

Viktor Emil Frankl

(1905-1997)

Oleh:

[Prof Ir Rudy C Tarumingkeng, PhD](#)

Guru Besar Manajemen, NUP: 9903252922

Guru Besar dan Ketua Senat Akademik IBM-ASMI

© RUDYCT e-PRESS

rudyct75@gmail.com

Bogor, Indonesia

28 Maret 2025

Viktor Emil Frankl (1905-1997) adalah seorang tokoh besar dalam dunia psikologi dan filsafat abad ke-20. Ia dikenal luas sebagai **pendiri logoterapi**, suatu pendekatan psikoterapi eksistensial yang menekankan **pencarian makna hidup** sebagai kekuatan motivasional utama dalam diri manusia. Kehidupan dan karya Frankl bukan hanya penting dalam ranah ilmu psikologi, tetapi juga menyentuh sisi terdalam dari kemanusiaan, khususnya dalam konteks penderitaan, nilai, dan kebebasan manusia.

Profil Singkat Viktor Frankl

- **Nama lengkap:** Viktor Emil Frankl
 - **Lahir:** 26 Maret 1905, Wina, Austria
 - **Wafat:** 2 September 1997, Wina, Austria
 - **Profesi:** Psikiater, neurolog, profesor, dan penulis
 - **Kontribusi utama:** Logoterapi, eksistensialisme dalam psikoterapi
 - **Karya terkenal:** *Man's Search for Meaning* (1946)
-

Latar Belakang Kehidupan

Frankl lahir dalam keluarga Yahudi kelas menengah di Wina. Sejak remaja, ia sudah menunjukkan ketertarikan terhadap filsafat dan psikologi. Ia menulis surat kepada **Sigmund Freud** dan mendapat respons langsung darinya, bahkan satu artikel Frankl diterbitkan oleh Freud di jurnal psikoanalisis ternama. Namun, ia kemudian lebih tertarik pada pandangan **Alfred Adler**, yang saat itu mendirikan sekolah psikologi individual. Walaupun sempat terlibat, Frankl akhirnya mengambil jalan sendiri yang lebih eksistensial dan spiritual daripada kedua tokoh tersebut.

Pengalaman Holocaust

Periode paling penting dan membentuk dalam hidup Frankl adalah ketika ia menjadi tahanan di kamp konsentrasi Nazi (Auschwitz, Dachau, dan lainnya) selama **tiga tahun (1942–1945)**. Ia kehilangan istri, orang tuanya, dan saudaranya di kamp konsentrasi. Namun, ia selamat.

Pengalaman ini menjadi landasan utama bagi teori logoterapinya. Dalam penderitaan yang ekstrem, Frankl menyadari bahwa orang yang **memiliki makna atau tujuan hidup**, sekecil apa pun, lebih mampu bertahan daripada mereka yang kehilangan alasan untuk hidup.

Logoterapi: Psikoterapi Berbasis Makna

Logoterapi berasal dari kata Yunani *logos* yang berarti "makna". Konsep utamanya adalah:

“Man’s main concern is not to gain pleasure or to avoid pain but rather to see a meaning in his life.” – Viktor Frankl

Tiga Pilar Logoterapi

1. **Kehendak untuk Makna (Will to Meaning)**

Berbeda dengan Freud yang berbicara tentang kehendak untuk kenikmatan (*will to pleasure*), atau Adler yang menekankan kehendak untuk berkuasa (*will to power*), Frankl menyatakan bahwa kekuatan motivasional utama manusia adalah pencarian makna.

2. **Makna Hidup yang Dapat Ditemukan dalam Segala Keadaan**

Frankl percaya bahwa makna dapat ditemukan bahkan dalam penderitaan, kesengsaraan, atau kematian—selama individu bisa menemukan **sikap yang bermakna** dalam menghadapinya.

3. **Kebebasan Spiritual**

Manusia selalu memiliki kebebasan terakhir untuk memilih **sikap terhadap situasi hidup**, bahkan ketika ia tidak memiliki kontrol atas kondisi eksternal. Di kamp konsentrasi, Frankl menyaksikan

orang-orang yang tetap mempertahankan **martabat dan kebaikan**, meski semuanya direnggut.

