

KEBERMAKNAAN HIDUP NARAPIDANA DITINJAU DARI PENDEKATAN EKSISTENSIAL

M. Hestu Widiyastana¹, Indah Fajrotuz Zahro²

¹Fakultas Dakwah, Bimbingan Konseling Islam, STAI Attanwir Bojonegoro
Email: hestu.widiyastana@gmail.com

²Fakultas Dakwah, Bimbingan Konseling Islam, STAI Attanwir Bojonegoro
Email: indahfajrotuzzahro@gmail.com

Abstract

The meaning of life is a value that a person believes and becomes the basis of people's behavior in living the process of life. And become an important thing as the foundation of human existence. The meaning of life is personal and can be found in any conditions and however by every individual even being a prisoner who is languishing in a penitentiary with limitations and loss of freedom possessed. There are values that become the the source of meaningful life of the inmates as the results of this study show that from the three subjects of which two of them re-discover the meaning of life that is the creative value, value of appreciation and the value of attitude. So it can be a healthy person like the individual in general while one subject can no longer find the meaning of life it is influenced by the fulfillment or not the needs of the subject and the level of quality of appreciation, value of attitude and their different creativity.

Keywords: *The Meaning of life, inmates, existence approach*

1. PENDAHULUAN

Hidup menjadi narapidana dan menjalani hidup didalam lembaga pemasyarakatan bukanlah menjadi keinginan setiap manusia, hidup yang penuh dengan keterbatasan dan jauh dari kebebasan, berdasarkan hasil wawancara pada tiga narapidana (disembunyikan identitasnya) yang dilakukan pada waktu Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) 2017 STAI ATTANWIR di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Bojonegoro bahwa narapidana yang berada di LP tersebut merasa terkurung dan kehilangan kebebasan atau kemerdekaan, mereka merasa bosan karena setiap arah pandangan mereka terbatas oleh tembok dan mengakibatkan kejenuhan sehingga mereka bertindak negatif dan merasa tertekan secara psikologis.

Menjadi narapidana dan menjalani proses hukuman di LP tidaklah mudah, meskipun hukuman yang dijalani tidak lama, sebagai narapidana tentu akan merasa berat karena keterbatasan ruang gerak dan kebebasan, hal tersebut berpotensi besar bagi narapidana mengalami gejolak atau goncangan-goncangan psikologis, merasa dirinya sebagai orang yang tidak berarti dengan kesalahan yang dilakukan baik sengaja atau tidak sengaja. Keterbatasan ruang gerak dan kebebasan tersebut sehingga mengakibatkan narapida merasa cemas, depresi, putus asa, dari gejala psikologis yang dialami tersebut bahkan sampai pada upaya percobaan bunuh diri.

Berdasarkan pengamatan selama satu bulan pelaksanaan PPL di LP kelas

II A Bojonegoro tersebut masih ditemukan narapidana yang merasa kehilangan makna hidupnya sehingga mereka berperilaku menarik diri dari pergaulan, lebih suka menyendiri, berdiam diri dikamar, berpandangan kosong, dan pasrah menunggu hari bebas. Menurut Kartono petugas lapas di bidang Pelaksana Pembinaan dan Bimbingan Lapas kelas II A Bojonegoro, narapidana tersebut merasa putus asa dan kehilangan harapan merasa stres dan depresi akibat (*vonis*) hukuman yang dijatuhkan, sehingga mereka lebih nyaman dan berperilaku menarik diri dari hubungan sosial dan berdiam diri di kamar tahanan. Dampak psikologi yang dialami oleh narapidana merupakan dampak yang paling berat dijalani, dampak psikologis tersebut antara lain kehilangan akan kepribadian, kehilangan akan keamanan, kehilangan akan kemerdekaan, kehilangan akan komunikasi pribadi, kehilangan pelayanan, kehilangan hubungan antarlawan jenis, kehilangan akan harga diri, kehilangan akan kepercayaan dan kehilangan akan kreatifitas.

