



Resensi Buku

Judul: Katakan Ya pada Kehidupan, Apapun yang Terjadi

Penulis: Viktor Frankl

Penerbit: Naura Book - Jakarta

Tahun: 2021

Halaman: 169 hal

Penelaah: Pdt. Wisnu Sapto Nugroho

Pengantar

Buku “Katakan Ya pada Kehidupan, Apa pun yang terjadi” merupakan *masterpiece* yang ditemukan kembali di antara tumpukan tulisan-tulisan Viktor Frankl, disebut sebagai tulisan yang memperlengkapi karya monumental Frankl, *Man’s Search For Meaning*.

Karya-karya Frankl merupakan tulisan yang hidup sebab berangkat dari pengalamannya sendiri. Dalam buku *Man Search For Meaning* kita menemukan kisah hidup Frankl dengan pergulatan hidupnya di kamp konsentrasi Nazi. Beliau pernah berada di empat kamp Nazi yang berbeda, salah satunya di kamp Auschwitz, antara tahun 1942 dan 1945. Sebagai seorang psikiater, Frankl bertahan hidup di tengah ganasnya kamp penahanan. Dalam keadaan semacam itu tidak ada seorang tahananpun yang dapat menghindari penderitaan. Meski demikian, seorang tahanan dapat memilih cara mengatasi penderitaan dan menemukan makna hidup serta melangkah maju dengan tujuan. Terkait makna hidup, Frankl menyatakan jika hidup benar-benar memiliki makna, maka harus ada makna di dalam penderitaan. Karena penderitaan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Meskipun penderitaan itu merupakan nasib dan dalam bentuk kematian. Tanpa penderitaan dan kematian, kehidupan tidak sempurna¹. Hidup menjadi sempurna karena ada kematian. Ketika kita masih hidup, tetap katakan ya pada kehidupan, apa pun yang terjadi.

Melalui telaah buku ini, kita akan bersama-sama meneguk kesegaran pemikiran Frankl yang mengajak kita proaktif berpikir tentang apa yang diyakini dan dapat dilakukan ketika menghadapi masa-masa sesulit apa pun.

Isi Buku

Buku ini terdiri dari beberapa bagian, yaitu: pengantar dari Daniel Goleman; tentang makna dan nilai kehidupan I; tentang makna dan nilai kehidupan II; *experimentum crucis* (eksperimen yang menentukan); catatan penutup; tentang Viktor Frankl; karya-karya Viktor Frankl; tentang Viktor Frankl Institute; tentang Daniel Goleman dan Frans Vesely serta penutup.

Pada bagian pengantar, Goleman menuturkan alasan ungkapan “Yes to Life” yang digunakan sebagai judul buku ini sejatinya bersasal dari lirik lagu yang dinyanyikan para penghuni kamp tahanan secara *sotto voce* – sepelan mungkin agar tidak diketahui sipir penjaga. Seorang mantan tawanan menyanyikan lagu ini dengan kebencian, namun bagi sebagian yang lain, lirik lagunya menumbuhkan pengharapan:

....Apa pun yang ada di masa depan

Kita tetap ingin mengatakan: “Ya!” pada kehidupan

Karena suatu hari waktunya akan tiba-

Lalu kita semua bebas merdeka

Jika para tawanan di Buchenwald, yang disiksa kelaparan dan kerja paksa hingga hampir kehilangan nyawa, mampu menemukan pengharapan dalam lagu itu di tengah penderitaan mereka yang seakan tidak pernah akan berakhir, Viktor Frankl bertanya pada kita, yang hidup jauh lebih nyaman dari mereka, mampukah kita mengatakan “Ya!” pada kehidupan, terlepas apa pun yang akan disajikan hidup pada kita?

¹ Viktor Frankl, *Man’s Search For Meaning*, Jakarta, Naura Book, 2021, hal. 96.