Karya Utama: *Man's Search for Meaning*

Buku ini ditulis hanya dalam waktu **sembilan hari** setelah ia bebas dari kamp Nazi. Buku ini merupakan gabungan antara autobiografi dan filsafat psikoterapi.

Isi utama:

- Kisah nyata Frankl di kamp konsentrasi
- Refleksi eksistensial terhadap penderitaan
- Teori logoterapi

Buku ini telah terjual lebih dari **12 juta eksemplar** dan diterjemahkan ke dalam lebih dari 30 bahasa. Banyak yang menyebutnya sebagai salah satu buku paling berpengaruh dalam sejarah psikologi dan spiritualitas modern.

Penerapan Logoterapi dalam Kehidupan Nyata

1. Dalam Terapi Psikologis

Digunakan untuk membantu pasien dengan **depresi, kecemasan eksistensial, krisis hidup, bahkan kecanduan**. Terapi ini mengajak pasien untuk mengeksplorasi nilai-nilai, tanggung jawab pribadi, dan tujuan hidup.

2. Dalam Pendidikan dan Kepemimpinan

Frankl menginspirasi banyak pendekatan pendidikan humanistik dan model kepemimpinan berbasis nilai. Dalam dunia kerja, pencarian makna menjadi alat penting dalam **engagement karyawan dan well-being**.

3. Dalam Spiritualitas dan Etika Profesi

Konsep logoterapi sangat selaras dengan pendekatan etika kerja yang penuh tanggung jawab dan makna. Bahkan banyak seminar kepemimpinan dan pelatihan profesional memasukkan konsep Frankl ini sebagai basis pengembangan karakter.

Refleksi dan Diskusi

Frankl vs Tokoh Psikologi Lainnya

- **Freud** melihat manusia sebagai makhluk yang digerakkan oleh naluri (seks dan agresi).
- **Adler** melihat manusia digerakkan oleh kebutuhan untuk superioritas.
- **Frankl** menempatkan **makna hidup** sebagai pusat motivasi manusia.

Frankl membuka cakrawala baru bahwa manusia bukanlah robot stimulus-respons atau makhluk deterministik. Ia memberi ruang bagi **nilai, spiritualitas, dan kebebasan dalam psikologi**.

Makna dalam Dunia Modern

Dalam dunia yang serba cepat, digital, dan penuh tekanan, banyak orang mengalami “*existential vacuum*” – kekosongan makna. Depresi modern sering kali bukan karena trauma atau tekanan, tetapi karena **hilangnya arah hidup**. Di sinilah logoterapi menjadi sangat relevan.

Warisan dan Pengaruh

Viktor Frankl mendirikan **The Viktor Frankl Institute** di Wina, dan logoterapi kini diajarkan di berbagai universitas di dunia. Ia juga menerima **lebih dari 20 gelar doktor kehormatan** dan menjadi dosen tamu di banyak negara, termasuk Amerika Serikat dan Jepang.

Penutup: Makna, Kebebasan, dan Tanggung Jawab

Kutipan terkenalanya:

“Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms — to choose one’s attitude in any given set of circumstances, to choose one’s own way.”

Frankl menunjukkan bahwa bahkan dalam kondisi paling tak manusiawi pun, **martabat manusia tetap dapat dipertahankan** melalui kebebasan batin dan tanggung jawab atas makna hidupnya.

Mencari Makna di Tengah Kehidupan: Mengenal Viktor Frankl dan Logoterapi

BAB 1: Viktor Frankl – Hidup, Penderitaan, dan Inspirasi

Tujuan Pembelajaran: Mengetahui latar belakang Viktor Frankl dan bagaimana pengalaman hidup membentuk teorinya.