Kebanyakan dari narapidana tidak bisa menerima keadaan yang sedang dihadapi dan tidak mampu menggali arti dalam hidupnya dan tidak dapat memanfaatkan waktu yang ada, menurut Frankl yang dikutip oleh Ula hal yang dialami oleh narapidana tersebut dapat dikategorisasikan sebagai bentuk ketidak bermaknaan hidup.¹ Berdasarkan hal tersebut maka perlu adanya tindakan untuk mengembalikan kondisi psikologis narapidana agar dapat kembali menjadi pribadi yang utuh, kembali menemukan makna hidupnya, dan mampu mengambil hikmah dari apa yang dialaminya dan menganggap hal tersebut sebagai ujian dari Allah SWT, karna segala sesuatu yang dialami oleh manusia pasti ada jalan keluar dan mampu diatasinya, dan pada saat yang sama menurut Shihab Allah SWT tidak membiarkan seseorang tersebut dalam

kesia-siaan dan kehampaan. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an,

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya, dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya... (Q.S. Al-Baqoroh: 2/286).

Menurut Bastaman yang dikutip oleh Sabrina makna hidup adalah suatu yang penting dan berharga yang memberikan nilai khusus pada seseorang dan dapat mengarahkannya kedalam tujuan kehidupan. Dalam proses bimbingan untuk mengembalikan makna hidup narapidana tidaklah mudah, diperlukan suatu pendekatan dan teori yang relevan, maka dalam hal ini pendekatan eksistensial dipandang layak sebagai cara penanganan. Pendekatan eksistensial berfokus pada saat sekarang dan akan menjadi seperti apa orang tersebut kedepannya, dengan kesanggupannya bertanggung jawab dan memilih untuk menemukan makna dalam hidupnya, serta menemukan nilai-nilai dalam hidupnya yang dipandang sebagai suatu nilai yang diperjuangkan. Para psikoterapis eksistensial selalu menekankan kebebasan dan tanggung jawab sebagai struktur eksistensial manusia paling mendasar.

Tujuan dasar pendekatan eksistensial adalah meluaskan kesadaran diri individu, membantu individu agar mampu bertindak, menerima kebebasan dan tanggung jawab untuk tindakan-tindakannya, selain itu terapi eksistensial juga membantu individu dalam mengatasi kecemasan-kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri, dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekedar korban kekuatan-kekuatan deterministik diluar dirinya.⁵ Kecemasan (*anxiety Angst*) merupakan perasaan yang timbul akibat ancaman ketidakberadaan (*nothingness*)

yang selalu menganga atau selalu terbuka bagi setiap individu, bahkan kecemasan bisa menghancurkan seluruh eksistensi serta kemungkinan-kemungkinan status dan posisi individu dalam berada dalam dunia.

Pendekatan eksistensial membantu klien menyadari bahwa dirinya memiliki potensi-potensi yang dapat dikembangkan dalam situasi dan kondisi apapun. Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari diri yang menjadikan dirinya mampu melampaui situasi sekarang dan membentuk basis bagi aktivitas-aktivitas berpikir dan memilih yang khas manusia. Sedangkan menurut Frankl meyakini bahwa orang-orang bisa menghadapi penderitaan, perasaan berdosa, kematian, dan dalam konfrontasi, menentang penderitaan, sehingga mencapai kemenangan.

Pengertian Makna Hidup

Makna hidup adalah suatu nilai yang diyakini seseorang dan menjadi dasar perilaku orang tersebut dalam menjalani proses kehidupan. Dan menjadi hal yang penting sebagai landasan eksistensi manusia sebagaimana dikatakan Debats bahwa kebermaknaan merupakan persoalan penting dalam eksistensi manusia. Sedangkan menurut Bastaman makna hidup adalah suatu yang penting dan berharga yang memberikan nilai khusus pada seseorang dan dapat mengarahkannya kedalam tujuan kehidupan.