Penderitaan di kamp tahanan semakin berat karena kebohongan sistematis dari propaganda Nazi yang menyebut bahwa para tahanan disebut sebagai lebih rendah dari manusia sehingga mereka dapat diperlakukan apa saja. Kebohongan besar yang dipropagandakan itu merupakan alat pembunuh kehidupan. Hingga kini, modus macam itu masih banyak digunakan oleh berbagai kalangan. Media menjadi alat propaganda dan persuasi yang menimbulkan asumsi-asumsi tertentu. Semua itu layak untuk kita pertanyakan. Frankl mempersoalkan asumsi-asumsi yang melatarbelakangi tindakan menghapus kehidupan seperti *euthanasia*, orang yang menderita gangguan mental, gangguan perkembangan. Nazi telah membunuh orang-orang seperti itu dengan asumsi mereka tidak berguna. Frankl menyatakan bahwa penderitaan, bahkan sakit yang tak tersembuhkan dan martabat menjalani “kematian sendiri” bisa sangat penuh makna. Di hadapan kematian, sekedar contoh, bisa jadi masih ada rasa keberhasilan diri, baik itu dalam mempertahankan sikap tertentu atau dalam pemenuhan makna hidup orang tersebut. Karenanya, menurut Frankl, tak ada yang berhak menilai seseorang itu tak berarti, atau menganggap seseorang tidak layak memiliki hak hidup.

Kontribusi utama Frankl di dunia psikoterapi adalah apa yang disebut dengan Logoterapi, yang menangani permasalahan psikologi dengan cara membantu orang menemukan makna hidup mereka. Alih-alih sekedar mencari kebahagiaan, dia mengemukakan bahwa kita mencari tujuan yang disajikan oleh hidup untuk kita. Menurut Frankl, cara kita menangani kesulitan dan penderitaan dalam hidup, akan “menunjukkan siapa diri kita”. Dalam menghadapi masalah, jika kita tidak mampu mengubah nasib kita, setidaknya kita bisa ikhlas menerimanya, beradaptasi dengannya dan mungkin mengalami pertumbuhan dalam diri kita, meski di tengah berbagai kesulitan. Pendekatan ini merupakan bagian dari aliran yang disebut “terapi eksistensial”, yang membawa isu-isu kehidupan yang lebih besar, seperti penderitaan dan kematian – semua itu dapat dihadapi secara lebih baik bagi mereka yang mempunyai tujuan hidup.

Setelah bebas dari kamp tahanan, Frankl memilih tetap tinggal di kampung halamannya, Wina dan menjadi kepala neurologi di rumah sakit Wina. Di sana ia sering bingung dengan warga kota yang mengatakan tidak tahu menahu dengan kengerian kamp tahanan. Menurutnya, sikap itu adalah bentuk pilihan *memilih* tidak tahu. Menurutnya, sikap tidak mau tahu itu merupakan sebuah tindakan menghindar dari tanggung jawab atau rasa bersalah terhadap kejahatan yang terjadi. Sikap serupa, memiliki resonansinya pada masa kini di dalam munculnya ketegangan antar generasi dengan sikap saling mempersalahkan. Ketidakpedulian terhadap kelestarian lingkungan sudah berlangsung berabad-abad dan kita bersyukur karena *disrupsi* mengajak kita memedulikan bumi.

Di tengah kegilaan dunia yang dipengaruhi sistem ekonomi materialistik-konsumtif, manusia kerap menihilkan makna hidup. Di sini, manusia menghinakan pekerjaan sebagai alat mencari “sarana” yang mendatangkan uang. Ini adalah penghinaan terhadap kerja. Maka dari itu, banyak anak-anak muda pada masa kini menolak melakukan pekerjaan yang dianggap tidak sesuai dengan “nilai-nilai” mereka (hal yang dianggap menyenangkan semata).

Intuisi Frankl menyebutkan bahwa tujuan hidup sangatlah penting bagi seseorang, didukung data-data lembaga riset masa kini, orang-orang yang memiliki tujuan hidup akan menciptakan semacam penyangga untuk rasa sakit. Orang yang memiliki tujuan hidup menurut data, cenderung berumur panjang – memiliki tujuan hidup merupakan salah satu faktor penting untuk kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Karena itu bunuh diri tidak pernah menyelesaikan masalah. Siapa pun yang memiliki alasan **mengapa** hidup akan mampu menahankan hampir semua **bagaimana** (keadaan dalam hidupnya). Di tengah situasi kekejian penjaga kamp, terdapat satu bagian dari hidup mereka yang tetap bebas: pikiran mereka. Di sini persepsi kita atas peristiwa-peristiwa dalam hidup – bagaimana kita menyikapi mereka – sama atau lebih penting ketimbang peristiwanya itu sendiri.