Isi Naratif:

- Biografi singkat Frankl: Masa kecil di Wina, pengaruh Freud dan Adler
- Pengalaman hidup di kamp konsentrasi: Auschwitz, Dachau
- Kehilangan keluarga dan penderitaan
- Refleksi eksistensial dan awal mula lahirnya Logoterapi

Narasi kisah Frankl akan ditulis dalam gaya storytelling, dengan ilustrasi emosi dan nilai-nilai kemanusiaan.

BAB 2: Konsep Dasar Logoterapi – Psikoterapi Berbasis Makna

Tujuan Pembelajaran: Memahami dasar teoretis logoterapi sebagai pendekatan eksistensial.

Isi:

- Perbedaan logoterapi dengan psikoanalisis (Freud) dan psikologi individual (Adler)
- Tiga pilar logoterapi:
 - Kehendak untuk Makna (*Will to Meaning*)
 - Makna hidup dalam segala keadaan
 - Kebebasan spiritual manusia
- Hubungan antara logoterapi dan eksistensialisme

BAB 3: Man's Search for Meaning – Makna di Tengah Derita

Tujuan Pembelajaran: Menggali pemikiran Frankl dari karya utamanya.

Isi:

- Ringkasan dan refleksi buku *Man's Search for Meaning*
 - Narasi-narasi dalam kamp konsentrasi: ketabahan, harapan, pilihan sikap
 - Kutipan inspiratif dan interpretasi edukatif
 - Latihan refleksi pribadi: "Apa makna hidup saya saat ini?"
-

BAB 4: Aplikasi Logoterapi dalam Kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran: Menerapkan prinsip logoterapi dalam konteks pendidikan, kepemimpinan, dan keseharian.

Sub-topik:

- **Dalam pendidikan karakter:** membantu generasi muda menemukan tujuan dan tanggung jawab
 - **Dalam kepemimpinan:** mengelola tim berbasis nilai dan tujuan mulia
 - **Dalam psikoterapi dan konseling:** menangani krisis eksistensial dan penderitaan
 - **Dalam pekerjaan:** pencarian makna dalam karier dan pelayanan
-

BAB 5: Studi Kasus dan Refleksi

Tujuan Pembelajaran: Menggunakan pendekatan studi kasus untuk menginternalisasi konsep logoterapi.

Kasus yang diangkat:

- Seorang mahasiswa mengalami kekosongan arah (existential vacuum)

- Seorang pemimpin muda menghadapi krisis integritas dan kehilangan motivasi
 - Refleksi kisah Viktor Frankl dan bagaimana dia memilih harapan, bukan keputusan
 - Diskusi kelas: Bagaimana Anda akan memilih sikap bila semua yang Anda miliki dirampas?
-

BAB 6: Logoterapi dan Dunia Modern

Tujuan Pembelajaran: Mengeksplorasi relevansi logoterapi dalam era digital, disrupsi, dan individualisme.

Isi:

- Fenomena *meaning crisis* dalam generasi milenial dan Gen-Z
 - Pencarian makna di tengah era kecemasan digital dan overload informasi
 - Hubungan antara logoterapi dan psikologi positif (Martin Seligman, PERMA Model)
 - Perbandingan dengan pendekatan mindfulness dan spiritualitas modern
-

BAB 7: Menjadi Agen Makna – Integrasi Teori dan Tindakan

Tujuan Pembelajaran: Menumbuhkan kesadaran bahwa setiap individu dapat menjadi agen pembawa makna di lingkungannya.

Isi:

- Latihan penulisan jurnal makna pribadi
- Workshop mini: Mendesain “Proyek Hidup Bermakna”
- Mengintegrasikan logoterapi dalam profesi: guru, pemimpin, konselor, pebisnis
- Kutipan penutup dari Frankl: “*Live as if you were living for the second time...*”

Lampiran

- Timeline kehidupan Frankl
 - Daftar pustaka (termasuk karya asli Frankl dan pengembangan lanjut)
 - Infografik: Pilar Logoterapi, Perbandingan Freud-Adler-Frankl, dan Model Makna
-