Pencarian kebermaknaan hidup merupakan tugas yang menyebabkan adanya peningkatan tegangan batin yang merupakan prasyarat bagi kesehatan psikologis individu dan seseorang yang menemukan makna hidupnya maka dia akan semakin sehat sebagaimana dikatakan oleh Frank bahwa kesehatan seseorang terutama didukung oleh semangat untuk menemukan kebermaknaan hidup dan tujuan eksistensi hidupnya. Dan orang yang

sehat selalu memperjuangkan tujuan dan yang memberikan kebermaknaan hidup dengan terus menerus sehingga menghasilkan kehidupan yang penuh semangat dan kegembiraan. Sebagaimana Frankl menjelaskan bahwa makna hidup merupakan kualitas penghayatan individu terhadap seberapa ia mencapai tujuan hidupnya terkait dalam hal memberi makna pada hidupnya.

Kebermaknaan hidup bersifat personal dan unik sebab individu bebas menentukan pilihan caranya sendiri dalam menemukan dan menciptakan kebermaknaan hidup dan hal tersebut menjadi tanggung jawab individu sendiri tidak dapat dipercayakan pada orang lain. Setiap orang tentunya berbeda dalam menemukan makna hidupnya dan juga tergantung bagaimana latar belakang yang dialaminya, sekalipun demikian manusia selalu mampu menemukan dan menentukan makna hidupnya dalam kondisi apapun. Menurut Battista dan Almon meyakini tidak ada kebermaknaan hidup yang sejati yang sama untuk setiap orang dan mereka mengakui adanya cara yang berbeda-beda dalam pencarian rasa hidup bermakna. Menurut Frankl mengatakan bahwa manusia secara hakiki mampu menemukan kebermaknaan hidup melalui transendensi-diri. Frankl juga menambahkan manusia dalam bertingkah laku tidak semata-mata didorong atau terdorong, melainkan mengarahkan dirinya sendiri kepada apa yang ingin dicapainya yaitu makna.

Nilai-nilai Kebermaknaan Hidup

Makna hidup merupakan suatu pandangan atau nilai-nilai yang dipandang penting untuk diperjuangkan dan dipertahankan bagi seseorang, makna hidup dapat ditemukan pada setiap kondisi. Menurut Lubis dkk, makna hidup tidak saja dapat ditemukan dalam keadaan-keadaan yang

menyenangkan, tetapi juga dapat ditemukan dalam penderitaan sekalipun. Menurut Boeree dikutip oleh Lubis dkk, dalam hidup ini terdapat tiga nilai yang dapat menjadi sumber-sumber makna hidup apabila ketiga nilai tersebut diterapkan, Ketiga nilai (*Values*) tersebut adalah, Pertama, nilai-nilai Kreatif (*Creative Values*). Pendekatan nilai-nilai kreatif untuk menemukan makna hidup yaitu dengan “bertindak” semakin seseorang melibatkan dirinya dengan kegiatan-kegiatan sosial, melakukan pekerjaan, dan berkarya, sesuai dengan yang diinginkan maka orang tersebut dapat menemukan makna dalam hidupnya.

Kedua, nilai-nilai penghayatan (*Experience Values*) melalui nilai-nilai penghayatan, yaitu dengan cara memperoleh pengalaman tentang sesuatu atau seseorang yang bernilai bagi kita. Keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, dan keagamaan serta cinta kasih.

Nilai yang ketiga yaitu nilai bersikap (*Attitudinal Values*) merupakan suatu pilihan untuk menyikapi hal-hal yang dialami, dengan menyadari dan menerima kondisi, sekalipun kondisi tersebut adalah kondisi yang tidak diinginkan, seperti sakit parah tidak dapat disembuhkan, kematian, dan juga dalam menjalani hukuman, dari kesalahan yang disengaja maupun tidak disengaja.