Pasca perang, Frankl mengajak kita untuk menghidupi “kemanusiaan yang baru”. “Apapun yang masih manusiawi”, “Masih layak dipertahankan”. Kepada mahasiswanya, Frankl bertanya, “Apa kiranya yang menjadi makna dan tujuan hidup sang dosen?” (Frankl), seorang mahasiswa menjawab dengan tepat, “Menolong orang lain menemukan makna kehidupannya”. Demikian pengantar dari Goleman.

Bagian pertama buku ini adalah tentang nilai dan makna kehidupan I. Mengawali pembahasan topik ini, Frankl bertanya, “Apakah mungkin dan bagaimana hal ini bisa dilakukan?” Bagaimanapun, karena satu dan lain hal, semakin sulit saja untuk kita bicara soal makna, nilai-nilai dan martabat. Aneka propaganda telah menjadi propaganda yang melawan nilai kemanusiaan. Dan itulah bagian dari ketak bermaknaan manusia. Contoh nyata yang dilakukan Nazi adalah pembunuhan massal di rumah sakit jiwa karena menganggap mereka tidak lagi produktif, sehingga tidak pantas hidup. Sekarang ini, sikap terhadap kehidupan sangat tidak memberikan ruang bagi keyakinan akan adanya makna. Tindakan-tindakan kita dilakukan dengan pesimisme kita sendiri, kita hanya meraih peluang dalam kehidupan dari sudut pandang skeptisisme, sementara optimisme yang membabi buta hanya akan membuat kita berpuas diri dengan fatalisme. Keyakinan kita akan kebermaknaan hidup harus benar-benar besar tangguh agar tidak hancur oleh wabah skeptisisme. Kepercayaan kita akan nilai eksistensi manusia harus total sehingga mampu menahan gempuran skeptisisme dan pesimisme. Kemanusiaan baru harus diperjuangkan di tengah situasi skeptis, pesimis dan nihilistik sebab di atas segalanya dan pada akhirnya yang terpenting adalah soal manusia! Sebab manusialah yang pada akhirnya selamat dan lolos dari kekejaman di kamp konsentrasi. Kekejaman itu telah merenggut uang, kekuasaan, ketenaran, kesehatan, ambisi, kebahagiaan, hubungan dengan orang lain. Semuanya musnah. Di sinilah eksistensi diri – manusia selalu lebih penting ketimbang sekadar kata-kata. Kata-kata tidaklah cukup. Apa yang diaktualisasikan akan berdampak lebih efektif.

Keraguan akan makna keberadaan manusia dapat dengan mudah menjerumuskan kita pada perasaan putus asa. Banyak orang yang terjumuk dalam keputusan berujung pada pilihan bunuh diri. Berbicara tentang bunuh diri, ada empat alasan mengapa orang melakukannya. *Pertama*, bunuh diri dapat merupakan sebuah konsekuensi-konsekuensi yang tidak selalu dari aspek mental, tetapi juga fisik, terkait kondisi (kesehatan) tubuh. *Kedua*, orang melakukan bunuh diri karena pertimbangan akibat yang ditimbulkan oleh lingkungan sekitarnya. *Ketiga*, ada orang melakukan bunuh diri karena merasa lelah dengan hidupnya. *Keempat*, dan inilah alasan utama bunuh diri dilakukan oleh orang yang tidak percaya bahwa hidup ini pantas dijalani, tidak percaya pada makna hidup itu sendiri. Perasaan pada ketidakpuasan terhadap hidup membuat orang memilih mengakhiri hidupnya sendiri.

Hidup ini bagaimanapun juga adalah sebuah kewajiban, suatu kewajiban yang amat besar. Dan tentu ada pula kegembiraan dan kesenangan dalam hidup, tetapi itu tidak dapat dikejar. Kebahagiaan tidak dapat dijadikan sebagai tujuan. Kebahagiaan adalah hasil dari sebuah pemenuhan terhadap kewajiban. Karena itu dengan menggunakan konsep Copernicus, yaitu pembalikan 180 derajat, pertanyaan kita bukan lagi “Apa yang bisa kuharapkan dari hidup?” melainkan diubah menjadi “Apa yang diharapkan hidup dari saya?” Tugas apa yang menunggu saya dalam hidup ini? Kitalah yang bisa menjawabnya. Keberadaan kita pada masa sekarang ini menjadi sesuatu yang berharga. Semua harapan di masa depan terkait dengan apa yang dikerjakan pada masa kini.

