@gmail.com

² Universitas Islam Bandung Indonesia, Hediway@yahoo.co.id

Corresponding Author: alqisalqasimi@gmail.com¹

Abstract: Retirement is a period or phase experienced by humans as a phase to stop being productive in the context of activities or work. In this phase, usually a person or individual experiences drastic psychological changes because the habitual pattern of activities such as work stops. The meaning of life is its own meaning from a concrete situation. Everyone has felt empty, useless, disappointed or bored with a sad life, but will lose meaning, the feeling of being useless or losing meaning is different from those who do not experience a loss of meaning in life. Through logotherapy, retirees will show how to make life more meaningful by realizing the values that are very important in life. Researchers want to examine how the effectiveness of logotherapy. The subjects of this study found 3 people using the one group pretest-posttest design research design. The measuring instrument used in this research is The Purpose in Life (PIL) which was developed by Crumbaugh & Maholick. The results of the study show that Logotherapy is effective for increasing the Meaning of Life.

Keyword: *retired, logotherapy, meaning of life, soldiers.*

Abstrak: Masa pensiun merupakan masa atau fase yang dialami oleh manusia sebagai fase untuk berhenti produktif dalam konteks beraktivitas atau bekerja. Pada fase ini biasanya seseorang atau individu mengalami perubahan psikologis secara drastis karena pola kebiasaan dalam beraktivitas seperti bekerja menjadi terhenti. Makna hidup adalah makna tersendiri dari sebuah situasi yang konkrit. Setiap orang pernah sedih, merasa hampa, tidak berguna, kecewa ataupun bosan dengan kehidupannya, akan tetapi kesedihan, kehampaan, perasaan tidak berguna maupun bosan yang dirasakan oleh orang yang kehilangan makna hidupnya berbeda dengan mereka yang tidak mengalami kehilangan makna hidup. Melalui logoterapi, purnawirawan akan diperlihatkan bagaimana membuat hidup menjadi lebih bermakna dengan cara menyadari adanya nilai-nilai berharga yang sangat penting dalam hidup. Peneliti hendak mengkaji bagaimana efektivitas *logoterapi*. Subjek penelitian ini berjumlah 3 orang dengan menggunakan desain rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah *The Purpose in Life (PIL)* yang dikembangkan oleh Crumbaugh & Maholick. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Logoterapi* efektif untuk meningkatkan Makna Hidup.

Kata Kunci: Pensiun, Logoterapi, Makna hidup, Purnawirawan.

PENDAHULUAN

Masa pensiun merupakan masa atau fase yang dialami oleh manusia sebagai fase untuk berhenti produktif dalam konteks beraktivitas atau bekerja. Pada fase ini biasanya seseorang atau individu mengalami perubahan psikologis secara drastis karena pola kebiasaan dalam beraktivitas seperti bekerja menjadi terhenti, sehingga kondisi psikis pun turut terpengaruh dengan adanya perubahan pola aktivitas tersebut. Dengan kata lain, Pensiun adalah berhentinya masa kerja karena masa tugasnya sudah selesai dan merupakan transisi menuju pola hidup yang baru terkait dengan pekerjaan yang menyangkut perubahan peran dan nilai.

Berdasarkan pada Psikologi perkembangan, pensiun dapat dijelaskan sebagai suatu masa transisi ke pola hidup baru, ataupun merupakan akhir pola hidup. Transisi ini meliputi perubahan peran dalam lingkungan sosial, perubahan minat, nilai dan perubahan dalam segenap aspek kehidupan seseorang. Pensiun seringkali dianggap sebagai tahap kehidupan yang sangat mengkhawatirkan, karena pensiun bukan hanya menyangkut perubahan rutinitas yang pada awalnya bekerja menjadi menganggur dan memiliki banyak waktu luang, kemudian masa pensiun dapat menyebabkan individu kehilangan *prestise*, kekuasaan, kontak sosial, harga diri dan peran sosial di lingkungan masyarakat (Eliana,2003).

Menurut Aiken (2002) individu mengartikan pensiun sebagai pengalaman yang menyenangkan apabila individu merasa masa pensiunnya bermanfaat untuk melakukan kegiatan yang menarik dan menyelesaikan tugas-tugas yang tertunda akibat bekerja. Namun individu dengan masalah keuangan, kesehatan, individu yang melekatkan identitas dirinya pada pekerjaan serta individu yang menjalani masa pensiunnya dengan terpaksa akan menjalani masa pensiun dengan perasaan tidak berguna, ketergantungan dan merasa bahwa kehidupannya telah berakhir. Menurut Makhfudi dan Efendi (2009) perubahan psikososial yang terjadi setelah masa pensiun yaitu kehilangan sumber finansial, kehilangan status dan jabatan, kehilangan teman atau relasi dan kehilangan kegiatan yang rutin.

Pensiun juga dapat menyebabkan masalah psikologis yang serius, akibat psikologis dari hal ini adalah nantinya akan mempengaruhi kesehatan mental seseorang, dan juga proses penyesuaian dirinya. Intervensi dalam menghadapi masa pensiun penting dilakukan, karena belum banyak yang tertarik untuk melakukan intervensi untuk menghadapi konflik psikologis yang dihadapi para pensiunan. Mengingat usia pensiun di Indonesia masih dalam tahap dewasa menengah yang secara psikologis masih dapat dikatakan produktif, tentunya dampak dari proses pensiun ini bisa menimbulkan efek psikologis yang lebih berat (Atkinson,1992).

Batasan lansia menurut WHO (2009) meliputi usia pertengahan (*Middle age*) antara 45-59 tahun, usia lanjut (*Elderly*) antara 60-74 tahun, usia lanjut tua (*Old*) antara 75-90 tahun, serta usia sangat tua (*Very old*) diatas 90 tahun (Nugroho,2000).

Salah satu bidang pekerjaan atau profesi seseorang yang mengalami masa/fase pensiun adalah salah satunya anggota Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat atau biasa disingkat TNI-AD, yang merupakan salah satu matra angkatan pertahanan negara dan merupakan bagian dari TNI yang bertanggung jawab atas operasi pertahanan negara Republik Indonesia di darat, serta saat pada masa dinas sudah terbiasa dengan garis komando yang lurus dari atasan tertinggi dan tidak bisa dirubah hal ini membuat perbedaan sifat para pensiun TNI dan pensiun lainnya.

Pada konteks profesi di lingkungan TNI-AD, terdapat tingkatan pangkat dan jabatan serta hak prajurit. Tingkatan pertama yaitu tamtama dengan pangkat prajurit dan kopral. Tingkatan kedua yaitu bintara dengan pangkat sersan dan pembantu letnan. Tingkatan ketiga yaitu perwira pertama dengan pangkat letnan dan kapten. Tingkatan keempat yaitu perwira menengah dengan pangkat mayor, letnan kolonel serta kolonel dan yang terakhir adalah perwira tinggi dengan pangkat brigadir jenderal, mayor jenderal, letnan jenderal dan jenderal. Disamping pangkat, di TNI-AD juga terdapat jabatan yang diamanahkan seperti KSAD, Panglima, Assisten Staff dan lainnya (*sipuu.setkab.go.id*).

Dalam hal ini, batas usia pensiun untuk anggota ABRI adalah 53 tahun untuk golongan Tamtama dan Bintara, sementara untuk golongan Perwira adalah 58 tahun (pasal 75 UU No. 34 tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia).

Prajurit memiliki hak untuk mendapatkan fasilitas dinas berupa rumah maupun kendaraan. Rumah dan kendaraan dinas yang diberikan berbeda-beda berdasarkan golongan pangkat dan jabatannya, semakin tinggi pangkat dan jabatan maka akan semakin bagus juga rumah dinas yang didapat seperti ukuran dan bentuk rumahnya serta kendaraannya pun disertai ajudan atau pengemudi. Salah satu fasilitas dinas yang diberikan TNI-AD untuk kesejahteraan prajuritnya yakni rumah dinas dan mobil dinas. Ada banyak perbedaan pada saat masih berdinas dan setelah pensiun yang para pensiunan rasakan, belum lagi jika pensiunan masih mendiami rumah dinas. Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang. Masa pensiun adalah masa yang secara alamiah akan menghampiri setiap orang yang didasarkan atas pencapaian usia tertentu. (Risnawati, 2011).

Purnawirawan yang mengalami kesulitan penyesuaian diri dalam masa pensiun pada penelitian ini adalah purnawirawan tingkat perwira menengah. Pada tingkat perwira menengah, individu sudah mendapatkan fasilitas yang lebih memadai daripada tingkatan dibawahnya, sehingga seringkali mereka terlena dengan adanya fasilitas dan tunjangan gaji yang diperoleh sewaktu individu masih menjabat sampai-sampai lupa untuk menabung dan mempersiapkan masa depannya. Purnawirawan tersebut yang biasanya akan mengalami kesulitan saat menjalani masa pensiun, karena saat pensiun individu belum memiliki bekal masa depan yang cukup untuk hidup mandiri tanpa tunjangan dari instansi lagi dan mengalami kesulitan untuk membaaur kembali ke masyarakat setelah terpisah dari instansi, karena keadaan mereka yang dulu banyak di hormati bawahan dan di segani orang sekitar menjadi kehilangan penghargaan karena telah pensiun (Ahmad Munir,2016).

Ada perubahan status sosial di lingkungan masyarakat setelah pensiun yang tadinya berstatuskan sebagai seorang anggota TNI-AD yang dibanggakan baik dikeluarga maupun dilingkungan maka setelah pensiun menjadi masyarakat sipil biasa, akan ada sebuah kebanggaan yang hilang apalagi jika selama berdinasnya memiliki pangkat dan jabatan yang tinggi (Ahmad Munir,2016). Selain itu status ekonomi dari segi pemasukan juga akan mengalami perubahan seperti halnya gaji pokok, tunjangan jabatan untuk yang semasa dinasnya memiliki jabatan, remonisasi dan tunjangan lainnya maka setelah pensiun hanya akan mendapatkan gaji pokok 25% nya saja dan tidak akan mendapatkan tunjangan jabatan, remonisasi dan tunjangan lainnya (www.bphn.go.id).

Masa-masa pensiun termasuk aturan pensiun di lingkungan TNI AD rata-rata berada pada usia 50 tahun ke atas. Menurut Erickson (2002) manusia mengalami perubahan perkembangan sepanjang siklus kehidupan manusia. Dari delapan tahapan perkembangan menurut Erikson individu yang telah pensiun berumur 60 tahun ada pada tahapan *integrity vs despair*.

Fenomena yang diamati penulis ketika melakukan *observasi* dan wawancara informal terhadap beberapa Pensiunan TNI-AD, salah satu diantara mereka menuturkan bahwa dirinya merupakan Pensiunan TNI AD dengan pangkat terakhir sebagai Perwira Menengah dan saat ini hidup dengan uang pensiunan yang tidak seberapa dari gaji yang ia dapatkan ketika masih menjadi anggota tempat subjek berdinas dulu sebagai anggota TNI. Kemudian ia mengatakan dulu diberi fasilitas yang serba cukup dan pelayanan yang memuaskan, hal lainnya adalah ketika melihat teman satu angkatan setelah pensiun mendapatkan pekerjaan dari pemerintah atau yayasan dan BUMN sedangkan dirinya tidak.