Selain itu apabila menghadapi keadaan yang tidak mungkin diubah atau dihindari, sikap yang tepatlah yang masih dapat dikembangkan, sikap menerima dengan penuh ikhlas dan tabah terhadap hal-hal tragis yang tak mungkin dielakkan lagi dapat mengubah pandangan kita dari yang semula diwarnai penderitaan semata-mata menjadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dibalik penderitaan itu, dalam keadaan menderita dan bagaimanapun seseorang

masih dapat menemukan makna namun harus mengambil sikap yang tepat dalam menyikapi permasalahan yang sedang dihadapi.

Koesworo juga menyebutkan bahwa hidup bisa dibuat bermakna melalui tiga jalan yaitu. Pertama melalui apa yang kita berikan kepada hidup (nilai kreatif). Kedua melalui apa yang diambil dari hidup (menemui keindahan, kebenaran, dan cinta-nilai penghayatan). Ketiga melalui sikap yang kita berikan terhadap ketentuan atau nasib yang bisa kita ubah.

Narapidana

Narapidana merupakan orang yang melakukan tindakan melanggar hukum dan sedang menjalani proses hukuman di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana adalah istilah yang sudah sangat jamak digunakan untuk disematkan pada mereka yang sedang menjalani masa hukuman yang dijatuhkan oleh pengadilan, terkait dengan keterlibatannya dalam suatu tindakan yang melanggar peraturan atau undang-undangan yang berlaku. Sedangkan menurut pendapat yang lain narapidana (napi) adalah orang hukuman (dipenjara) yang dihukum karena melakukan suatu kejahatan.

Dampak Psikologis yang Dialami Narapidana.

Sebagaimana dipahami diatas bahwa narapidana merupakan seseorang yang menjalani hukuman didalam lembaga pemasyarakatan (dipenjara). Harsono menyatakan bahwa kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan memberikan dampak dalam berbagai aspek baik fisik maupun psikologis, dampak psikologi merupakan dampak yang paling berat untuk dijalani oleh narapidana. Menjadi seorang narapidana merupakan syarat akan penderitaan. Seseorang yang menjadi narapidana akan merasa tersiksa dengan keadaan

yang dijalaninya, menjadi narapidana merasa kehilangan kebebasan bergerak hal tersebutlah yang menjadi salah satu sebab penderitaan narapidana. Secara psikologis narapidana merasa terkurung merasa stres, depresi dan putus asa.

Pendekatan Eksistensial

Konseling eksistensial merupakan sebuah pendekatan yang bertujuan untuk membantu klien menemukan kembali makna hidupnya, pendekatan ini mendasarkan pada diri manusia (klien), manusia dianggap memiliki potensi untuk menyadari tentang dirinya sendiri. Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berfikir dan memutuskan. Pada dasarnya, tujuan konseling eksistensial adalah untuk meluaskan kesadaran diri klien dan untuk meningkatkan kesanggupan diri klien guna memilih yakni bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya kedepan, disisi lain pendekatan eksistensial menekankan renungan filosofis tentang hidup dan apa artinya menjadi manusia yang utuh. Selain itu konseling eksistensial bertujuan membantu klien mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekedar korban kekuatan-kekuatan deterministik dari luar dirinya.

Konseling eksistensial lebih terfokus pada kondisi sekarang dan akan memilih menjadi apa klien tersebut untuk kedepannya, yang terfokus pada perkembangan berdasarkan hal-hal yang positif. Manusia dibantu untuk menyadari tentang dirinya kesadaran inilah yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya, semakin tinggi kesadaran diri seseorang, maka semakin hidup sebagai pribadi, sebagaimana yang disampaikan Kierkegaard "semakin tinggi kesadaran, maka semakin utuh diri seseorang". Jika

manusia sadar akan dirinya maka dia akan sanggup bertanggungjawab untuk memilih, sebagaimana dinyatakan oleh May, manusia adalah makhluk yang bisa menyadari, dan oleh karenanya, bertanggung jawab atas keberadaanya.

Sifat Manusia Menurut Pendekatan Eksistensial.