Terkait dengan masa sekarang ini, kita diingatkan bahwa masa sekarang, bukanlah dari jam ke jam, tetapi juga berbeda dari satu orang ke orang yang lainnya. Apakah tindakan kita mempengaruhi lingkungan sekitar? Dalam siklus bersama lingkungan sekitarnya, peran setiap orang tidak tergantikan. Setiap orang tidak tergantikan dan tidak bisa diduplikasi. Tugas yang diberikan padanya oleh hidup memang khusus dan spesifik untuknya, dan hanya dia yang diberi tugas memenuhinya.

Kita dapat memenuhi tuntutan eksistensi bukan sekadar hanya sebagai manusia yang aktif bertindak, tetapi juga sebagai manusia yang mampu mencintai. Kita memberikan makna pada hidup bukan hanya melalui tindakan melainkan juga cinta dan, akhirnya melalui penderitaan. Bagaimana manusia berurusan dengan batasan yang memengaruhi cara mereka bertindak dan mencintai, bagaimana mereka berperilaku di dalam batasan ini – cara mereka menerima penderitaan karena batasan-batasan tersebut – dengan semua itu, mereka masih mampu mempertahankan nilai-nilai kemanusiaan.

Kini tampak jelas bagi kita, orang yang mengeluh tentang kemalangannya, atau tentang nasibnya, sungguh menyesatkan. Nasib merupakan bagian integral dari totalitas hidup kita, dan bahkan tidak sedikit pun bagian dari apa yang sudah ditakdirkan itu dapat

dipisahkan dari totalitas tanpa merusak keseluruhan konfigurasi dari eksistensi kita. Nasib adalah bagian dari diri kita, demikian juga dengan penderitaan, karenanya hidup kita memiliki makna, penderitaan pun memilikinya. Pencapaian kita yang bermakna dalam hidup ini setidaknya sama-sama dapat diraih melalui penderitaan sebagaimana melalui kerja. Boleh dikata bahwa keberadaan hidup kita sebagai manusia penuh makna “hingga embusan nafas terakhir”.

Karena kematian membatasi kehidupan, maka kehidupan begitu berharga dan harus diisi dengan tanggung jawab. Dengan cara pandang ini, tidak relevan lagi bila kita mempersoalkan berapa lama lagi kita akan hidup. Masa hidup yang lama tidak serta merta menjadikannya penuh makna. Demikian juga bagi yang tidak punya keturunan. Meskipun tidak ada “keabadian biologis”, atau dengan kata lain, kehidupan individu yang tak bermakna, tidak lantas memiliki makna hanya dengan mengupayakan “keabadian” melalui keturunan. Sebab mengabadikan sesuatu yang pada hakikatnya “tak bermakna” adalah sebuah perbuatan tidak bermakna. Dari sini pula kita melihat bahwa kematian merupakan hal yang bermakna dari kehidupan, sama halnya dengan penderitaan manusia. Keduanya tidaklah merampas makna dari keberadaan manusia, melainkan saling melengkapi. Inilah keunikan eksistensi manusia.

Dalam rangka mendukung keunikan eksistensi manusia, tanggung jawab kehidupan, kini kita melihat bahwa ketidak sempurnaan manusia sangatlah bermakna karena ia mewakili individualitas di dalam dirinya yang sejati. Keunikan individu manusia memiliki nilai dan makna jika paralel dengan keseluruhan kumpulan, yaitu masyarakatnya. Individual bukanlah melulu bagi dirinya sendiri melainkan bagi orang-orang di sekitarnya. Inilah tanggung jawab kehidupan.

Jika dirangkum tentang makna hidup, dapat disimpulkan: hidup berarti menghadapi pertanyaan, berani menjawab pertanyaan, setiap orang harus bertanggung jawab pada eksistensinya sendiri. Hidup tidak lagi tampak di hadapan kita sebagai sesuatu yang diberikan, melainkan sesuatu yang diserahkan, suatu tugas yang harus kita hadapi setiap saat. Maka hidup kita bermakna jika berani menghadapi hal yang semakin sulit. Secara religius, hidup dihayati sebagai misi suci. Karenanya hidup begitu bernilai. Benarlah kata penyair Jerman Chistian Fredich Hebbel, “Hidup bukanlah sesuatu, hidup adalah kesempatan bagi semua”.

