



## Makna-Cinta Menurut Victor Frankl Melawan Nihil-Hedonisme: Altruisme Menuju Kebahagiaan dalam Kehidupan Bermasyarakat

Fransiskus Antonius Dimas Satyawardhana, Simon Pedro Pitang\*

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana, Indonesia

\*pegepsigi@gmail.com

### Abstract

*The focus of this study is Victor Frankl's philosophical reflection on meaning and love as a guideline for dealing with nihilism today. Nihilism in this modern era has now begun to invite many people in the world to live a meaningless life and just seek mere pleasure; nihil-hedonism. This understanding then leads humans to the abyss of true self-actuality; where humans cannot find themselves more valuable and valuable. The method used in this study is a literature study through reading from Victor Frankl's books. In addition, other supporting sources on the meaning and love of life are also taken to help explain the philosophical values of Victor Frankl's thought. This study is based on critical reading and critical analysis with philosophical reflection on the meaning of life and love in the perspective of Victor Frankl and other sources. The purpose of this study is none other than to understand how humans are entangled in nihil-hedonism, and how the solution of the philosophy of the meaning of life and love from Victor Frankl's thought can provide a way for a non-meaningful society today. Through this study, an understanding is obtained that in the midst of a world that offers a meaningless life, humans have the ability to achieve a valuable and worthwhile life through the search for meaning and love. Nihil-hedonism can be faced with the discovery of Meaning-Love in the human person. Furthermore, it will also be discovered how humans who have Meaning-Love become individuals characterized by altruism who walk together with society towards happiness in social life. The contribution of this study is to awaken the altruism attitude in human beings and create a meaningful life through the Meaning-Love that exists in them.*

**Keywords:** *Meaning of Life; Love; Non-Hedonism; Altruism; Happiness*

### Abstrak

Fokus studi ini adalah refleksi filosofis makna dan cinta menurut Victor Frankl yang menjadi pedoman menghadapi nihilisme pada zaman ini. Nihilisme yang beragang di masa modern ini kini mulai mengajak banyak orang di dunia menuju hidup non-makna dan sekedar mencari kesenangan belaka; nihil-hedonisme. Paham ini kemudian menuntun manusia pada jurang aktualitas diri yang sebenarnya; yang mana manusia tidak dapat menemukan dirinya yang lebih berharga dan bernilai. Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah studi pustaka melalui pembacaan dari buku-buku Victor Frankl. Selain itu juga diambil sumber-sumber pendukung lainnya mengenai makna dan cinta dalam hidup untuk membantu menjelaskan nilai-nilai filosofis dari pemikiran Victor Frankl. Studi ini didasarkan pada pembacaan kritis dan analisis kritis dengan refleksi filosofis mengenai makna hidup dan cinta dalam perspektif Victor Frankl serta sumber-sumber lainnya. Tujuan studi ini adalah tak lain untuk memahami bagaimana manusia yang terjerat nihil-hedonisme tersebut, serta bagaimana solusi dari filosofi makna hidup dan cinta dari pemikiran Victor Frankl dapat memberi jalan bagi masyarakat non-makna pada zaman ini. Melalui kajian ini diperoleh pemahaman bahwa di tengah dunia yang menawarkan sebuah hidup yang tak bermakna, manusia memiliki kemampuan untuk

meraih hidup yang bernilai dan berharga lewat pencarian makna dan cinta. Nihil-hedonisme dapat dihadapi dengan penemuan Makna-Cinta dalam diri pribadi manusia. Selanjutnya akan ditemukan pula bagaimana manusia yang memiliki Makna-Cinta menjadi pribadi berkarakteristik altruisme yang berjalan bersama masyarakat menuju kebahagiaan dalam kehidupan bermasyarakat. Sumbangan dari studi ini adalah untuk membangkitkan sikap altruisme dalam diri manusia dan menciptakan kehidupan yang penuh makna lewat Makna-Cinta yang ada dalam dirinya.