Dari hasil *observasi* dan wawancara tersebut, dapat dilihat bahwa ada masalah pada kalangan purnawirawan tersebut yang menyebabkan purnawirawan cenderung tidak memiliki motivasi dalam menjalankan aktivitas kehidupannya bahkan cenderung mengalami kebingungan dan selalu memunculkan emosi-emosi negatif. Penulis ingin melihat juga dari aspek makna hidup yang dijalani oleh Pensiunan TNI AD sehingga mereka cenderung

mengalami kebimbangan. Pada umumnya orang yang sedang menderita kebimbangan dalam kehidupannya selalu diikuti oleh perasaan yang takut diikuti oleh perasaan yang cemas dan jiwa yang tidak tenang.

Gambaran kondisi psikologis individu di atas, menurut Viktor Frankl menunjukkan bahwa mereka mengalami *existential frustration* (frustrasi eksistensial) dan *existential vacuum* yang memegang peranan penting dalam menjelmakan *neurosis noogenik*. Frustrasi eksistensial dan kehampaan eksistensial merupakan suatu keadaan yang ditandai penghayatan tanpa makna dan perasaan serba hampa. Hidup yang tidak berarti membuat orang mengalami kehampaan hidup dan selanjutnya akan menimbulkan *frustrasi eksistensial* (frustrasi karena tidak bisa memenuhi keinginannya kepada makna). Mereka tidak mengetahui lagi apa yang benar-benar mereka inginkan dan apa yang seharusnya mereka lakukan.

Makna hidup menurut Frankl adalah makna tersendiri dari sebuah situasi yang konkrit. Dan dia lebih mengartikan makna hidup sebagai kesadaran akan adanya suatu kesempatan atau kemungkinan yang dilatar belakangi oleh realitas, atau dalam kalimat yang sederhana, menyadari apa yang bisa dilakukan di dalam situasi tertentu (Frankl,1992). Kehendak untuk menemukan makna pada manusia, menurut Frankl (Nelson & Jones,2011), adalah kekuatan *motivational fundamental* yang ada pada diri manusia itu sendiri, karena pencarian manusia akan makna adalah kekuatan utama dalam hidup. Salah satu alasan kenapa muncul perasaan cemas pada diri purnawirawan adalah adanya keinginan untuk menemukan makna pada diri individu sebagai alasan untuk hidup dan menjadi lebih baik, namun keinginan itu di iringi rasa takut saat berhadapan dengan lingkungan.

Menurut Frankl (Nelson & Jones,2011), setiap orang mempunyai pilihan dalam bagaimana merespon penderitaan. Sebagian orang bisa tetap tegak melawan tantangan penderitaan dan tumbuh lebih kuat karenanya. Meskipun mungkin awalnya individu tidak memiliki daya, namun sebenarnya individu mampu menggunakan kebebasan batinnya untuk mengubah kesulitan menjadi prestasi.

Individu yang mampu merespon penderitaan yang telah dialaminya dengan lebih positif akan mudah memunculkan makna dalam hidupnya dan membantu untuk lebih positif saat menyikapi kehidupan yang akan dijalani selanjutnya. Individu yang sudah memiliki makna akan sadar terhadap tanggung jawab eksistensialnya, sehingga dia bisa mengembangkan potensinya dengan lebih baik tanpa ada rasa khawatir dan cemas terhadap pandangan negatif dari orang lain (Palmer,2011)

Ketidakberhasilan menemukan dan memenuhi makna hidup biasanya menimbulkan penghayatan hidup tanpa makna (*meaningless*), hampa, gersang, merasa tak memiliki tujuan hidup, merasa hidupnya tak berarti, bosan dan apatis (Bastaman,2007). Setiap orang pernah sedih, merasa hampa, tidak berguna, kecewa ataupun bosan dengan kehidupannya, akan tetapi kesedihan, kehampaan, perasaan tidak berguna maupun bosan yang dirasakan oleh orang yang kehilangan makna hidupnya berbeda dengan mereka yang tidak mengalami kehilangan makna hidup. Perasaan sedih, tidak berguna, kecewa yang dirasakan oleh mereka yang kehilangan makna hidup tanpa akhir karena tidak sanggup menghadapi penderitaan yang terasa sangat berat bagi mereka. Menurut Frankl (Bastaman,2007), kekurangan makna dalam kehidupan merupakan suatu *neurosis* dan dia menyebut kondisi ini sebagai *neurosis noogenik* yang merupakan suatu keadaan yang bercirikan tanpa makna, tanpa maksud, tanpa tujuan dan hampa.

Gangguan ini tampil dalam keluhan-keluhan serba bosan, hampa dan penuh keputusasaan, kehilangan minat dan inisiatif serta merasa bahwa hidup ini tidak ada artinya sama sekali. Kehidupan sehari-hari dirasakan sangat rutin, dari itu ke itu saja tanpa adanya perubahan bahkan tugas sehari-hari pun ditanggapi sebagai hal-hal yang menjemukan dan menyakitkan hati.

Pada penelitian Duma Lumban Tobing (2012) dapat disimpulkan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* dan logoterapi secara bermakna mampu meningkatkan

kemampuan relaksasi dan kemampuan menemukan makna hidup serta menikmati hidup juga menurunkan kecemasan dan *stress*. Logoterapi mengajarkan kepada klien untuk melihat nilai positif dari permasalahannya.

Logoterapi mengajarkan kepada klien untuk melihat nilai positif dari permasalahannya dan memberikan kesempatan untuk merasa bangga terhadap permasalahannya. Purnawirawan mengalami perubahan dalam hidupnya seperti proses kehilangan, kondisi kesehatan yang menurun terkait dengan kehidupannya, hal ini dapat dirasakan sebagai *stressor* yang akan berpengaruh terhadap kebermaknaan hidup.

METODE

Dalam bab ini akan diuraikan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan desain penelitian, sampel penelitian, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian, uji coba instrument, rancangan intervensi dan teknik pengolahan data.

Desain penelitian merupakan skema, rencana atau strategi yang menspesifikasikan prosedur yang akan digunakan dalam mencari jawaban pertanyaan penelitian (Christensen,2004). Metode Penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design*. Bentuk desain yang digunakan adalah “*One Group pretest-posttest design*” dengan intervensi Logoterapi. Tujuannya adalah untuk melihat pengaruh pemberian logoterapi terhadap peningkatan makna hidup setiap responden. Desain ini biasanya melibatkan sekelompok partisipan yang diberi *treatment* (perlakuan/intervensi). Observasi terhadap perilaku dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) *treatment* diberikan.

Tiap responden menjadi pembanding bagi dirinya sendiri. Melalui penggunaan desain ini dapat dilihat adanya perubahan sebagai hasil dari perlakuan (*treatment*) dengan cara membandingkan skor yang diperoleh sebelum pemberian perlakuan (*pre-treatment*) dengan skor setelah pemberian perlakuan (*post-treatment*)

Format rancangan eksperimennya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

Pre Test	Logoterapi	Post Test
Y1	X1	Y2

Keterangan :

Y1: Pengukuran makna hidup sebelum perlakuan

X1: Pemberian Logoterapi

Y2: Pengukuran makna hidup setelah perlakuan

Pada penelitian ini, sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu *Logoterapi* pada purnawirawan TNI AD, maka dilakukan pengukuran terlebih dahulu untuk melihat kenaikan makna hidup. Setelah itu diberikan perlakuan *logoterapi* dan kemudian setelah selesai diberikan *treatment* dilakukan kembali pengukuran makna hidup pada subjek.

Kelebihan dari desain ini adalah menggunakan teknik control konstansi terhadap *proactive history*, yaitu dengan adanya *pretest-posttest* dengan *pretest* kita dapat mengetahui *initial position* masing-masing subjek. Sehingga kita dapat mengetahui *proactive history* setiap subjek. Dengan kata lain *pretest* menjadi pembanding *posttest*, dan kesimpulan yang diperoleh lebih meyakinkan, bahwa variabel bebas menyebabkan peningkatan variabel terikat (Liche Seniati, dkk, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Partisipan

Peneliti menentukan partisipan penelitian berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan, partisipan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 3 orang. Setelah mendapatkan partisipan dan sesuai karakteristik kemudian dapat mengikuti sesi logoterapi, peneliti menghubungi mereka untuk menanyakan kesediannya dan menandatangani *inform consent*.

Subjek merupakan purnawirawan yang berdomisili di KPAD Geger kalong bandung. Purnawirawan yang menjadi partisipan dalam penelitian ini memiliki makna hidup yang cenderung rendah. Identitas lebih lengkap dari ketiga subjek penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Identitas partisipan penelitian

No.	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
1.	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
2.	57 tahun	55 tahun	58 tahun
3.	Letkol	Mayor	Mayor
4.	Menikah	Menikah	Menikah
5.	Infanteri	Infanteri	Infanteri
6.	Islam	Islam	Islam
7.	Menikah	Menikah	Istri meninggal

Dari indentitas ketiga subjek terlihat bahwa keseluruhan subjek berjenis kelamin laki-laki dan seorang purnawirawan berpangkat perwira menengah dengan usia 55, 57 tahun dan 58 tahun. Secara teoritis pada usia tersebut tergolong usia lanjut. Dimana usia lanjut akan menyebabkan menurunnya kondisi fisik dan psikis yang akan menghambat dan mempengaruhi aktivitas dan produktivitas partisipan.

Hasil Pengolahan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh setelah dilakukan *pretest* dan sesudah intervensi. Selengkapnya hasil yang diperoleh berdasarkan pengukuran *pre test* dan *post test* dengan menggunakan alat ukur *The purpose in life* (PIL) rancangan Crumbaugh & Maholick (1964).

Tabel 3. Hasil Pengolahan Data Kuantitatif Partisipan

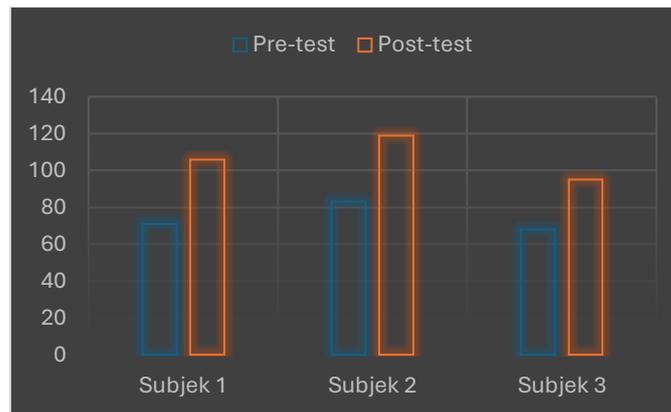
Partisipan	Pretest		Posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Subjek 1	71	Rendah	106	Tinggi
Subjek 2	83	Sedang	119	Tinggi
Subjek 3	68	Rendah	95	Sedang

Tabel 4. Norma dan Kategori Makna Hidup

NORMA	KATEGORI
40-71	Rendah
72-103	Sedang
104-135	Tinggi

Berdasarkan tabel 4 memperlihatkan proses menemukan makna hidup dengan pengukuran yang menggunakan PIL test.