Selanjutnya pada bagian kedua, buku katakan ya pada kehidupan membahas tentang makna dan nilai kehidupan II. Penderitaan adalah masalah murni manusia, secara hakiki sudah menjadi bagian hidup manusia, hingga pada beberapa kondisi, keadaan “tanpa penderitaan” justru dapat menjadi sebuah penyakit. Banyak orang menjadi dewasa justru selama periode masa-masa tanpa kegembiraan dalam kehidupan mereka.

Pemenuhan makna hidup manusia dapat dilakukan dalam tiga arah: manusia memberikan makna pada eksistensinya, *pertama* dengan melakukan sesuatu, dengan bertindak, dengan mencipta-mewujudkan sebuah kata dan tindakan. *Kedua*, dengan mengalami sesuatu-alam, seni atau orang-orang yang menyenangkan dan *ketiga*, manusia dapat menemukan makna bahkan ketika tidak memungkinkan bagi mereka untuk menemukannya dengan kedua cara di atas – yaitu, persis saat mereka mengambil posisi di hadapan hal-hal yang tidak bisa diubah, tak terelakkan, sehingga mereka beradaptasi dengan batasan-batasan yang bernama nasib.

Pada halaman 88-90, Frankl menceritakan kisah seorang anak muda yang berjuang menyesuaikan diri dengan kenyataan sakit yang dialaminya. Penyakit tidak membuatnya mengalami kekosongan makna. Bahkan dalam kasus-kasus tertentu ada penyakit yang tidak bisa disembuhkan. Salah satunya adalah gangguan mental yang kerap tidak dapat disembuhkan. Bagi mereka yang tak disembuhkan itu, siapa yang punya hak untuk membunuh? Siapa pun tidak ada yang punya hak untuk menjadi hakim atas mereka. Penyakit tidak harus membuat hilang makna hidup.

Siapa pun pribadi seseorang, mereka ada dalam keunikan dan individualitas setiap manusia untuk mewakili nilai. Kita perlu berpikir dalam konteks hidup bersama di mana setiap individu adalah unik dan selalu menjadi dirinya sendiri, yang membuat nilai kepribadiannya mewujudkan dan makna hidupnya terpenuhi. Inilah jalan cinta. Ketika dicinta,

orang akan berusaha mencapai hal-hal yang akan diraihinya dengan berjuang keras. Cinta adalah anugerah dan dalam cinta sajalah setiap orang dapat melihat keunikan dan individualitas sesamanya.

Setelah menyampaikan ulasan tentang makna kehidupan, Frankl mengajak pembaca buku ini berjumpa dengan *experimentum crucis* (eksperimen yang menentukan) berdasar pengalaman Frankl sebagai tawanan di kamp penahanan. Di sini, Frankl menunjukkan amatannya terhadap para tawanan. Dalam psikologi kamp konsentrasi terdapat beberapa fase terhadap reaksi psikologis para tawanan terhadap kehidupan mereka selama di kamp konsentrasi.

1) Fase Pertama: kejutan pengeblosan

Fase pertama dimulai ketika mereka dimasukkan ke dalam kamp. Inilah fase yang dapat diidentifikasi sebagai kejutan pengeblosan. Kejutan dialami para tawanan karena situasi yang jauh berbeda dengan kehidupan sebelumnya. Pikiran untuk bunuh diri kerap ada dalam diri para tawanan. Semua tawanan dipaksa untuk bekerja sesuai perintah tentara Nazi. Jika bertemu dengan tentara yang tidak mengenal belas kasih, para tawanan diperlakukan sangat tidak manusiawi. Mereka yang lemah, sakit dianggap tidak berguna dan sewaktu-waktu bisa dimasukkan ke dalam ruang gas untuk dibunuh. Salah satu cara agar tampak sehat adalah dengan mencukur rambut dengan menggunakan beling. Kepala yang plontos menampakkan kulit segar dan sehat. Dengan demikian, tentara tidak akan membunuh. Namun ada kalanya tentara datang menyampaikan bahwa tawanan tertentu (termasuk Frankl) “terpilih” menjadi orang yang dianggap tidak berguna dan akan dimasukkan ke dalam kamar gas. Frankl yang pernah mengalami hal itu menyatakan bahwa dirinya tidak marah dengan keadaan, dirinya sudah puas dengan semua usahanya dan bila nanti dimasukkan ke dalam kamar gas, ia menghayatinya sebagai hal yang tidak merepotkannya melakukan usaha bunuh diri. Di kamp tahanan ketidakpedulian pada kehidupan terjadi. Masing-masing hidup dengan dirinya sendiri. Dengan cara inilah, tawanan meluncur ke fase kedua.