Format dan Fitur Tambahan

- **Tugas Reflektif:** Tiap bab disertai pertanyaan pemantik dan tugas refleksi
- **Diskusi Kelompok:** Kasus untuk dianalisis bersama
- **Infografik dan Kutipan Visual:** Untuk memudahkan pemahaman dan menarik bagi pembaca visual
- **Bahasa Bilingual opsional:** Indonesia–Inggris untuk digunakan dalam kelas internasional atau bilingual

Mencari Makna di Tengah Kehidupan: Mengenal Viktor Frankl dan Logoterapi

BAB 1: Viktor Frankl – Hidup, Penderitaan, dan Inspirasi

Biografi Singkat Viktor Emil Frankl lahir pada 26 Maret 1905 di Wina, Austria, dari keluarga Yahudi. Sejak muda, ia tertarik pada psikologi dan filsafat. Ia menulis kepada Sigmund Freud dan mendapat respon positif. Namun, dalam perjalanan akademiknya, Frankl lebih dekat pada pendekatan Alfred Adler, sebelum akhirnya membentuk pendekatan psikoterapi sendiri yang disebut logoterapi.

Pengalaman Holocaust Frankl dan keluarganya dideportasi ke kamp konsentrasi Nazi. Ia ditahan di Auschwitz, Dachau, dan Theresienstadt, dan kehilangan istri, orang tua, serta saudara-saudaranya. Pengalaman tragis tersebut menjadi latar spiritual dan psikologis lahirnya logoterapi, karena ia menyadari bahwa bahkan dalam penderitaan, manusia tetap bisa menemukan makna hidup.

BAB 2: Konsep Dasar Logoterapi – Psikoterapi Berbasis Makna

Logoterapi berasal dari kata Yunani *logos* yang berarti "makna". Frankl menyatakan bahwa kehendak utama manusia bukan kesenangan (Freud) atau kekuasaan (Adler), melainkan pencarian makna hidup.

Tiga Pilar Logoterapi:

1. **Kehendak untuk Makna (Will to Meaning):** Dorongan manusia yang paling dalam adalah menemukan makna hidup.
2. **Makna Hidup dalam Segala Keadaan:** Termasuk dalam penderitaan dan keterbatasan.
3. **Kebebasan Spiritual:** Manusia selalu memiliki kebebasan memilih sikap terhadap keadaan hidupnya.

Logoterapi bersifat eksistensial dan spiritual, mengakui kebebasan, tanggung jawab, dan nilai dalam hidup manusia.

BAB 3: Man's Search for Meaning – Makna di Tengah Derita

Dalam bukunya *Man's Search for Meaning* (1946), Frankl menceritakan pengalamannya di kamp konsentrasi. Buku ini merupakan kombinasi antara kisah nyata dan refleksi filosofis. Frankl menyaksikan bahwa orang yang memiliki alasan untuk hidup, lebih mampu bertahan dari penderitaan.

Kutipan Kunci:

"Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one's attitude in any given set of circumstances."

Buku ini telah menginspirasi jutaan orang dan menjadi klasik dalam psikologi eksistensial.

BAB 4: Aplikasi Logoterapi dalam Kehidupan Sehari-hari

1. **Dalam Pendidikan:** Membantu siswa menemukan tujuan belajar dan hidup.
2. **Dalam Kepemimpinan:** Menumbuhkan kepemimpinan berbasis nilai dan makna.
3. **Dalam Terapi:** Mengatasi kekosongan eksistensial, depresi, dan trauma.
4. **Dalam Dunia Kerja:** Menemukan makna dalam profesi dan kontribusi sosial.

Logoterapi relevan dalam kehidupan modern yang sering mengalami krisis makna.

BAB 5: Studi Kasus dan Refleksi

Kasus 1: Mahasiswa yang merasa hidupnya hampa dan tidak bermakna. **Kasus 2:** Pemimpin muda yang kehilangan arah setelah kegagalan.

Diskusi:

- Apa yang membuat seseorang mampu bangkit dari penderitaan?
- Bagaimana kita bisa membantu orang lain menemukan makna?

Tugas: Tuliskan refleksi pribadi tentang makna hidup yang Anda yakini saat ini.