Tabel tersebut secara umum menunjukkan bahwa skor *Purpose In Life* (PIL) pada subyek penelitian meningkat setelah dilakukan intervensi, hal ini berarti terdapat pengaruh pemberian intervensi terhadap pencapaian hidup bermakna (*meaning of life*). Pengaruh tersebut terlihat dari perubahan skor setiap aspek dari *Purpose In Life* (PIL) pada subyek penelitian dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Perubahan skor yang didapati oleh subyek dipengaruhi oleh pemberian intervensi berupa logoterapi. Artinya peningkatan skor pada *Purpose In Life* (PIL) disebabkan karena tercapainya pemahaman yang baru (*insight*) pada diri subyek penelitian, hal ini di indikasikan sebagai keberhasilan menata kembali cara berpikirnya tentang diri yang sebelumnya tepat atau tidak tepat. Sejalan dengan perubahan dalam proses berpikirnya, maka diharapkan akan di ikuti oleh perubahan dalam aspek perilakunya. Proses pemberian logoterapi ini merupakan proses belajar tingkah laku baru yang menyebabkan terjadinya perubahan pada perilaku. Jika dilihat rata-rata perubahan dari kedua kondisi sebelum dan sesudah perlakuan secara keseluruhan, menunjukkan bahwa setiap subyek penelitian yang diberikan logoterapi pada umumnya tingkat kebermaknaan hidupnya mengalami peningkatan.



Gambar 1. Hasil skor Pre-test dan Post-test partisipan

Pada gambar 1 terlihat grafik hasil skor *pretest* dan *posttest* terhadap kebermaknaan hidup pada masing-masing partisipan terjadi kenaikan, yang artinya masing-masing partisipan mengalami kenaikan kebermaknaan hidup setelah mendapatkan intervensi Logoterapi. Pada *posttest* terlihat bahwa skor tertinggi yaitu 119 pada subjek 2 dan terendah 95 pada subjek 3.

Hasil Uji Hipotesis dan Uji Wilcoxon

Setelah mendapatkan hasil *pretest* dan *posttest* pada Purnawirawan TNI-AD yang mengalami makna hidup rendah yang selanjutnya dilakukan perbandingan hasil skor. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat peningkatan makna hidup setelah mendapatkan intervensi konseling logoterapi. Pengujian dilakukan dengan melakukan Analisa uji *Wilcoxon* dari skor *pretest* dan *posttest*.

Tabel 5. Uji Wilcoxon

	post test - pre test
Z	-1.604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.019

Pada tabel 5 menunjukkan hasil Analisa uji *Wilcoxon* diperoleh skor $Z = -1,604$ dan skor $p = 0,019$. Berdasarkan Analisa uji *Wilcoxon* tersebut diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest* yaitu $Phitung < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan setelah diberikan intervensi konseling Logoterapi para partisipan mengalami peningkatan makna hidup. Maka hipotesis H_1 yang menyatakan bahwa logoterapi dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada purnawirawan TNI-AD diterima.

Hasil Pengolahan Data Subjek 1

Peneliti memperoleh data kualitatif melalui wawancara dan observasi terhadap subjek 1. Subjek terlihat bahwa dirinya mengalami bermacam-macam penyebab yang bersifat psikologis yang bersumber dari lingkungan eksternal maupun internal, yang berpengaruh pada sulitnya mereka menemukan hidup yang bermakna bagi dirinya.

Secara umum, faktor penyebab yang bersifat eksternal adalah peristiwa tragis yang dialami subyek yang menyebabkan mereka menderita (*suffering*). Di antara peristiwa tragis tersebut adalah perpisahan atau merasa ditinggal oleh anak-anaknya setelah menikah. Bagi diri subyek kegagalan dalam karirnya adalah pensiun dari kedinasan yang terakhir berdinasi di Mabes AD. Setelah pensiun ia tidak mendapatkan pekerjaan kembali dan menjadi warga sipil.

Kegagalan tersebut dapat menimbulkan perasaan diri seakan-akan telah membuat suatu kesalahan yang besar. Subjek mengatakan ia memiliki kekecewaan yang sangat mendalam karena saat dahulu dalam berdinasi tidak memiliki relasi yang baik kepada rekan satu angkatannya, senior dan juniornya yang membuat dirinya tidak mendapatkan posisi jabatan atau pekerjaan setelah pensiun.

Peristiwa tersebut membuatnya merasa tidak nyaman sehingga menimbulkan stress dan perasaan ini berkembang menjadi tidak nyaman dan perasaan ini pun berkembang menjadi

perasaan tertekan, susah tidur, sedih, cemas, marah, malu, rasa terhina, rendah diri, putus asa, hampa dan tidak bermakna, serta penghayatan-penghayatan tidak menyenangkan lainnya.

Penilaian diri yang negatif, akan mempengaruhi cara dirinya dalam berelasi dengan lingkungan. Subjek menjadi tidak percaya kepada orang lain, merasa malu bersosialisasi karena semenjak pensiun merasa tidak punya *power* yang kuat. Ada kecenderungan merasakan ketidaknyamanan (*uneasy*) terhadap lingkungan, merasa sulit beradaptasi dengan situasi yang dihadapi terutama setelah kondisi perpindahan status anggota TNI dan saat ini menjadi sipil yang membuat aspirasi yang mereka miliki kurang dapat direalisasikan.

Subyek terlihat kesulitan untuk percaya kepada orang lain ketika sudah pensiun sehingga ia ingin melakukan segala hal secara mandiri. Hanya saja, keluarga subyek memiliki kekhawatiran untuk subyek mengerjakan pekerjaan berat secara mandiri, sebagai contoh memperbaiki atap yang bocor karena pekerjaan yang ia lakukan menjadi kurang efektif karena usianya yang sudah lanjut. Subyek merasakan dirinya dihadapkan pada suatu tuntutan yang tinggi yang berasal dari lingkungan, merasa dirinya mampu melakukannya dengan sendiri namun fisik dan kecepatan berfikirnya sudah berkurang hal tersebut membuat subjek selalu menahan emosinya dan meluapkan kepada keluarganya.

Pada sesi 1, terapis menjelaskan mengenai jenis terapi yang akan subjek jalani. Pada awal pertemuan, subyek terlihat tidak terlalu menunjukkan keaktifan dalam kegiatan intervensi dan lebih sering menceritakan mengenai sosial politik saat ini. Subjek lebih sering bercerita dibanding harus fokus dengan permasalahannya. Bila mengemukakan pendapat, lebih sering melakukan pengulangan dari penejelasan sebelumnya dan selalu menceritakan kehidupan saat subjek masih menjadi anggota TNI.

Setelah beberapa waktu subjek dapat menceritakan setiap permasalahan yang dihadapinya dan subjek dapat menyadari permasalahannya, kemudian mengedukasi informasi mengenai makna hidup. Subjek menceritakan bahwa setelah pensiun adalah saat-saat dimana merupakan hal terberat. Selama berdinis subjek selalu terbiasa aktivitas yang padat kemudian setelah pensiun aktivitas tersebut hilang dan menempati tempat tinggal utama di kota B. Hal ini membuat subjek merasa jenuh dan bosan yang membuat emosi subjek tidak stabil. Ketika subjek dinasihat oleh istri atau anak-anaknya ia memilih pergi dan marah. Begitu juga saat di lingkungan sosialnya, apabila ia tidak satu pendapat dengan tetangga, ia memilih pergi bahkan marah dan tidak bisa menerima pendapat orang lain. Terlebih apabila harga dirinya merasa di injak-injak atau merasa lawan bicaranya adalah junior atau pangkatnya ketika berdinis dibawah subjek.

Sebelumnya subjek masih banyak menceritakan kecewaannya dengan pekerjaannya dan selalu menceritakan teman-temannya yang setelah pensiun aktif bekerja di BUMN atau kementerian yang menganggap temannya itu kinerjanya masih dibawah subjek dan meyakini bahwa subjek adalah orang yang pantas menduduki jabatan tertentu setelah pensiun. Pada kondisi lain subjek memahami bahwa dirinya menganggap bukan rezekinya dan merasa harus fokus dengan keluarga karena saat berdinis selalu sibuk dengan pekerjaannya dibanding keluarga. Oleh karena itu, subjek berdiam dirumah saja dan tidak melakukan suatu pekerjaan yang menurutnya bermakna ia merasa konflik pada dirinya. Hingga pada sesi ini subjek akhirnya menyadari bahwa dia ingin menyelesaikan masalahnya dengan baik.

Pada sesi 2 ini subjek bercerita mengenai permasalahan dan pengalamannya dalam pekerjaan sebelumnya, sehingga belum didapatkan inti dari permasalahan yang dihadapinya. Tugas terapis membantu subjek untuk dapat memahami dirinya dan dapat mengenali secara objektif kekuatan dan kelemahan diri sendiri dan lingkungan baik yang masih merupakan potensi maupun yang telah teraktualisasi untuk kemudian kekuatan tersebut dapat dikembangkan dan kelemahan dihambat dan dikurangi. Subjek merasakan bahwa dirinya tidak berdaya, tidak berguna karena kelemahan fisik yang ia miliki. Hal tersebut membuatnya mengalami kesulitan tidur dan kurangnya nafsu makan.

Terapis mengajak subjek untuk dapat mengenali secara objektif kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan dirinya, baik yang masih berupa potensi maupun yang sudah teraktualisasi. Terapis memberikan contoh-contoh yang relevan dengan situasi sehari-hari untuk membuat subjek *insight*.

Dari ungkapan-ungkapan yang telah dikemukakan, subyek ada keinginan untuk membaur di lingkungan sosialnya dan menceritakan bahwa dengan pengalaman organisasi saat pekerjaan bisa di salurkan di organisasi masjid atau organisasi lain di lingkungan rumahnya, kemudian subjek telah menyadari bahwa dengan potensi yang dimilikinya bisa bermanfaat di lingkungan sosialnya dan tidak harus menerus untuk berdiam diri dirumah. Oleh karena itu terlihat subjek mulai menyadari dan memasuki tahapan penting dalam kehidupannya yang dihayati sebagai nilai-nilai yang akan membangun hidupnya menjadi lebih bermakna.

Pada sesi 3 yaitu bertindak positif, pada sesi ini subjek diminta untuk melakukan aktivitas yang memberikan nilai positif bagi diri dan lingkungannya, memberikan kontribusi demi tercapainya tujuan dan harapan serta mengembangkan segala potensi yang ada pada diri dan membantu orang lain. Teknik yang digunakan dalam mengeksplorasi potensi positif pada diri subjek ini pada dasarnya membantu memperluas dan menyadarkan keadaan dirinya pada saat ini, termasuk bakat, kemampuan, sifat-sifat positif yang selama ini masih terpendam dan belum dikembangkan serta menyadari apa yang di dambakan selama ini. Disamping itu, terapis menggunakan metode bertindak positif, yaitu subjek diajak untuk benar-benar mencoba menerapkan hal-hal baik dalam perilaku sehari-hari dan menekankan tindakan nyata yang mencerminkan pikiran dan sikap yang baik dan positif.