Psikologi eksistensial-humanistik berfokus pada kondisi manusia, manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, mampu berfikir dan memutuskan apa yang diinginkannya. Manusia tidak hanya sadar terhadap lingkungan sekitar, tapi juga sadar akan dirinya sendiri. Sepaham dengan yang dijelaskan oleh May, manusia adalah makhluk yang bisa menyadari dan oleh karenanya, bertanggung jawab atas keberadaannya.

Manusia pada hakikatnya memiliki potensi yang dapat dikembangkan untuk tetap dapat menemukan makna hidupnya dalam kondisi apapun, manusia memiliki dorongan untuk mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki untuk dapat menjaga eksistensinya dan menjadi pribadi yang utuh. Menurut Roger aktualisasi adalah dorongan yang paling menonjol dan memotivasi eksistensi dan mencakup tindakan yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian, masih menurut Rogers dia memandang bahwa manusia secara fenomenologis yang penting adalah persepsi manusia tentang realitas. Apaabila manusia dapat mengelola dan mengembangkan potensi yang dimiliki dengan baik maka individu tersebut dapat dikatakan sebagai pribadi yang sehat sedangkan individu yang tidak dapat memfungsikan potensi yang dimilikinya akan menjadi pribadi yang sakit.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan teori

fenomenologi. Menurut Denzim dan Lincoln (dalam Moleong, 2009), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Penelitian ini berlokasi di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas II Bojonegoro dengan mengambil tiga orang narapidana sebagai sample dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Mengurung diri dikamar tahanan,
- b. Tidak mengikuti kegiatan sehari-hari di Lapas,
- c. Menarik diri dari pergaulan,
- d. Sering melamun,
- e. Merasa depresi.

Sumber data dalam penelitian ini adalah kata-kata dan tindakan sebagai sumber utama, sedangkan sumber data tertulis, foto dan catatan tertulis adalah sumber data tambahan, prosedur dalam pengeumpulan data ini yaitu observasi dan wawancara.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Hidup Narapidana

Seperti yang dikatakan oleh subjek dalam penelitian ini bahwa menjadi narapidana sangat sengsara dan tertekan. Hidup menjadi narapidana di lapas merupakan suatu kondisi yang menyakitkan dan rentan bagi seorang narapidana kehilangan makna hidupnya, narapidana yang kehilangan makna hidup akan terganggu kondisi psikisnya dan dapat mengakibatkan keputusan, sebab kehidupan di lapas tentu sangat berbeda dengan kehidupan di luar, narapidana hanya dapat menjalani hidup di dalam tembok yang membatasi ruang gerak mereka sehingga mengakibatkan kejenuhan bagi narapidana. Seorang narapidana tidak dapat dengan bebas melakukan apa yang ia inginkan, seorang narapidana kehilangan kebebasan, kehilangan keamanan, kehilangan kepercayaan diri, kehilangan

kreatifitas sehingga berdampak pada kondisi psikologis dan hal tersebut menjadi kondisi yang sangat berat untuk dijalani.

Antara subjek satu dua dan tiga terdapat perbedaan hal tersebut disebabkan cara pandang dan bersikap mereka yang berbeda, sebab setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengatasi masalah yang menimpanya Frankl melihat bahwa narapidana yang bersikap biasa tabah dalam menghadapi masalahnya berarti mereka berhasil mengembangkan dalam diri mereka harapan-harapannya.

Narapidana Memandang Makna Hidupnya

Menjalani hidup di dalam lapas merupakan suatu yang tidak pernah diinginkan oleh siapapun, hilangnya kebebasan, keamanan dan kreativitas menjadi penderitaan bagi narapidana sehingga menjadi narapidana rentan mengalami gangguan kondisi psikologis, seperti stres, mengurung diri dan menarik diri dari lingkungan sosial sehingga gangguan-gangguan tersebut mengakibatkan hilangnya pandangan dan tujuan hidup, subjek pertama (LM) tiga tahun lebih menjalani hidup di dalam lapas LM kehilangan tujuan hidupnya dia tidak lagi punya pandangan hidup, dia harus bagaimana atau harus berbuat apa LM tidak tau apa yang harus dilakukan, LM merasa sangat menderita sehingga menganggap hidupnya tidak berarti lagi bagi dirinya sendirimaupun bagi orang yang dia anggap berarti. Menurut Frankl, penderitaan manusia yang paling dalam adalah hilangnya makna hidup.