2) Fase Kedua: apatis

Kepentingan para tahanan adalah mempertahankan diri, mempertahankan hidup sendiri dan beberapa teman sesama tawanan, tetapi kehidupan batinnya tenggelam hampir di level binatang. Frankl mengamati keseluruhan penggerak para tawanan menjadi primitif akibat paksaan. Para psikoanalisis menyebutnya sebagai regresi. Regresi berarti kemunduran psikis menuju tingkat yang lebih primitif, mengarah pada impuls binatang. Frankl kurang sepakat dengan pandangan psikoanalisis itu. Tidakkah benar bahwa pengalaman di kamp konsentrasi mendorong orang mengalami regresi akibat paksaan. Dalam amatannya banyak orang justru menunjukkan kemajuan, tumbuh melampaui diri mereka sebelumnya dan meraih kebesaran manusia sejati. Pertanyaannya, kapan kemunduran mulai terjadi? Frankl menyampaikan: saat dia tidak memiliki pegangan! Secara spiritual dia telah membiarkan dirinya jatuh dan kalah. Frankl menyebut ada dua jenis pegangan. Pegangan pada masa depan dan pegangan dalam bentuk agama. Kemunduran mental dan spiritual akibat kehilangan pegangan, apalagi karena kehilangan pegangan akan masa depan, menimbulkan kemunduran kesehatan. Pertanyaannya, apakah ada terapi untuk mengatasi hal seperti itu? Terapi yang utama adalah terapi dengan memberikan pegangan spiritual, memberikan makna kehidupan. Dengan mengutip Nietzsche, Frankl menyebut, “Siapa pun yang tahu “mengapa” ia hidup akan mampu mengatasi seberang “bagaimana” yang dipaparkan oleh hidup kepadanya”. Pertanyaan, “mengapa” adalah bagian dari isi kehidupan dan “bagaimana”, sebagai kondisi yang membuat kehidupan di kamp sangat sulit, yang hanya dapat ditanggung bila kita memiliki “mengapa”, memiliki sebuah alasan. Di sinilah situasi menjadi *experimentum crucis* untuk perawatan psikoterapi. Dalam temuannya terhadap mereka yang mampu melewati penderitaan, Frankl mengibaratkan jiwa manusia ibarat kubah – sebuah kubah yang rapuh dapat ditopang dengan menambahkan beban di atasnya. Jiwa manusia semakin kuat dengan tambahan beban (setidaknya sampai pada tingkat dan batas tertentu). Inilah cara kita memahami mereka yang awalnya lemah, justru semakin kuat selepas kamp penahanan Nazi.