Pada proses di sesi ini subjek mulai menyadari mengenai permasalahan yang terjadi pada dirinya. Ia mencoba untuk mulai bersikap positif pada dirinya maupun orang lain. Subjek mengatakan akan mencoba memulai pada keluarganya terlebih dahulu karena selama ini ia menyadari bahwa selalu marah dengan istri dan anak-anaknya dengan hal yang kecil. Ia menyadari bahwa keluarganya menyayanginya dan tidak ingin terjadi hal yang tidak diinginkan kepada dirinya. Oleh karena itu, subjek telah mampu memahami dan menerima dirinya dengan lebih baik. Kemudian terapis meminta subjek untuk menuliskan hal apa saja yang hal-hal baik yang subjek lakukan dan akan membahas pada sesi selanjutnya. Ia menyadari banyak hal – hal yang baik yang dapat ia lakukan dimasa pensiunnya ini.

Pada sesi 4 yaitu Pengakraban hubungan, disini subjek diberikan edukasi atau diingatkan kembali bagaimana cara menjalin hubungan yang harmonis dan humanis dengan orang lain, saling mempercayai, membutuhkan dan membantu. Orang yang memiliki hubungan yang akrab dengan orang lain tentu bersedia menerima nasihat dan memberikan nasihat. Subjek menceritakan bahwa saat ini terkadang masih tidak percaya dengan orang lain dan lebih memilih melakukan pekerjaan rumah baik itu ringan maupun berat secara mandiri dikarenakan masih merasa kondisi fisiknya masih kuat seperti dahulu. Terapis meminta subjek untuk memikirkan dampak apa saja yang akan terjadi ketika ia tidak mempunyai hubungan yang baik di lingkungannya ataupun di keluarganya. Setelah memahami adanya dampak dari memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan, peneliti meminta subyek untuk mencari solusi yang tepat untuk memperbaiki hal tersebut. Ia mendapatkan *insight* dengan berusaha untuk bisa saling menghargai dan mempercayai orang lain sedikit demi sedikit. Namun disini subjek masih belum bisa menyebutkan secara kongkrit dampak dan solusi yang telah dia buat.

Pada sesi 5 yaitu pendalaman tri nilai dan ibadah, subjek dibantu untuk memahami dan memenuhi tiga ragam nilai yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan, nilai bersikap dan nilai pengharapan. Nilai kreatif bisa dikatakan upaya untuk menghasilkan suatu karya yang berguna bagi diri sendiri dan orang lain, nilai penghayatan lebih pada keyakinan pada sesuatu seperti mencintai keindahan, mengimani Tuhan, menghargai kebenaran dan menghayati perbedaan agar saling toleransi. Kemudian ibadah, terapis lebih mengedukasi kembali bagaimana ibadah pada dasarnya merupakan perkara yang wajib dilakukan oleh manusia yang diperintahkan

Tuhan agar kehidupan menjadi sejahtera dan selamat dunia akhirat lalu dari ibadah ini dapat mempengaruhi makna hidup subjek.

Subjek diawal, masih merasa bingung mengenai pendalaman tri nilai, kemudian subjek mulai mengidentifikasi nilai kreatif terlebih dahulu kemudian memberikan pemahaman nilai penghayatan dan mulai menguraikan apa saja yang akan subjek lakukan dan mulai mencatatnya. Subjek menceritakan kepada terapis harapan-harapan di masa yang akan datang misalkan ingin mengunjungi anak-anaknya dan bertemu cucunya. Kemudian ia akan melakukan rutin latihan menembak seperti dahulu dan mencoba terbiasa konsisten untuk pergi beribadah ke masjid, karena selama ini subjek hanya ke masjid untuk solat jumat saja sehingga ia kurang memiliki komunikasi yang baik dengan tetangganya. Subjek juga mengatakan bahwa selama ini ibadah dirumah atau masjid itu sama saja. Beberapa waktu yang lalu subjek menceritakan bahwa jarang sekali beribadah atau ke masjid dikarenakan kecewa dengan tuhan karena ia memiliki pikiran bahwa dirinya selalu tidak beruntung tidak seperti teman satu angkatannya atau senior juniornya yang dapat bekerja kembali setelah pensiun.

Pada sesi 6 yaitu tahapan evaluasi dan terminasi. Di akhir sesi, subjek mulai mendapatkan *insight* dengan permasalahan dirinya dan apa saja yang harus dilakukan setelah melakukan intervensi. Subjek menceritakan sudah mulai sedikit demi sedikit untuk melakukan apa saja yang membuatnya lebih memaknai hidupnya atau lebih bahagia dengan kondisi saat ini namun subjek mengatakan bahwa ini adalah proses. Subjek mulai terbiasa dengan relaksasi yang sudah diajarkan oleh terapis. Saat ini Subjek memiliki hobi dan kreativitas baru yaitu dengan berlatih menembak kembali dengan teman-temannya di perbakin.

Hasil Pengolahan Data Subjek 2

Peneliti memperoleh data kualitatif melalui wawancara dan observasi terhadap subjek 2. Wawancara awal yang dilakukan kepada subjek menyangkut latar belakang subjek dan mengidentifikasi kembali aspek-aspek yang dapat meningkatkan kebermaknaan hidup. Subjek bersedia mengikuti sesi yang diberikan oleh terapis.

Lingkungan keluarga dan pekerjaan ayah yang saat itu anggota TNI menekankan anak-anaknya disiplin dan taat pada nilai-nilai dan aturan norma sosial maupun agama. Norma dan aturan ini terkadang membuat subjek mengalami kesulitan untuk bisa terbuka dan mengutarakan perasaannya pada orang lain bahkan kepada keluarganya. Nilai-nilai yang berkembang di dalam keluarganya dahulu menuntutnya untuk berhati-hati dalam mengambil keputusan dan bertindak. Begitu juga dalam lingkungan sosialnya, keberhasilan atau prestasi dalam berkarir militernya menjadi hal yang diutamakan di dalam hidupnya.

Subjek lebih cepat pensiun dibanding rekan satu angkatannya, hal tersebut disebabkan oleh subjek menderita penyakit jantung yang diharuskan oleh pihak dokter untuk lebih istirahat total dan tidak menerima beban pekerjaan yang banyak. Semenjak subjek pensiun, kondisi yang berubah secara tiba – tiba membuat subjek merasa tertekan dan frustrasi. Subjek terbiasa menjadi anggota TNI yang dihormati, dihargai dan di segani oleh lingkungan dan keluarganya. Bahkan karir yang dimiliki subjek saat berdinis cukup baik dan sangat dipercaya oleh komandannya saat itu. Situasi yang ada menuntutnya selalu mengatasi sendiri persoalan-persoalan yang ada secara mandiri. Hal inilah yang membuat dirinya jarang mengungkapkan perasaan dan permasalahannya walaupun hanya untuk sekedar berkeluh kesah pada istri, anak – anaknya atau orang lain.

Begitu juga dalam mengungkapkan emosi, subjek tidak bisa mengekspresikan rasa marah, kecewa dan sakit hati, subjek lebih banyak memendam dalam hati. Perasaan negatif yang ia miliki seperti menarik diri dari lingkungan dan selalu merasa tidak berarti yang dimana dihadapkan pada hal-hal yang berkaitan dengan status dirinya.

Dalam keseharian, subjek membatasi pergaulan dan relasi dengan lingkungan sosialnya. Subjek merasa sulit dan tidak nyaman bila menjalin hubungan yang bersifat personal terutama relasi di lingkungan kerja, hal ini karena penyakit yang subjek derita yang membuat

dirinya harus pensiun dan saat ini tidak bekerja kembali. Walaupun ada komunikasi dalam relasi sosial, hanya saja hubungan yang ia jalin masih bersifat formal.

Pada sesi 1, terapis menjelaskan mengenai jenis terapi yang akan subjek jalani. Pada sesi awal ini terapis mulai menggali informasi permasalahan yang terjadi pada diri subjek. Disini subjek dilatih untuk melakukan teknik relaksasi yang bertujuan untuk lebih menenangkan diri. Subjek membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa terbuka permasalahannya kepada terapis. Subjek merasa bingung menceritakannya karena menurutnya ini hanya cobaan dari tuhan kepada dirinya. Subjek masih mencoba merasa bersyukur bahwa penyakitnya masih bisa diatasi. Subjek menceritakan bagaimana dirinya saat dahulu adalah cukup berprestasi dan dipercaya oleh rekan dan atasannya, subjek menceritakan dirinya adalah orang yang sangat serius jika diberikan mandat pekerjaan dan harus bisa diselesaikan dengan cepat dan benar. Sekitar tahun 2018 yang dimana subjek mempunyai riwayat jantung dan harus di operasi membuat subjek mulai kehilangan pekerjaannya dan pensiun sebelum waktunya. Ia merasa masih tidak menerima bahwa saat ini adalah statusnya berubah menjadi warga sipil. Subjek yang bingung dikarenakan belum ada persiapan untuk pensiun dan selalu memikirkan apa yang akan ia lakukan saat tidak memiliki pekerjaan dan disaat yang sama dirinya harus terus berobat penyakitnya. Istri dan anaknya selalu setia menemani dan membantu ketika subjek terlihat kesulitan dalam beraktivitas, hal tersebut membuatnya rendah diri sebab subjek merasa dirinya bisa melakukan semuanya sendiri karena masih merasa dirinya kuat dan dapat diandalkan. Maka dari itu subjek sering menyendiri dan berdiam di kamar serta ruang tv saja.

Pensiun yang lebih cepat dan berubahnya status menjadi warga sipil secara mendadak mengembangkan perasaan tidak aman (*insecurity feeling*) yang cukup mendalam pada diri subjek. Subjek mengatakan dirinya ingin mempunyai aktifitas lain namun dirinya masih merasa belum siap jika ada orang lain yang menanyakan mengenai hal personal kepada dirinya terlebih mengenai penyakitnya. Sekalipun subjek selalu mendapatkan dukungan dari keluarganya, subjek memiliki suatu tekad menjaga nama baik dan menghindari pergaulan di lingkungannya dan lebih baik menarik diri dari lingkungan.

Subjek menceritakan bahwa saat ini dirinya sedang melawan situasi yang dirasakan tidak adil bagi dirinya, selalu menyalahkan penyakitnya yang membuat dirinya merasa terpuruk. Subjek ingin mencoba melepaskan diri dari kehidupan yang selama ini dijalani dengan perasaan terbebani, hanya saja ia mengalami kesulitan dan setiap ia mencoba untuk menerima ia semakin merasa kecewa kepada dirinya.

Pada sesi 2 yaitu mengenai pemahaman pribadi. Tugas terapis membantu subjek untuk dapat memahami dirinya dan dapat mengenali secara objektif kekuatan dan kelemahan diri sendiri dan lingkungan baik yang masih merupakan potensi maupun yang telah teraktualisasi untuk kemudian kekuatan tersebut dapat dikembangkan dan kelemahan dihambat atau dikurangi.