Subjek kedua AEP & ketiga MD memandang hidup yang bermakna adalah hidup yang dapat menghargai waktu dan memberikan hal-hal yang bermanfaat bagi sekitarnya sedangkan mereka (AEP & MD) dalam memandang hidup seperti mimpi mereka memiliki keinginan-keinginan yang

dapat membuat subjek bahagia sedang ketika di dalam lapas subjek tak berani memandang atau memiliki harapan yang lebih sebab subjek trauma dengan harapan-harapan yang di bangun jikalau harapan tersebut tidak dapat tercapai.

Subjek AEP & MD memiliki kesamaan dalam memandang hidupnya subjek merasa dirinya berarti sebab subjek masih diperhatikan sering di besuk dan diharapkan untuk segera bebas oleh orang-orang yang di cintai dan mencintainya. Dengan mencintai dan merasa dicintai seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan. Dukungan sosial yang didapatkan oleh subjek menjadikan semangat bagi subjek untuk menjalani kehidupan di dalam penjara hal tersebut tidak didapatkan oleh subjek pertama LM sehingga subjek LM tidak memiliki keyakinan seperti yang dimiliki oleh subjek AEP dan MD yang pada akhirnya LM tidak lagi memiliki pandangan dan tujuan hidup.

Selama di dalam lapas subjek AEP dan MD mepergunakan waktunya untuk mengikuti kegiatan meskipun AEP tak banyak beraktivitas seperti MD. Kedua subjek tersebut melakukan hal-hal yang dia anggap positif terutama mengaji dan menjalankan sholat lima waktu, mendekatkan diri kepada Allah SWT yang menurut kedua subjek (AEP & MD) dapat menjadikan jiwa mereka lebih tenang dan usaha yang dilakukan untuk menjaga diri tetap sehat secara psikologis kedua subjek memilih fokus memperbaiki spiritualnya. Individu dapat menemukan makna dengan kebenaran melalui realisasi nilai-nilai yang berasal dari agama. Tingkat spiritual seseorang juga berpengaruh dalam menyikapi hal-hal yang di hadapi semakin tinggi tingkat spiritual seseorang maka semakin dia dapat menyikapi hal dengan tenang dan mampu mengambil hikmah dari apa yang diterima.

Pendekatan Eksistensial Memandang Makna Hidup

Seseorang yang tidak memiliki kebermaknaan hidup oleh Frankl disebut sebagai kehampaan eksistensial "*existensial vacuum*" salah satu wujud kehampaan eksistensial adalah perasaan bosan yang mendasar. Kehampaan eksistensial disebabkan oleh ketidakmampuan dalam menghadapi kenyataan, subjek penelitian mengalami hal yang serupa hilangnya pandangan hidup yang menjadikan dirinya tidak bermakna, kehilangan arah tidak menyadari potensi-potensi yang dimiliki. tujuan konseling eksistensial adalah untuk meluaskan kesadaran diri klien dan untuk meningkatkan kesanggupan diri klien guna memilih yakni bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya kedepan, disisi lain pendekatan eksistensial menekankan renungan filosofis tentang hidup dan apa artinya menjadi manusia yang utuh. Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berfikir dan memutuskan. Selain konseli mampu menyadari tentang dirinya sendiri konseli mamapu untuk bertanggung jawab atas pilihannya dan konseli memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan.