BAB 6: Logoterapi dan Dunia Modern

Krisis Makna di Era Digital:

- Overload informasi
- Individualisme dan kesepian
- Hedonisme yang dangkal

Hubungan dengan Psikologi Positif:

- Seligman (PERMA Model): Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement
- Logoterapi fokus pada "Meaning" sebagai inti

Logoterapi menawarkan panduan spiritual dan psikologis di tengah dunia yang cepat berubah.

BAB 7: Menjadi Agen Makna – Integrasi Teori dan Tindakan

- Setiap individu dapat menjadi agen pembawa makna.
- Menemukan tujuan dalam profesi, relasi, dan pelayanan sosial.

Latihan:

- Jurnal makna pribadi
- Mendesain Proyek Kehidupan Bermakna

- Refleksi: "Jika hidup saya diulang, apa yang akan saya perbaiki?"

Kutipan Penutup:

"Live as if you were living for the second time and had acted as wrongly the first time as you are about to act now."



Aplikasi Logoterapi dalam Pendidikan: Menemukan Makna di Ruang Kelas

Pendahuluan

Pendidikan bukan semata-mata proses transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga upaya **membentuk manusia seutuhnya**—yang tidak hanya berpikir, tetapi juga **memiliki nilai, tujuan, dan makna dalam hidupnya**. Dalam konteks ini, pendekatan **logoterapi Viktor Frankl** menawarkan kontribusi yang sangat bernilai untuk **pendidikan karakter dan pembinaan generasi muda**.

Logoterapi melihat bahwa **“kekosongan eksistensial”** adalah salah satu krisis zaman modern. Banyak peserta didik hari ini—terutama generasi milenial dan Gen-Z—merasa hidupnya kehilangan arah, meskipun secara akademik mereka berprestasi.

Mengapa Logoterapi Relevan dalam Pendidikan?

1. Krisis Makna pada Siswa

Banyak siswa merasa bahwa sekolah hanyalah beban administratif. Mereka belajar karena tuntutan, bukan karena mengerti *mengapa* mereka belajar. Akibatnya, muncul gejala seperti:

- Apatisme dan demotivasi
- Kecanduan media sosial dan pelarian digital
- Keputusasaan, kecemasan, bahkan depresi ringan

2. Pendidikan yang Berorientasi Makna

Jika pendidikan hanya berfokus pada *know-how*, tetapi tidak menyentuh dimensi *know-why*, maka peserta didik akan kekurangan fondasi nilai. Logoterapi membantu mengisi kekosongan ini.

Prinsip Logoterapi dalam Praktik Pendidikan

1. Menumbuhkan Will to Meaning (Kehendak untuk Makna)

Guru dan fasilitator dapat membantu siswa untuk:

- Menemukan makna dalam pelajaran dan tugas yang diberikan
- Menghubungkan materi pelajaran dengan realitas kehidupan sehari-hari
- Menyadari bahwa belajar bukan hanya untuk nilai, tetapi untuk kontribusi hidup di masa depan

Contoh Praktik:

Dalam pelajaran sejarah, guru tidak hanya membahas peristiwa, tetapi juga mengajak siswa merefleksikan *nilai kemanusiaan* dari peristiwa tersebut, dan bagaimana mereka sebagai generasi masa depan dapat belajar darinya.

2. Menghadirkan Kebebasan Spiritual di Ruang Kelas

Frankl menyatakan bahwa kebebasan terakhir manusia adalah **memilih sikapnya sendiri**. Dalam konteks pendidikan:

- Guru memberi ruang pada siswa untuk memilih pendekatan belajar yang sesuai dengan gaya mereka
- Mendorong refleksi pribadi: “*Apa makna tugas ini bagi saya?*”

Contoh Praktik:

Siswa diberi kesempatan untuk membuat proyek akhir berbasis minat

pribadi, misalnya membuat kampanye kesadaran sosial berbasis nilai kemanusiaan daripada sekadar membuat laporan akademik.