Dari ungkapan-ungkapan yang telah dikemukakan subjek mengatakan saat ini hanya banyak kekurangan yang ia miliki. Oleh karena itu subjek merasa rendah diri dengan kekurangannya yaitu penyakitnya. Subjek menceritakan keadaan dahulu saat berdinis bisa terbilang banyak kelebihan darinya atau kekuatan-kekuatan yang ia miliki, misalkan bagaimana cara memimpin peleton nya atau jika diberi tugas oleh komandan subjek selalu berhasil dan meminimalkan kesalahan karena subjek merasa dirinya jika diberi mandat atau amanat harus diselesaikan dengan rencana yang matang. Subjek juga menceritakan bahwa dulu dirinya bisa bergaul dengan orang lain dan senang sekali membantu teman angkatannya, junior maupun seniornya. Subjek diajarkan untuk dapat mengenali secara objektif kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan diri sendiri. Selain itu, subjek diberikan pemahaman tentang pentingnya memiliki nilai-nilai dalam kehidupannya yang akan dihayati sebagai nilai-nilai yang akan membangun hidupnya lebih bermakna.

Pada sesi 3 yaitu bertindak positif, pada sesi ini subjek diminta untuk melakukan aktivitas yang memberikan nilai positif bagi diri dan lingkungannya, memberikan kontribusi

demi tercapainya tujuan dan harapan serta mengembangkan segala potensi yang ada pada diri dan membantu orang lain. Teknik yang digunakan dalam mengeksplorasi potensi positif pada diri subjek ini pada dasarnya membantu memperluas dan menyadarkan keadaan dirinya pada saat ini, termasuk bakat, kemampuan, sifat-sifat positif yang selama ini masih terpendam dan belum dikembangkan serta menyadari apa yang di dambakan selama ini. Disamping itu, terapis menggunakan metode bertindak positif, yaitu subjek diajak untuk benar-benar mencoba menerapkan hal-hal baik dalam perilaku sehari-hari dan menekankan tindakan nyata yang mencerminkan pikiran dan sikap yang baik dan positif.

Subjek dapat memahami dan menyadari bersikap positif pada dirinya maupun orang lain, subjek mengatakan bahwa dirinya saat ini selalu berfikir hal – hal yang negatif, misalkan takut mati dan takut meninggalkan keluarganya dan mengecewakan keluarganya. Terapis meminta subjek untuk menjelaskan manfaat dan pentingnya bertindak positif bagi diri sendiri dan lingkungan. Subjek menyebutkan beberapa hal negatif dan positif mengenai keadaannya saat ini. Terapis membantu untuk subjek menyebutkan tindakan positif dan negatif dan dampaknya. Setelah dibantu terapis, maka subjek menyebutkan bahwa dengan mempunyai riwayat penyakit jantung, namun masih bisa melakukan aktivitas yang ringan dan lebih bersyukur karena masih banyak orang yang lebih menderita dibanding dirinya. Subjek diajarkan untuk bisa menenangkan diri dengan relaksasi setiap muncul emosi negatif dan mencoba berdiam dahulu agar dapat berfikir positif.

Pada sesi 4 yaitu Pengakraban hubungan, disini subjek diberikan edukasi atau diingatkan kembali bagaimana menjalin hubungan yang harmonis dan humanis dengan orang lain, saling mempercayai, membutuhkan dan membantu. Orang yang memiliki hubungan yang akrab dengan orang lain tentu bersedia menerima nasihat dan memberikan nasihat.

Subjek menceritakan bahwa sebenarnya dirinya ditawarkan untuk menjadi sekertaris RW yang dimana pada saat ini RW nya adalah seniornya saat dahulu pendidikan militer di pusdik. Hanya saja dirinya belum menyetujuinya karena masih berpikir dirinya takut akan gagal menjalani amanat tersebut. Terapis memberikan edukasi mengenai pentingnya pengakraban hubungan subjek dengan lingkungan serta memberikan motivasi untuk ikut berperan dalam kegiatan-kegiatan lingkungan karena subjek memiliki potensi yang mengambil peran tersebut.

Pada sesi 5 yaitu pendalaman tri nilai dan ibadah, subjek dibantu untuk memahami dan memenuhi tiga ragam nilai yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan, nilai bersikap dan nilai pengharapan. Nilai kreatif bisa dikatakan upaya untuk menghasilkan suatu karya yang berguna bagi diri sendiri dan orang lain, nilai penghayatan lebih pada keyakinan pada sesuatu seperti mencintai keindahan, mengimani Tuhan, menghargai kebenaran dan menghayati perbedaan agar saling toleransi. Kemudian ibadah, terapis lebih mengedukasi kembali bagaimana ibadah pada dasarnya merupakan perkara yang wajib dilakukan oleh manusia yang diperintahkan Tuhan agar kehidupan menjadi sejahtera dan selamat dunia akhirat lalu dari ibadah ini dapat mempengaruhi makna hidup subjek.

Subjek dapat memahami tri nilai yang terapis sebutkan di awal, ia mengatakan bahwa yang pertama adalah nilai kreatifitas atau nilai karya. Subjek menceritakan bahwa jika ia tidak memiliki penyakit ia dapat melakukan hal-hal yang produktif, hanya saja saat di sesi sebelumnya yang dimana dirinya ditawari untuk menjadi sekertaris RW, ia berfikir kembali bahwa dirinya bisa melakukan hal-hal yang produktif dan ternyata subjek pun ditawari untuk menjadi pengurus di yayasan jantung sehat karena dirinya purnawirawan TNI maka dari itu subjek dipercaya untuk menjadi pengurus. Kemudian subjek juga mengatakan bahwa dirinya ingin berubah menjadi lebih baik lagi dengan menyikapi penderitaan yang dirinya alami dan mulai menghayati dirinya dengan hal-hal positif. Pada aspek ibadah, subjek mengatakan bahwa saat ini subjek hanya menjalani ibadah wajibnya saja karena masih berfikir permasalahan ibadah hanya tuhan saja yang tahu. Terapis memberikan kembali pemahaman terkait ibadah yang telah dilakukan oleh subjek saat ini dan memberikan manfaat-manfaatnya.

Pada sesi 6 yaitu tahapan evaluasi dan terminasi. Terapis membantu subjek untuk dapat merangkul kembali sesi yang telah dilaksanakan oleh subjek. Subjek menceritakan bahwa saat ini dengan teknik relaksasi yang selalu ia lakukan setiap pagi membuat dirinya tenang dan subjek mengatakan bahwa saat ini sedang mencoba berbaur dengan lingkungan sekitar dan lebih bersyukur kembali apa yang telah ia punya saat ini dan mencoba menerima penyakit yang ia derita saat ini.

Hasil Pengolahan Data Subjek 3

Peneliti memperoleh data kualitatif melalui wawancara dan observasi terhadap subjek 3. Wawancara yang dilakukan terhadap subjek menyangkut latar belakang subjek dan mengidentifikasi kembali aspek-aspek yang dapat meningkatkan kebermaknaan hidup. Subjek bersedia mengikuti sesi yang diberikan oleh terapis.

Ketika subjek pensiun membuat dirinya terpukul, sedih, marah dan kecewa serta banyak mengakibatkan subyek memiliki perasaan tidak berguna karena hal tersebut berpengaruh dengan aktivitas yang ia jalani. Subyek menceritakan bahwa dirinya masih belum dapat untuk beradaptasi saat berpindahan status dari militer menjadi warga sipil. Kemudian setelah 1 tahun dari subjek pensiun, istrinya meninggal. Ia merasa ditinggalkan istrinya yang meninggal dan oleh anak-anaknya yang bekerja dan dinas militer di luar pulau. Saat ini subjek hanya tinggal dengan 1 orang pembantu dan 1 supirnya, anak pertamanya mengunjungi subjek, satu minggu 1 kali sampai 2 kali. Subjek mengatakan sebelum pensiun dirinya adalah anggota yang sangat aktif dan sangat memperhatikan anak buahnya. Subjek berhenti menjadi pengurus DKM masjid karena dirinya merasa rendah diri dan kurang percaya diri akibat kondisi fisik dan statusnya saat ini membuatnya kurang memiliki minat untuk bersosialisasi dan selalu tampak murung.

Hubungan dengan keluarganya juga menjadi buruk setelah ia ditinggalkan oleh pasangannya, hal tersebut membuat subjek menjadi lebih sensitif dan mudah marah. Subjek merasa tidak pantas untuk dicintai dan disayangi oleh keluarganya karena subjek tidak mau dikasihani. Hal itu membuat subjek mudah marah saat keluarganya yang bermaksud untuk menolong atau menemaninya. Rasa sayang dari keluarga dan anak-anaknya disalah artikan sebagai rasa kasihan.

Hilangnya rencana dan tujuan hidup yang sebelumnya sudah direncanakan matang ingin menjadi anggota legislatif tidak terealisasikan karena biaya yang dikeluarkan untuk masuk partai sangatlah besar yang membuat subjek mundur dan tidak mempunyai pekerjaan setelah pensiun. Hal tersebut menimbulkan kekecewaan dan perasaan tidak berguna dalam diri subjek. Jika tidak mendapatkan apa yang subjek inginkan, subjek dapat marah, merasa diri tidak berguna dan merasa malu.

Pada sesi 1, terapis menjelaskan mengenai jenis terapi yang akan subjek jalani. Pada sesi awal ini terapis mulai menggali informasi permasalahan subjek. Disini subjek dilatih untuk teknik relaksasi yang bertujuan untuk lebih menenangkan diri.

Subjek menyetujui jumlah pertemuan sebanyak 6 (enam) kali sesi. Subjek lebih mengenalkan dirinya lebih dalam kepada terapis, subjek selalu menceritakan kehidupannya sebagai anggota militer sebelum menceritakan permasalahan yang ia hadapi saat ini. Terapis menyampaikan informasi mengenai makna hidup dan memberikan penjelasan mengenai logoterapi.

Pada sesi 2 yaitu mengenai pemahaman pribadi. Tugas terapis membantu subjek untuk dapat memahami dirinya dan dapat mengenali subyek secara objektif mengenai kekuatan dan kelemahan yang dimiliki diri sendiri. Ia memahami kelebihan dan mempertahankan kelebihan tersebut sejak dahulu. Subyek pun mengetahui kelemahan yang ada pada dirinya, hanya saja belum ada pengembangan untuk meningkatkan kelemahannya tersebut dari dulu sampai sekarang. Iapun diminta untuk memikirkan lingkungan yang masih dapat ia masuki serta potensi diri untuk masuk ke lingkungan yang baru dalam kehidupannya.

Terapis memberikan edukasi bagaimana cara subyek untuk dapat memahami diri dan pengenalan potensi, kelemahan dan kekurangan yang dimiliki oleh subjek. Subjek dapat mengidentifikasi permasalahannya dengan kongkrit dan menyusun tujuannya saat ini, hanya saja menurutnya masih ada ketakutan-ketakutan karena pernah mengalami hal yang buruk dan tidak sesuai dengan rencana yang ia harapkan. Menurutnya potensi itu bisa dibangkitkan kembali jika ada kemauan dan support dari lingkungan. Kemudian subjek mengatakan bahwa dirinya menginginkan support saja bukan rasa kasihan karena dirinya sudah pensiun dan ditinggalkan orang tercinta. Kekurangan yang dimiliki subjek saat ini adalah rasa percaya diri. Kemudian kelebihan yang dimiliki subjek adalah komitmen karena sebagai yang pernah menjadi anggota TNI itu komitmen adalah hal yang sangat penting dimilikinya. Hingga pada sesi ini subjek akhirnya menyadari potensi, kelebihan dan kekurangan subjek.