Makna hidup dapat ditemukan oleh siapa saja dalam kondisi dan keadaan apapun sebab manusia memiliki potensi dan kebebasan dalam memilih, konseling eksistensial meandang diri manusia sebagai pribadi yang utuh dengan potensi-potensi yang ada pada dirinya. Seorang yang merasa memiliki makna dalam hidup akan semakin membuat dirinya lebih bersemangat dan memiliki kebahagiaan dalam menjalani hidup, makna dalam hidupnya menjadi tujuan dan mendorong manusia untuk mewujudkan apa yang dia anggap bermakna, menurut Frankl yang paling dicari dan dinginkan oleh manusia

dalam hidupnya adalah makna dan makna atau nilai-nilai hidup tersebut menarik dan menawari manusia untuk memenuhi kenyaataan hidup.

Kebermaknaan Hidup Narapidana ditinjau dari Pendekatan Eksistensial

Kebermaknaan hidup menjadi hal yang menarik diri seseorang untuk dapat mewujudkan nilai-nilai yang dipandang bermakna seperti yang di katakan oleh Frankl di atas bahwa seseorang yang tidak memiliki makna dalam hidupnya akan mengalami kehampaan eksistensial hal tersebut dapat disebabkan oleh banyaknya tekanan batin, kebosanan, stres, kehilangan keamanan dan kebebasan akibat dari kondisi yang tidak diinginkan. Sebagai narapidana menjalani hidup di dalam lapas bukanlah menjadi keinginan bagi subjek penelitian sebab subjek merasakan hal-hal tersebut diatas.

Menjalani hidup di lapas tidak lah sama dengan kehidupan di luar di dalam lapas sehari-hari melakukan aktivitas yang telah di jadwalakan kegiatan tersebut menjadi rutinitas yang berlangsung selama bertahun-tahun hal tersebut secara tidak langsung meminggirkan kreativitas narapidana sedangkan pada dasarnya manusia memiliki kreativitas masing-masing yang butuh untuk direalisasikan sebagaimana menurut Maslow yang dikutip oleh Latipun bahwa salah satu kebutuhan dasar manusia adalah merealisasikan kreativitasnya. Seseorang yang tidak dapat menyalurkan kretivitasnya dan melakukan rutinitas akan menjadi jenuh dan bosan hingga pada kondisi kehilangan makna.

Subjek penelitian merasakan hal-hal tersebut sebgaimana yang di sebut sebagai gejala kehampaan eksistensial, dari penelitian ini memilih tiga subjek berdasarkan observasi dan wawancara peneliti menemukan data yang berbeda beda dari ketiga subjek dari perbedaan

ketiga subjek tersebut akan mengakibatkan tigkat kesehatan seseorang secara psikologis menjadi sehat dan tidak sehat. seorang yang menemukan makna dalam hidupnya akan menjadi pribadi yang sehat dan yang tidak dapat menemukan makna akan menjadi pribadi yang sakit.

Pribadi yang sehat menurut eksistensial-humanistik memandang pribadi yang sehat secara psikologis adalah pemanfaatan segenap potensi. pribadi sehat adalah seseorang yang menyadari potonsi-potensi yang dimiliki dan mampu mengembangkannya, dapat memfungsikan dimensi-dimensi dasar yang dimiliki manusia, sehingga kesadaran bisa berfungsi secara optimal. Sedangkan pribadi yang tidak sehat adalah kebalikannya eksistensial-humanistik memandang bahwa pribadi tidak sehat adalah ketidakmampuan menggunakan potensi-potensi yang dimiliki sehingga menyebabkan sakit. Seseorang yang tidak dapat memfungsikan potensi-potensi yang dimiliki sehingga kesadaran tidak berfungsi secara optimal.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dari ketiga subjek dua di antaranya (AEP & MD) mampu menemukan kembali kebermaknaan hidupnya mampu menyadari potensi-potensi yang dimiliki, memiliki kebebasannya dan tanggung jawab, memiliki makna tujuan hidup. sedang satu subjek (LM) tidak dapat kembali menemukan makna dalam hidupnya seahingga subjek menjadi pribadi yang tidak sehat. Perbedaan tersebut juga dipengaruhi oleh terpenuhi atau tidaknya kebutuhan dasar manusia subjek AEP dan MD banyak terpenuhi kebutuhan dasar hidupnya sedangkan subjek pertama LM tidak mendapatkan hal-hal tersebut.