3) Fase Ketiga: psikologi tawanan yang dibebaskan

Pasca pembebasan, tawanan perlu berhari-hari sebelum menikmati pembebasannya. Dia benar-benar harus belajar kembali untuk merasakan bahagia. Bayangkan tawanan yang pulang ke rumahnya dan menjumpai ketidakpedulian orang-orang dan ketika mendengar orang-orang itu membanding-bandingkan penderitaannya dengan penderitaan tahanan. Frankl menyebut bahwa penderitaan itu tidak bisa diukur! Penderitaan yang nyata memenuhi penderitaannya, mengisi keberadaan dirinya, sepenuhnya! Tidak ada gunanya membicarakan perbedaan tingkat penderitaan. Perbedaan yang benar-benar penting adalah antara bermaknaan dan tidak bermaknaan penderitaan itu sendiri, yang bergantung sepenuhnya pada masing-masing individu. Bagaimana dengan penderitaan mereka yang sebagaimana telah kita dengar, dengan kerasnya menyatakan bahwa mereka “juga menderita”, dan mereka “tak tahu menahu sama sekali?” Frankl berpendapat tentang klaim tak tahu menahu sama sekali inilah yang membuat fakta penderitaan tak jadi bermakna. Mengapa? Sesungguhnya “tidak tahu” adalah bentuk “tidak mau tahu”. Ketika seseorang tidak mau tahu, ia sedang melarikan diri dari tanggung jawab. Bagaimanapun, rata-rata manusia sekarang ini memang terdorong untuk mengelak dari tanggung jawab. Hal yang mendorong mengelak dari tanggung jawab adalah ketakutan harus menerima kesalahan kolektif. Banyak orang takut dianggap bersalah, karena dianggap membantu kejahatan yang tak pernah dilakukannya. Di sini kita perlu membedakan antara kesalahan kolektif dan tanggung jawab kolektif. Tanggung jawab merupakan sesuatu ke mana orang “ditarik” (*drawn to*) dan juga dari mana orang “menarik diri” (*withdrawl from*). Dalam tanggung jawab ada kekuatan gaya-gaya yang berlawanan dari manusia yang menghalangi mereka untuk memikul tanggung jawab. Jika kita memikirkan makna tanggung jawab, di sana ada kekuatan yang menarik kita mundur, namun ada pula dorongan untuk memulainya. Di setiap momen, akan didapati tanggung jawab untuk momen selanjutnya. Setiap keputusan yang diambil adalah sebuah keputusan “untuk keabadian”. Setiap momen mengandung ribuan kemungkinan dan hanya satu yang bisa dipilih untuk diwujudkan. Untuk memilih yang satu itu, mesti harus mengabaikan yang lain dan menganggap “tidak pernah ada”. Namun sungguh menyenangkan ketika mengetahui bahwa masa depan – masa depan saya sendiri dan bersama-sama dengan yang lain, dengan orang-orang di sekeliling kita. Namun sayangnya, banyak orang malas memikul tanggung jawab dan di sinilah pendidikan tanggung jawab itu harus dimulai. Tentu beban sangat berat, sulit ketika harus menjalani tanggung jawab. Apa pun keadaannya, katakan “Ya” pada hidup. Untuk mengatakan “Ya” pada kehidupan bukan hanya sangat bermakna dalam keadaan apa pun – sebab hidup sendiri pun demikian adanya – tetapi juga sangat mungkin dalam keadaan apa pun. Dan pada akhirnya, dari ketiga tujuan psikologi kamp konsentrasi ini katakan “Ya” pada kehidupan, apa pun yang terjadi.

Franz Vesley, menantu Frankl menuliskan catatan penutup untuk buku ini. Vesley menyebut bahwa tulisan Frankl ini mencakup rasa bersalah dan tanggung jawab, etika dan tanggung jawab keseharian, perlawanan pada ideologi yang tidak manusiawi. Selanjutnya Frankl memperhatikan perhatian pada psikoterapi, yaitu upaya memulihkan kehidupan karena hormatnya pada kehidupan. Penghormatan yang dalam pada kehidupan ini selalu melibatkan sesama. Hal itu tampak ketika Frankl bertanya pada mahasiswanya, “Apa kiranya yang menjadi makna dan tujuan hidup sang dosen?” (Frankl), seorang mahasiswa menjawab, “Makna hidup Anda adalah membantu orang lain menemukan makna hidup mereka”. Frankl berkata, “Itu adalah jawaban yang tepat, persis seperti apa yang saya tulis”.

Tanggapan

Saya membaca buku ini dalam waktu yang panjang, sekitar sebulan lebih. Hal itu saya lakukan karena membaca buku sambil menikmati makna di balik tulisan. Buku ini menjadi sarana meditasi dan kontemplasi. Meditasi yang dilakukan dari buku ini dilakukan dengan membuka diri pada keingintahuan tentang makna hidup dengan menggunakan akal budi, berefleksi, merenungkan segala bentuk kebajikan. Sebagai sarana kontemplasi, buku ini dibaca dengan rasa sehingga merasakan cinta Tuhan melalui hikmat pengalaman Viktor Frankl.

Setelah bermeditasi dan berkontemplasi dari buku ini, saya menemukan butiran-butiran kebajikan yang baik untuk diterapkan dalam hidup sehari-hari, antara lain:

- 1) Spiritualitas yang berpijak di bumi. Bagi Frankl, spiritualitas merupakan hal penting bagi setiap orang. Dengan spiritualitas manusia memiliki pegangan hidup. Pendeta Stefanus Christian Haryono menegaskan bahwa spiritualitas merupakan perwujudan hidup dalam Roh Tuhan atau tujuan hidup yang dibaktikan kepada Tuhan. Di sini spiritualitas mengandung pengertian tentang apa yang mendorong, memotivasi, menghidupkan, dan menumbuhkan seseorang. Karenanya spiritualitas sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari sebagaimana dinyatakan oleh Richard O' Brein: Spiritualitas berkaitan erat dengan pengalaman bersama Allah dan transformasi kesadaran kita dan kehidupan kita sebagai pengalaman². Spiritualitas yang berpijak di bumi dalam iman Kristen timbul sebagai buah dari relasi yang intim dengan Yesus Kristus. Di dalam relasi itu terjadi proses korelasi secara kreatif dan dinamis antara iman dan kehidupan³. Frankl mengajak pembaca untuk berpijak di bumi, pada realitas. Seberat apapun realitas itu, hadapilah! Hindari membuat *escape spirituality* atau menghindar dari kenyataan sebab penghindaran dari kenyataan merupakan tindakan lepas dari tanggung jawab pada kehidupan.
- 2) Hormat pada kehidupan. Katakan ya pada kehidupan merupakan ajaran moral dan etika tentang penghormatan pada kehidupan. Setiap individu memiliki keunikannya masing-masing. Dalam konteks yang lebih luas, hormat pada kehidupan itu dilakukan dengan penghormatan pada makhluk lain. Sonny Keraf, menyebut bahwa hormat pada kehidupan, baik manusia maupun makhluk lain, merupakan sebuah hukum moral. Tanpa sikap hormat tidak mungkin ada harmoni, keadilan dan komunitas. Sikap hormat akan hukum kehidupan menjamin bahwa kehidupan akan berjalan terus tanpa henti. Hukum moral ini terejawantah dalam kodrat manusia, dalam kodrat alam, untuk dengan sendirinya secara alamiah saling menyayangi dan melindungi di antara semua kehidupan itu sendiri⁴.
- 3) Makna hidup yang utama adalah membantu sesama menemukan makna. Pada bagian ini, saya mencoba melihat diri sendiri. Ketika memberikan bantuan bagi sesama, sebenarnya siapa fokus saya? Saya atau sesama? Perjalanan kehidupan yang saya jalani penuh dengan dinamika seperti fase-fase dalam psikologi kamp tahanan. Sebagaimana Frankl melakukan *experimentum crucis* pada dirinya sendiri dan sesama tahanan, saya juga melakukan hal itu. Dalam proses memberikan bantuan bagi sesama agar menemukan makna, fase-fase yang saya alami adalah: fokus pada diri, frustrasi, menemukan makna, fokus pada sesama untuk bertumbuh bersama. Setiap fase yang dijalani tidak mudah. Butuh kesadaran diri, kerendahan hati dan kesediaan berjalan bersama. Di sini penjara pikiran harus dilepaskan. Penjara pikiran adalah pengungkung terberat bagi diri untuk berkembang dalam hidup penuh makna.
- 4) Jalan Yesus, jalan kehidupan. Puncak dari meditasi dan kontemplasi yang saya lakukan bersama buku katakan ya pada kehidupan, apapun yang terjadi adalah pemenuhan penghayatan bahwa jalan Yesus adalah jalan kehidupan. Di bahan dasar Masa Paska 2022 diungkapkan bahwa kematian Yesus bukan jalan terakhir hidup-Nya. Ia bangkit atas kematian. Kebangkitan itu menunjukkan bahwa konspirasi kotor, jahat, kejam yang

² Stefanus Haryono, Spiritualitas dalam buku Meniti Kalam Kerukunan, Jakarta, BPK Gunung Mulia, 2010, hal. 562-563

³ Ibid, hal. 563

⁴ A. Sonny Keraf, Etika Lingkungan Hidup, Jakarta, Penerbit Kompas, 2010, hal. 369

bermuara pada jalan kematian tidak mampu menggantikan budaya kehidupan, jalan yang diperjuangkan-Nya. Di sini kita dapat memperhatikan tulisan Verne H. Fletcher yang menyebut bahwa kebangkitan Yesus membenarkan cara hidup-Nya. Sekalipun salib menunjukkan seolah Dia gagal dalam menjalankan misi-Nya, kebangkitan mengamini baik pribadi maupun karya-Nya (Fletcher, 2007, hal. 231)⁵.

Demikianlah pembacaan dan tanggapan atas buku katakan ya pada kehidupan apa pun yang terjadi. Saya menyarankan Anda membaca buku ini secara lengkap. Buku karya Frankl yang lain *Man's Search For Meaning* juga perlu dibaca supaya kita semakin diperlengkapi dengan bacaan-bacaan yang menumbuhkan kehidupan.

Wisma Gladhen, 19 Januari 2022

⁵ LPP Sinode GKJ dan GKI SW Jateng, Bahan Dasar Masa Paska 2022, LPP Sinode, Yogyakarta, 2022