Pada sesi 3 yaitu bertindak positif, pada sesi ini subjek diminta untuk melakukan aktivitas yang memberikan nilai positif bagi diri dan lingkungannya, memberikan kontribusi demi tercapainya tujuan dan harapan serta mengembangkan segala potensi yang ada pada diri untuk membantu orang lain. Teknik yang digunakan dalam mengeksplorasi potensi positif pada diri subjek ini pada dasarnya membantu memperluas dan menyadarkan keadaan dirinya pada saat ini, termasuk bakat, kemampuan, sifat-sifat positif yang ada pada dirinya selama ini dan masih terpendam serta belum dikembangkan secara maksimal serta menyadari apa yang di dambakan selama ini. Disamping itu, terapis menggunakan metode bertindak positif, yaitu subjek diajak untuk benar-benar mencoba menerapkan hal-hal baik dalam perilaku sehari-hari dan menekankan tindakan nyata yang mencerminkan pikiran dan sikap yang baik dan positif.

Pada sesi ini subjek menceritakan mengenai tindakan positif yang dilakukannya misalkan masih mau mengikuti kerja bakti di lingkungannya dan membantu menyelesaikan permasalahan keuangan di DKM masjid.

Pada sesi 4 yaitu Pengakraban hubungan, disini subjek diberikan edukasi atau diingatkan kembali bagaimana menjalin hubungan yang harmonis dan humanis dengan orang lain, saling mempercayai, membutuhkan dan membantu. Orang yang memiliki hubungan yang akrab dengan orang lain tentu bersedia menerima nasihat dan memberikan nasihat.

Subjek mengidentifikasi dan menjelaskan kepada terapis mengenai pengakraban hubungan dirinya dengan orang lain. Subjek menceritakan bahwa dirinya bisa mudah berkomunikasi jika satu pemikiran. Subjek juga mengatakan hubungan yang dilakukan sebelumnya sudah dilakukan karena subjek sempat aktif di DKM masjid dan mungkin ia akan aktif kembali jika dibutuhkan.

Pada sesi 5 yaitu pendalaman tri nilai dan ibadah, subjek dibantu untuk memahami dan memenuhi tiga ragam nilai yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan, nilai bersikap dan nilai pengharapan. Nilai kreatif bisa dikatakan upaya untuk menghasilkan suatu karya yang berguna bagi diri sendiri dan orang lain, nilai penghayatan lebih pada keyakinan pada sesuatu seperti mencintai keindahan, mengimani Tuhan, menghargai kebenaran dan menghayati perbedaan agar saling toleransi. Kemudian ibadah, terapis lebih mengedukasi kembali bagaimana ibadah pada dasarnya merupakan perkara yang wajib dilakukan oleh manusia yang diperintahkan Tuhan agar kehidupan menjadi sejahtera dan selamat dunia akhirat lalu dari ibadah ini dapat mempengaruhi makna hidup subjek.

Subjek memberikan pemahamannya mengenai nilai kreatif kepada terapis dan menceritakan bahwa nilai kreatif atau nilai karya yang telah ia buat adalah melakukan pembukuan keuangan masjid dengan lebih jelas dan mudah dipahami oleh orang lain. Subjek juga memberikan pemahamannya dan menceritakan mengenai penghayatan yang ia miliki selama ini. Yang subyek rasakan adalah sebenarnya dirinya senang melihat anak dan cucu nya mengunjungi dirinya namun, subjek selalu merasa bahwa dikasihani oleh anak-anaknya. Subjek juga bersyukur anak-anaknya masih diberi kesehatan dan bangga juga terhadap anak bungsu nya karena meneruskan menjadi anggota militer dan menjadi seorang perwira. Oleh karena itu subjek merencanakan akan memakai teknik relaksasi ini ketika sudah menyelesaikan shalat

lima waktu dan ingin lebih bersyukur kembali kepada Allah. Subjek telah mengetahui bahwa ibadah yang dilaksanakannya terdapat manfaat yang besar, subjek akan mulai kembali melakukan ibadah dan memperluas ketekunannya dalam beragama kemudian akan lebih bersyukur apa yang ia terima saat ini.

Pada sesi 6 yaitu tahapan evaluasi dan terminasi. Terapis membantu subjek untuk dapat merangkum kembali sesi yang telah dilaksanakan oleh subjek. Subjek mengatakan akan lebih sadar atau peka dalam akan kebermaknaan hidup. Subjek juga menceritakan setelah selesai dari sesi-sesi sebelumnya berpikir akan lebih bersosialisasi di lingkungannya jika dibutuhkan dan lebih bersyukur kembali mempunyai anak dan cucu yang perhatian kepadanya.

Pembahasan

Pada bagian ini akan dibahas berkaitan dengan efektivitas konseling *Logoterapi* untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada purnawirawan TNI-AD.

Berdasarkan data dari wawancara dan intervensi yang dilakukan oleh terapis, didapatkan hasil bahwa logoterapi efektif dalam meningkatkan makna hidup pada purnawirawan TNI-AD. Hal ini terbukti pada *baseline* satu sampai tiga setelah intervensi dilakukan menghasilkan peningkatan skor pada masing-masing subjek. Berdasarkan dari *pretest* dan *posttest* membuktikan bahwa konseling logoterapi efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada purnawirawan TNI-AD. Oleh karena itu hipotesis penelitian ini yang diterima H1 yaitu terdapat perbedaan skor atau perubahan pada hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi yang membuat logoterapi efektif dapat meningkatkan makna hidup pada purnawirawan perwira menengah TNI-AD.

Perubahan penilaian ini terjadi sebagai *manifestasi* dari pemaknaan diri yang berubah. Mereka mulai menerima dirinya dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, serta memiliki harapan dan tujuan hidup.

Awalnya purnawirawan merasa diri tidak bermakna karena proses penuaan dan perpindahan status sosial yang dialami. Salah satunya penuaan yang dialaminya menyebabkan penurunan kondisi fisik, psikologis yang mempengaruhi subjek dalam beraktifitas sehari-hari. Setelah terbentuknya harapan dan tujuan hidup seorang purnawirawan akan menemukan makna dari hidupnya dan akan berguna bagi diri dan lingkungannya.

Hal ini sejalan dengan pandangan logoterapi yang menyatakan “melalui logoterapi ini lansia akan mampu menciptakan dan membangkitkan pengalaman yang membawa subjek keluar dari kondisi tidak baik yang dirasakannya terutama karena proses menua” (Frankl,2004)

Ketiga subjek yang pada awalnya memandang diri mereka negatif, tidak percaya diri, merasa tidak berguna dikarenakan sudah tidak mampu lagi melakukan aktifitas yang biasa dilakukan karena keterbatasan fisik dan usia maupun jika mempunyai penyakit yang dialami yang menghambat penyaluran kemampuan yang dimiliki, selain itu perpindahan status dari anggota TNI menjadi sipil membuat subjek belum bisa beradaptasi. Hal ini menunjukkan proses logoterapi dan teknik relaksasi selama enam sesi perlahan dapat memberikan dampak positif bagi subjek.

Makna hidup (*meaning of life*) menurut Frankl (Bastaman,2007) merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna (*the meaningful life*). Makna hidup juga tidak dapat dilepaskan dari tujuan-tujuan hidup untuk hidup bermakna (*the will to meaning*). Frankl mengemukakan bahwa jika seseorang berhasil menemukan dan memenuhi makna hidupnya maka kehidupan akan menjadi lebih berarti dan berharga, kemudian pada akhirnya akan menimbulkan penghayatan bahagia (*happiness*) (Bastaman,2007).

Makna hidup tidak hanya dapat dirasakan oleh orang-orang yang mengalami peristiwa yang membahagiakan saja namun makna hidup dapat ditemukan pada segala kondisi yang terjadi pada setiap manusia termasuk dalam penderitaan. Sulitnya proses menemukan makna hidup, terutama dalam penderitaan, sehingga dapat menghayati perasaan bahagia bukan berarti hasrat untuk hidup bermakna tidak akan tercapai.

Makna hidup yang rendah pada purnawirawan TNI AD tersebut merasa hidupnya hampa, bosan, apatis dan merasa tidak memiliki tujuan hidup. Hilangnya kemampuan dan semangat untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari, hilangnya kemampuan untuk mencapai cita-cita sehingga membuat individu tersebut tidak merasakan kepuasan dalam hidupnya, merasa hidupnya tidak pantas, merasa tidak dicintai, tidak mampu menerima cinta kasih dari lingkungannya, merasa tidak berarti sama sekali dan merasa tidak berdaya. Ketidakmampuan dalam menerima kondisinya serta dukungan lingkungan yang dirasa kurang juga membuat merasa hidupnya tidak berarti lagi. Hal tersebut membuat mereka tidak bersemangat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, putus asa hingga memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

Secara keseluruhan terdapat kesamaan dan terdapat pula perbedaan antar kasus, maksudnya adalah terdapat keunikan dalam mengembangkan hidup bermakna pada setiap subyek, yang mengacu pada keurutan tahapan-tahapan tertentu yang dialami subjek penelitian.

Proses pengembangan diri dan perubahan penghayatan dari tak bermakna menjadi bermakna pada kasus subjek 1 menunjukkan peningkatan. Hal ini terlihat pada melalui proses pemahaman diri, subjek mengenali kekuatan dan kelemahan dalam dirinya. Perubahan penilaian ini terjadi sebagai manifestasi dari pemaknaan diri yang berubah, subjek mulai menerima dirinya dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya serta memiliki harapan dan tujuan hidup. Pada kasus subyek 2, ia menunjukkan peningkatan dalam makna hidupnya. Ia lebih bersyukur dengan kehidupannya dan menerima penyakit yang ia alami saat ini. Ia pun berusaha untuk menerima keadaan pensiun yang menurutnya masih mendadak ini. Iapun mulai mengenali kekuatan dan kekurangan yang dimilikinya saat ini untuk mengembangkan diri di lingkungan rumahnya. Ia mulai memahami pentingnya memiliki nilai-nilai dalam kehidupannya yang akan membangun lebih bermakna kembali. Pada kasus subyek 3, ia menunjukkan perubahan dalam meningkatnya makna hidup yang dimiliki. Ia mulai menerima dan menghayati kasih sayang yang diberikan oleh lingkungan keluarganya bukan sebagai rasa kasihan, melainkan perhatian karena rasa sayang. Iapun mulai mengenali kekuatan dan kekurangan yang dimilikinya saat ini. Ia mencoba mulai aktif kembali di lingkungan rumahnya dan lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta. Ia mulai memahami pentingnya memiliki nilai-nilai dalam kehidupannya yang akan membangun lebih bermakna kembali.

Purnawirawan TNI AD yang memiliki makna hidup yang cenderung tinggi ini berarti bahwa individu tersebut tetap dapat menikmati dan menjalankan aktivitasnya dengan baik. Mereka masih dapat mengambil hikmah, memiliki semangat dan tujuan hidup yang jelas meskipun berada dalam penderitaan. Pada suatu saat mereka dapat merasa hampa dan bosan namun mereka masih sanggup untuk mengatasinya.