4. Kesimpulan

Makna hidup adalah suatu nilai yang diyakini seseorang dan menjadi

dasar perilaku orang tersebut dalam menjalani proses kehidupan. Setiap orang memiliki kemampuan untuk menemukan makna hidupnya dan makna yang ditemukan pada hidupnya berbeda satu sama lain sebab makna hidup bersifat personal dan tidak dapat di gantungkan pada diri orang lain. Kebermaknaan hidup bisa didapatkan melalui tiga nilai yaitu kreativitas, penghayatan, dan nilai bersikap.

Makna hidup yang di dapatkan oleh subjek penelitian meliputi tiga nilai tersebut, dari ketiga subjek dua diantaranya (AEP dan MD) kembali menemukan makna hidupnya dan satu subjek (LM) tidak dapat lagi menemukan makna yang disebabkan oleh terpenuhi atau tidaknya kebutuhan subjek serta tingkat kualitas penghayatan, nilai bersikap dan kretivitas mereka yang berbeda-beda.

Pendekatan eksistensial membantu subjek untuk dapat membuka kesadaran dirinya dengan proses terapiutic yang mendasarkan pada diri klien untuk dengan sendirinya mampu menemukan makna hidupnya. Seorang yang tidak menemukan makna hidupnya akan menjadi pribadi yang tidak sehat, bahkan akan sangat menderita. Sedangkan seseorang yang dapat menemukan makna hidupnya akan semakin sadar akan memiliki semangat dan kegembiraan dalam menjalani hidup.

5. Referensi

- Badudu, J. S. 2001. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Pustaka Sinar
- Gunarsa, S D. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*, jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Latthief, S I. 2006. *Psikologi Feneomenologi Eksistensialisme*, Lamongan: Pustaka Gilang.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres
- Nurihsan, A J. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: PT. Refika Aditama.
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan Oleh E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Lesmana, J M. 2008. *Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: UI-Press.
- Shihab, M Q. 2002. *Tafsir Al Mishbah, pesan, kesan dan keserasian Al – Qur'an*. Jakarata: Lentaera Hati.
- Lubis, dkk. 2012 *Analisa sumber-sumber Kebermaknaan Hidup Narapidana yang Menjalani Hukuman Seumur Hidup*, (Online) (<http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/5146/4667/>).diakses 17 April 2017.
- Ula, S T. 2014. *Makna Hidup Bagi Narapidana*, (http://www.google.com/search?q=jurnal+kebermaknaan+hidup&client=firefoxb&source=Inms&sa=X&ved=0abUKEwivoZUp6rTAhXct18KHxUsBWsq_AUIBSgA&biw=1366&bih=639&dpr=1), diakses 17 April 2017.
- Sabrina, R. 2016. *Konseling Eksistensial untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Penderita Skizofrenia: Studi Kasus*, (<http://mpsi.umm.ac.id/files/file/379-385%20Rizqa%20Sabrina.pdf>). diakses 17 April 2017.
- Sumanto. 2006. *Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup*, <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=369068&val=79907&title=kajian%20Kebermaknaan%20Hidup>. Diakses 17 April 2017.
- Triyono, SJ. 2010. *Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup*, <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web>

&cd=5&cad=rja&uact=8&ved=0a
hUKEwjF6PyC0-
7VAhUJNi8KHanvBYMQFgg8
MAQ&url=http%3A%2F%2Forie
ntasibaru.net%2FVol_19_No_1_2

010%2FOB.19.01.APR.2010-
5.pdf&usg=AFQjCNF9WAhyrZ
OHNfIB1yITD2KI9d9qKAdi.
Diakses 24 Agustus 2017.