3. Mendorong Tanggung Jawab Pribadi

Logoterapi tidak mendorong hedonisme, tetapi **tanggung jawab**. Dalam pendidikan, ini berarti:

- Membangun budaya reflektif dan kontemplatif
- Menekankan pentingnya *keberadaan yang bertanggung jawab*, bukan hanya keberhasilan akademis

Contoh Praktik:

Refleksi mingguan di kelas: siswa menuliskan “Satu tindakan baik saya minggu ini”, atau “Satu keputusan yang saya ambil dan saya bertanggung jawab atasnya”.

Logoterapi untuk Guru dan Pendidik

Guru juga manusia yang menghadapi tekanan dan kehilangan motivasi. Pendekatan logoterapi bisa menjadi sarana **penguatan identitas profesi guru**.

Pertanyaan reflektif untuk guru:

- Apa makna saya menjadi guru?
 - Bagaimana saya bisa menjadi *agen pembawa makna* di kelas saya?
 - Dalam tantangan pendidikan, nilai apa yang saya perjuangkan?
-

Model Sekolah Berbasis Makna (Meaning-Oriented Education)

1. **Visi sekolah berorientasi pada pembentukan makna dan karakter**
2. **Kurikulum yang mengintegrasikan dimensi intelektual dan eksistensial**

3. Pendekatan pengajaran yang menekankan keterlibatan, hubungan antarpribadi, dan nilai
 4. Kegiatan ekstrakurikuler yang membangun kesadaran sosial dan makna komunitas
-

Refleksi Penutup

Dalam dunia yang penuh kompetisi dan kebingungan identitas, logoterapi menawarkan pendekatan yang menyentuh akar terdalam pendidikan: **membantu manusia muda menemukan alasan mengapa ia hidup, belajar, dan berkarya.** Jika seorang siswa menemukan makna dalam belajarnya, maka semua tantangan pendidikan menjadi sarana pertumbuhan, bukan beban.

Glosarium

Eksistensialisme: Aliran filsafat yang menekankan kebebasan individu, tanggung jawab, dan pencarian makna hidup.

Freud, Sigmund: Tokoh psikoanalisis yang memandang manusia didorong oleh hasrat bawah sadar, terutama naluri seksual dan agresi.

Holocaust: Peristiwa genosida sistematis terhadap enam juta orang Yahudi oleh rezim Nazi selama Perang Dunia II.

Kebebasan Spiritual: Kemampuan manusia untuk memilih sikap batin meskipun berada dalam kondisi eksternal yang sangat terbatas.

Kehendak untuk Makna (Will to Meaning): Konsep utama logoterapi yang menyatakan bahwa motivasi terdalam manusia adalah pencarian makna.

Logoterapi: Pendekatan psikoterapi yang dikembangkan Viktor Frankl yang berfokus pada pencarian makna hidup sebagai pusat kesehatan mental.

Makna Hidup: Tujuan, nilai, atau alasan yang membuat kehidupan seseorang terasa berarti.

PERMA Model: Kerangka dalam psikologi positif yang mencakup lima elemen kebahagiaan: Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement.

Psikoterapi: Proses terapeutik untuk membantu individu mengatasi masalah mental, emosional, atau perilaku.

Viktor Frankl: Psikiater Austria, penyintas Holocaust, dan pendiri logoterapi.

Daftar Pustaka

Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

Frankl, V. E. (1959). *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. Alfred A. Knopf.

Frankl, V. E. (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. Plume.

Marshall, M. (2001). *Meaning-Centered Therapy*. Journal of Humanistic Psychology.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.

Batthyány, A. & Russo-Netzer, P. (Eds.). (2014). *Meaning in Positive and Existential Psychology*. Springer.

Wong, P. T. P. (2012). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. Routledge.

Frankl, V. E. (2004). *Yes to Life: In Spite of Everything*. Beacon Press.

ChatGPT 4o (2025). Copilot of this article. Access date: 28 March 2025.

Writer's account. <https://chatgpt.com/c/67e6997b-8e1c-8013-9a83-5c6a6740af38>