Purnawirawan TNI AD yang memiliki makna hidup yang tinggi berarti individu tersebut memiliki kepuasan dalam menjalani hidupnya dan dapat mengendalikan hidupnya dengan bertanggung jawab. Mereka juga tetap memiliki semangat hidup dan tujuan hidup yang jelas dan dapat mengambil hikmah serta menghayati hidupnya tetap bermakna meskipun berada dalam kondisi saat ini.

Ketiga subjek memiliki persamaan yaitu merasa diri tidak bermakna karena proses penuaan yang dialami. Penuaan yang dialami menyebabkan penurunan kondisi fisik. Psikologis yang mempengaruhi purnawirawan dalam beraktifitas sehari-hari. Setelah terbentuknya harapan dan tujuan hidupnya dan akan berguna bagi diri dan lingkungannya.

Penilaian negatif yang ditunjukkan oleh ketiga subjek dalam hal ini ditandai oleh *symptom* emosional yang dialami. *Symptom* emosional itu seperti perubahan mood, mudah marah kepada keluarganya meskipun hanya masalah kecil, merasa rendah diri dan tidak berharga.

Dalam penelitiannya Beck menyebutkan *symptom* emosional ditandai sebagai manifestasi emosi yang meliputi penurunan mood, pandangan negatif tentang diri sendiri, tidak lagi merasakan kepuasan, menangis, hilangnya respon menggembirakan.

Pandangan negatif ini pun dimanifestasikan ke dalam symptom fisik yang ditampilkan oleh subjek 1 dan 3. *Symptom* fisik yang dimaksudkan oleh Beck meliputi hilangnya nafsu makan, gangguan tidur, sensitif dan mudah lelah. Sedangkan untuk subjek 2 meliputi seringnya kambuh penyakit jantung dan *maag*, mudah cemas dan selalu tidak bisa tidur serta selalu menghayati bagaimana dirinya kecewa dengan kehidupannya.

Salah satu cara untuk mendapatkan sumber makna hidup adalah dengan pendalaman terhadap tri nilai. Pendalaman tri nilai yang pertama adalah perwujudan nilai kreatif/nilai karya.

Nilai kreatifitas yang dihayati oleh subjek 1 adalah mulai bersosialisasi dan aktif di organisasi menembak dan di organisasi lingkungan rumahnya kemudian ingin mengembangkan organisasinya lebih baik. Subjek 2 menghayati untuk bisa membantu di lingkungan rumahnya serta ingin menjadi pengurus di yayasan jantung sehat untuk bisa menyemangati penyintas jantung seperti dirinya. Nilai kreatifitas yang dihayati oleh subjek 3 adalah lebih meluangkan banyak waktu untuk anak cucunya dan bisa membantu dan memakmurkan masjid di daerahnya dengan potensi kemampuan dirinya.

Menurut Calvin Taylor terdapat beberapa tingkatan kreatifitas seseorang. Subjek menunjukkan perubahan derajat kreatifitas dari tingkat kreatifitas produktif menjadi tingkat *inovatif*, dimana mereka mampu memberikan hubungan serta menceritakan mengenai karya yang mereka buat. Penghayatan nilai yang dialami oleh subjek merupakan proses pemaknaan diri serta menghayati masih ada potensi diri yang dapat dimanfaatkan untuk lingkungan.

Pada pendalaman tri nilai kedua yaitu pendalaman nilai-nilai penghayatan. Ketiga subjek memilih untuk melakukan aktifitas yang bermanfaat untuk keluarga dan lingkungan sosialnya.

Pada pendalaman tri nilai ketiga, yaitu nilai bersikap. Ketiga subjek menunjukkan perubahan dimana awalnya mereka lebih banyak berdiam dirumah. Subjek 1 dan 2 mulai berusaha untuk berubah dan lebih aktif di lingkungan sosialnya. Hanya saja, subjek ketiga merasa dirinya masih belum bisa kontrol dengan emosinya.

Pada pendalaman tri nilai yang terakhir yaitu nilai pengharapan, individu dapat mengungkapkan harapan-harapan di masa yang akan datang mengenai kehidupannya. Harapan ini merupakan bagian dari pencapaian tujuan hidup. Tujuan hidup tidak dapat dipisahkan dari makna hidup. Secara disadari, subjek berproses untuk mencari makna hidupnya, sesuai dengan prinsip *will to meaning* (hasrat untuk hidup bermakna) yaitu individu termotivasi untuk mencari makna dan memberikan makna pada hidupnya (Bastaman,2007).

Pendalaman nilai ibadah tidak dapat dipisahkan dari dimensi religuitas yaitu hubungan individu dengan Tuhan. Religuitas menjadi salah satu faktor penting dalam meraih hidup yang bermakna. Subjek 1,2 dan 3 dapat menghayati bahwa selama ini hanya menjalankan ibadah wajib saja tanpa mengetahui makna dan manfaatnya oleh karena itu subjek berusaha untuk lebih mendalami ibadahnya. Subjek 3 menghayati bahwa dengan ibadah dirinya lebih tenang dan akan mengabdikan di kegiatan masjid dan membantu organisasi masjid serta lebih bersyukur kembali dengan apa yang ia punya saat ini kepada Allah swt.

Demikian manusia merupakan kesatuan utuh dimensi kejiwaan dan spiritual, mengingat manusia senantiasa hidup dalam suatu lingkungan sosial budaya tertentu (keluarga, lingkungan, pendidikan, masyarakat) yang juga berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian (Bastaman,2007).

Hasil penelitian dari Gumilar menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara penghayatan makna shalat dan kebermaknaan hidup yang meliputi penyerahan diri, kepatuhan dan ketundukan kepada Allah swt. Saat beribadah, sistem saraf individu menjadi lebih rileks dan detak jantung menjadi lebih lambat (Gumilar,2009).

Cara meraih makna hidup salah satunya dengan mengalami transendensi diri, dimana individu memiliki kemampuan untuk melupakan dirinya dengan berserah diri dan mengabdikan pada sebuah tujuan, sebuah upaya perwujudan diri yang diperoleh sebagai efek samping dari upaya diri memahami makna kehidupan (Frankl,2004).

Dalam konteks penelitian ini, subjek 1 dapat merasakan bahwa masalah yang dialaminya membuatnya menjadi lebih dekat kepada Tuhan. Sumber penolong utama yang bisa diandalkan hanyalah Tuhan, sehingga dari sana muncul arti bahwa mereka berharga dan bermakna. Subjek 2 dapat merasakan lebih menerima penyakitnya dan tidak perlu menyalah penyakitnya karena sudah membuat harapan-harapan subjek hilang, kemudian subjek menghayati dengan bisa terbuka kepada istri dan anaknya dirinya bisa lebih mengurangi beban pikirannya. Subjek 3 dapat merasakan lebih bersyukur kembali kepada permasalahan yang ia alami saat ini dengan kehilangan pasangan dan merasa ditinggalkan oleh anak-anaknya. Subjek bersyukur karena dengan meninggalnya istrinya namun anak-anaknya sukses dan tidak lupa kepada dirinya. Pandangan awal subjek yang merasa dikasihani oleh orang-orang dan rasa penyesalan karena ingin menjadi anggota legislatif yang gagal membuatnya berfikir untuk menerima dan berdamai serta akan berfikir lebih positif kembali kepada orang lain khususnya untuk keluarganya. Subjek mulai dapat beradaptasi di lingkungan sosialnya dan memulai aktifitas-aktifitas baru atau aktifitas lama dan memulainya kembali.

Adapun hasil penelitian dari Gumilar menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara penghayatan makna shalat dan kebermaknaan hidup meliputi penyerahan diri, kepatuhan dan beriman kepada Allah swt. Saat beribadah, sistem saraf individu menjadi lebih rileks dan detak jantung menjadi lebih lambat (Gumilar,2009).

Ketiga subjek yang awalnya memiliki makna hidup sebagai orang yang tidak berguna, lebih banyak berdiam dirumah, menutup diri dan kurang bersosialisasi di lingkungan berubah menjadi pribadi yang memiliki makna dan bersedia bersosialisasi dengan lingkungan dan lebih dekat lagi dengan istri, anak dan cucunya.

Mereka mulai menunjukkan tindakan positif dengan berbagi pengalaman serta aktifitas yang dapat bermanfaat bagi lingkungan keluarga dan rumahnya. Disamping itu mereka juga menunjukkan *symptom* fisik yang mengarah menjadi individu yang lebih sehat. Proses perubahan yang terjadi adalah penilaian negatif yang dihayati menjadi diri yang lebih bermakna dengan menggunakan potensi dan keunggulan yang dimiliki oleh diri mereka sendiri.

Sikap subjek dalam mengatasi rasa ketidakberdayaan yaitu dengan melakukan kegiatan bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Kegiatan tersebut dapat membuatnya menjadi lebih kuat dan bermakna. Subjek bersedia melakukan dan mengambil keputusan apa yang menurut mereka baik. Individu tidak lagi merasa bingung dalam mengambil keputusan dan menentukan sikap yang terbaik bagi dirinya.

Subjek memberikan kontribusi bagi masyarakat dan bagi orang lain merupakan salah satu sumber makna hidup terbesar. Hal ini akan menimbulkan kegembiraan pada diri sehingga dapat menurunkan level kesedihan yang dialami, karena ia dapat melakukan hal yang bermanfaat. Ketiga subjek bersedia mengikuti aktifitas ibadah secara bersama dengan rekan lain seperti shalat berjamaah dan mengaji bersama.

Sebagian besar subjek mengatakan sudah kembali rutin melakukan kegiatan ibadahnya sebagai rasa syukur kepada Allah karena masih memberinya kesempatan untuk tetap dapat berbuat baik kepada orang lain. Kegiatan ibadah membuat perasaan mereka lebih tenang sehingga dapat membuat menikmati aktivitasnya. Dengan berkarya, mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan (Bastaman,2007).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kebermaknaan hidup rendah ialah menurut Kaplan & Sadock's (2007) adalah status perkawinan dimana orang yang tidak memiliki pasangan atau berstatus duda atau janda lebih rentan terhadap kebermaknaan hidup rendah, sehingga seseorang yang kehilangan pasangan hidupnya maka berkurang pula dukungan keluarga terhadapnya. Dimana dukungan keluarga sangat penting bagi lansia karena kurangnya dukungan keluarga dapat mencetuskan depresi, seperti perasaan dilantarkan atau tidak

mendapat perhatian yang memadai dari keluarga, hal ini terlihat pada subjek 3 yang kenaikan skor tidak terlalu signifikan setelah menjalani konseling logoterapi.

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa faktor lainnya yang juga mempengaruhi peningkatan makna hidup adalah faktor sosial (keluarga) karena masyarakat timur adalah *communal life* (hidup dalam kebersamaan) dan *interdependence personality* (saling ketergantungan) (Renni,2012). Berdasarkan uraian tersebut dapat terlihat adanya peningkatan skor makna hidup yang cukup signifikan pada subjek 1 dan 2 dibandingkan subjek 3. Adanya dukungan sosial atau dukungan keluarga terdekat sangat membantu subjek.

Hal lain yang mendukung berjalan intervensi secara lancar adalah adanya kesamaan jenis kelamin. Faktor ini dapat meningkatkan kepuasan klien dalam proses terapeutik (Jhonson & Caldwell,2010). Interaksi antara terapis dengan partisipan dalam logoterapi tidak dapat dilepaskan dari spiritualitas, sehingga hal ini menjadi salah satu faktor partisipan dalam mengembangkan nilai-nilai ibadahnya.

Purnawirawan TNI AD atau lansia yang memiliki makna hidup dapat melihat tujuan yang lebih besar dan saling keterkaitan dalam kehidupan, merasa lebih memegang kendali dalam mengarahkan hidupnya, serta menunjukkan keinginan kuat untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Mereka tidak mudah mengalami frustrasi dibandingkan dengan individu yang mementingkan diri sendiri, tanpa memiliki komitmen nyata untuk pengembangan pribadi, interpersonal atau masyarakat. Memiliki makna hidup berarti dapat meningkatkan semangat hidup dan meletakkan dasar untuk kesejahteraan. Kehilangan makna hidup dapat menurunkan semangat untuk hidup, yang pada gilirannya dapat menyebabkan perasaan kekosongan dan frustrasi hingga depresi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka disimpulkan dari penelitian ini adalah logoterapi efektif dalam meningkatkan makna hidup pada purnawirawan TNI AD. Secara khusus penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Logoterapi efektif dapat meningkatkan makna hidup pada purnawirawan TNI-AD, kemudian membantu dalam mencapai pemahaman diri dan penerimaan diri pada ketiga subjek.
2. Pada *pretest* dan *posttest* setelah intervensi dilakukan menghasilkan peningkatan skor atau perubahan, diketahui ketiga subjek ada peningkatan makna hidup. Hal ini berarti pada purnawirawan TNI AD tersebut merasa kecewa dengan hidupnya, hampa, bosan, apatis dan merasa tidak memiliki tujuan hidup sudah mulai hilang dan terjadi perubahan.
3. Subjek merasa optimis dengan perubahan yang akan terjadi jika mereka dapat menerima kondisi dan menghayati dengan baik, sudah ada keinginan untuk meraih tujuan hidup dan berguna untuk lingkungannya serta mampu untuk mencintai dan menerima cinta kasih terhadap keluarga dan lingkungan. Beberapa subjek merasa lebih bersemangat dalam menjalani hidup dan dapat menikmati kembali aktivitasnya, mereka memiliki keinginan untuk dapat bermanfaat bagi orang lain.

Subjek dapat mengambil hikmah dan mulai menyadari adanya kasih sayang dari Tuhan dan dukungan dari keluarga serta lingkungan sosial. Beberapa subjek sudah kembali rutin melakukan kegiatan ibadah dan salah satu subjek mengabdikan kepada tempat ibadahnya, hal tersebut adalah rasa syukur kepada Tuhan karena masih memberinya kesempatan untuk dapat berbuat baik bahkan salah satu subjek bersyukur karena bisa berbuat baik meski dalam kondisi sakit.

REFERENSI

- Aiken, R. L. (2002). Human development in adulthood. California: Kluwer Academic Publishers. Ancok, D.& Suroso, F.N. (2011). Psikologi islami. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Anastasia, S., Bayhakki, & Nauli, F. (2015). Pengaruh relaksasi Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Journal. PSIK. Universitas Riau*.
- Atkinson, J.W. 1992. *Pengantar Psikologi* (terjemahan Nurdjanah dan Rukmini). Jakarta: Erlangga
- Arikunto Suharsimi, (2002). *Prosedure Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Argyle, P. H. (2001). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *PERGAMON : Personality and Individual Differences*, 1073-1082.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bastaman. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal Addin. Volume 4 no. 1, 4*.
- Burke, Johnson & Christensen Larry, 2000. *Educational Research Quantitative and Qualitative approaches*. Boston: Allyn & Bacon.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Calvin, dkk.(2008). *Psikologi kepribadian 3 teori sifat dan karakteristik*. Yogyakarta: Kanisius
- Caldwell H, Young W, 2010. Oxytocin and Vasopressin: genetics, behavioral implications. *Handbook of Neurochemistry and Molecular Neurobiology*, 573–607. http://doi.org/10.1007/978-0-387-30381-9_25.
- Campton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont, California: Thomson Wadsworth, Inc.
- Crumbaugh, James C., & Leonard T. Maholick. (1964). *An experimental study in existentialism: The psychometric approach to frankl's concept of noogenic neurosis*. Columbus: Georgia.
- Christensen, C. M., & Eyring, H. J. (2011). *The Innovative University: Changing the DNA of Higher Education from the Inside Out*. San Francisco, CA, USA: Jossey-Bass.
- Compton, W. (2005). *Introduction to positive psychology*. Belmont: Thomson Learning Academic Resource Center.
- Compton, William C. 2005. *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.
- Corsini, R. J. (1987). *The concise Encyclopedia of Psychology*. Canada: John Willey and Sons.
- Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. (2006). *Ketika pensiun tiba*. Jakarta : Wijayata Media Utama.
- Dancey, Christine P & Reidy, J. 2011. *Statistics Without Maths for Psychology* (5th ed). England: Pearson Education Limited, University of East London.
- Eliana, R. (2003). Konsep Diri Pensiunan. *Skripsi Universitas Sumatera Utara*, 11 - 12.
- Eliana, Rika. "Konsep diri pensiunan." *Sumatra Utara: USU digital library 2* (2003): 158-162.
- Erikson, E. H. (1989). *Identitas dan Siklus Hidup Manusia (Terjemah oleh : Agus Cremers)*. Jakarta: PT Gramedia.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning : An introduction to logotherapy*. New York: Pocket Books.
- Frankl, V. E. (2003). *Logoterapi, Terapi Psikologi melalui Pemaknaan*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (4th ed.) (I. Lasch, Trans.). Beacon Press.

- Fraenkel, R. J, Wallen, E. N, dan Hyun, H. Helen. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education : Eight Edition*. USA : McGraw-Hill Companies, Inc.
- Gilang, Faizal (2016). *Studi Deskriptif Mengenai Psychological Well-Being Pensiunan TNI-AD yang Berpangkat Perwira Menengah di KPAD GegerKalong*. Bandung
- Graziano, A.M., Raulin, M.L. 2000, *Research Methods : A Process of Inquiry*, Allyn & Bacon, M.A.,.
- Gumilar Utami Fauziyah, (2009). Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa. *Jurnal. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*, Vol.14, No. 1, tahun 2009
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa oleh Istiwidayanti)*. Jakarta: Penerbit Airlangga.
- Indriana, Y. (2011). *Gerontologi dan progeria*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Jannah, Nurul. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan- Persalinan*. Yogyakarta
- Kartono, K. d. (1989). *Hygiene Mental dan kesehatan. Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2007. *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*. Penerjemah (W.M. Roan). Jakarta: Widya Medika
- Kuntjoro, Z. (2002, May 5). *e.psikologi*. Retrieved from <http://www.e-psikologi.co.id/>: <http://www.e-psikologi.co.id>
- Koeswara. 1992. *Logoterapi, Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kemendes RI. 2017. “Analisa Lansia di Indonesia”
- Lumbantobing. (2007). *Skizofrenia*. Jakarta : FKUI
- Lukas, Elisabeth. 1986. *Meaning in Suffering. Comfort in Crisis Through Logotherapy*. California: Institute of Logotherapy Press.
- Liche Seniati, Aries yulianto, & Bernadette Setiadi. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks
- Makhfudi & Efendi, F. (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas teori dan praktik dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- McGregor, Ian dan Brian R. Little, (1998) *Personal Projects, happiness, and Meaning: On Doing Well and being Yourself*. *Journal Of Personality and Social Psychology*. Vol 74, N0 494-512
- Nawawi., H. (2008). *Perencanaan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nauli FA, 2011. *Pengaruh Logoterapi Lansia dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Depresi dan Kemampuan Memaknai Hidup Pada Lansia di Kelurahan Katulampa Bogor Timur*. *Fak Ilmu Keperawatan Progr Magister Ilmu Keperawatan, Univ Indonesia*.
- Noor, Hasanuddin, 2009. *Psikometri Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba
- Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: Balai Penerbit EGC.
- Penyusus, T. (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka .
- Palmer, Stephen (ed.).2011. *Introduction to Counseling and Psychotherapy (Konseling dan Psikoterapi)*, terj. Haris H. Setiadjud. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rachman, S. &. (2014, June 6th). *Hubungan konsep diri dengan makna hidup anak jalanan*. Retrieved from jurnalmahasiswa.unesa.ac.id: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10983/10512>
- Risnawati, R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Jakarta: Ar Ruz Media.
- Ritonga, B. &. (2006, May 2nd). *Kebermaknaan hidup mahasiswa sekolah tinggi theologi nazarene indonesia ditinjau dari tingkat religiusitasnya*. Retrieved ejournal.up45.ac.id: <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47/46>

- Richard, Jones-Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rusydi, A. (2012). *Religiusitas dan kesehatan mental: Studi pada aktivitas Jamaah Tabligh Jakarta Selatan*. Jakarta: Young Progressive Moslem Press.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Schiraldi, G. R. (2007). *10 Simple Solutions for Building Self-Esteem, How to End Self Doubt, Gain Confidence & Create A Positive Self-Image*. Oakland, CA.: New Harbinger Publications, Inc.
- Schlegel, J. S. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of personality and social Psychology*, 473 - 490.
- Schlegel, R. J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Volume 37 Number 6*, 745 - 756.
- Setianingrum dkk, I. (2008). Kegiatan Individu Pada Masa Pensiun. *Indonesian Psychological Journal. Vol. 23 Nomor 2*, 165 - 179.
- Setyarini, R. &. (2011). Self-Esteem dan Makna Hidup pada Pensiunan PNS. *Jurnal Psikologi, Volume 38 Nomor 2*, 176 - 184.
- Shane, J. L. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Schiraldi, G. R. 2007. *10 Simple Solutions For Building Self Esteem*. New Harbinger Publications Inc. USA.
- Silalahi, Ulber. 1999. *Metode dan Metodologi Penelitian*. Bandung: Bina Budhaya
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan research&development*. Bandung : Alfabeta.
- Suprpto. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Pengetahuan Sosial*. Buku Seru. Jakarta.
- Silalahi, U. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Stachley, R. C. (2008). Spirituality, Meaning, and the Experience of Aging. *Summer Journals Volume 32 Number 2*, 12 - 16.
- Steger, M. F. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology Volume 53*, 80 - 96.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tobing, D. H., & Dewi, S. (2014). Kebermaknaan Hidup pada anak Pidana di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 322-334
- Veenhoven, R. (1998). The utility of happiness. *Social indicators research, Volume 20 Nomer 4*, 333 - 342.
- Wahyunita, D. (2014). PENGARUH PELATIHAN RELAKSASI ZIKIR TERHADAP PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF ISTRI YANG MENGALAMI INFERTILITAS. *Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6 No. 2*, 225 - 235.
- World Health Organization (WHO). (2002). *Active Ageing: A policy framework (No. WHO/NMH/ NPH/02.8)*. Geneva: World Health Organization.