**Kata Kunci: makna hidup, cinta, nihil-hedonime, altruisme, kebahagiaan.**

## **Pendahuluan**

Tantangan nihilisme semakin semarak bermunculan untuk merintangai eksistensi manusia di zaman post-modern ini. Nihilisme menciptakan devaluasi makna dan nilai dalam kehidupan bersama saat ini. Pandangan nihilis yang merasuki pemikiran menciptakan potensialitas akan ketidakbermaknaan dan ketidakpastian eksistensi manusia yang akan mengarah pada budaya pesimisme yang diterima sebagai sesuatu yang tak dapat dihindari (Woodward, 2009). Dalam konteks zaman sekarang, nihilisme bahkan telah mengambil bentuk baru, yakni hedonisme yang menggiurkan; sebuah kesenangan tanpa makna yang akan mengisi hati dengan kekosongan, dikenal sebagai nihil-hedonisme (Wattimena, 2019).

Nihil-hedonisme ini mengundang perbuatan-perbuatan jahat, karena para pemilik paham ini tidak mempedulikan nilai-nilai luhur yang ada, semata-mata demi kesenangannya; misalnya rasisme, korupsi, pembunuhan, dll. Contoh konkretnya dapat dilihat di Indonesia baru-baru ini adalah korupsi yang dilakukan seorang anggota BPK Achnasul Qosasi (Detikcom, 2023); rasisme terhadap Yohanes Kandaimu (Rohman, 2023); sebuah pembunuhan pada anak kecil yang tak bersalah dan tak berdaya (Ghani, 2023).

Namun, Viktor Frankl hadir dengan menawarkan solusi untuk berposisi kepada nihil-hedonisme, yakni menjalani hidup dengan makna dan cinta dalam kehidupan bermasyarakat. Bagi Frankl, manusia memiliki "kehendak untuk bermakna" yang mendorong mereka untuk mencari makna terdalam dalam eksistensi mereka (Wong, 2014). Makna tersebut ditemukan dalam cinta, yang memberikan arah, tujuan, dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Makna dan cinta saling terkait, membentuk apa yang disebut sebagai Makna-Cinta. Tanpa cinta, tidak ada makna, dan sebaliknya, tanpa makna, tidak ada cinta. Konsep ini membuka manusia kepada kesadaran-kesadaran mengenai realitas dalam tingkat spiritual, yang nantinya akan bermuara pada kehidupan bersama dalam masyarakat (Frankl, 1986).

Makna-Cinta bukan sekedar konsep filosofis, tetapi juga sebuah jalan yang dapat membimbing manusia menuju kehidupan yang penuh kesadaran, integritas, dan kebahagiaan bersama dalam kehidupan bermasyarakat. Makna-Cinta memungkinkan manusia untuk menyadari bahwa "aspek kehidupan yang tragis dan negatif, seperti penderitaan yang tak terhindarkan, dapat diubah menjadi sebuah pencapaian manusia melalui sikap yang diadopsi oleh seseorang terhadap keadaannya" (Frankl, 2014), bahkan memungkinkan kepercayaan bahwa mereka dituntun menuju pengalaman yang lebih mendalam (Hall et al., 2018). Maka, tujuan ini semua ialah membawa manusia pada "ke titik konsentrasi dan dedikasi tertinggi" (Frankl, 1986), serta tindakan tanggung jawab akan konsekuensi akan eksistensi kehidupannya dan sesamanya di dalam Masyarakat (Frankl, 2020).

Oleh karena itu, penelitian ini menyediakan refleksi filosofis mengenai makna dan cinta dalam perspektif Victor Frankl yang dapat dipakai sebagai senjata melawan nihil-

hedonisme yang melanda masyarakat zaman ini. Penelitian ini akan membahas konsep Makna-Cinta secara mendalam, menggali hubungan erat antara makna dan cinta, menguraikan bagaimana konsep ini mendorong manusia meraih makna yang mendalam dalam kehidupan mereka, serta bagaimana manusia menanggapi tanggung jawab eksistensial terhadap dunia ini yang akan tertuju pada kebahagiaan hidup bersama dalam kehidupan bermasyarakat.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif melalui studi kepustakaan, yang mana metode ini menekankan terhadap makna dan cinta menurut Victor Emil Frankl dan model manusia altruistik di tengah nihil-hedonisme yang melanda kehidupan manusia. Sumber data pertama dalam penelitian ini diperoleh dari buku-buku Victor Emil Frankl yang membantu penulis memahami makna dan manusia sebagai *being-with-other*. Sedangkan sumber data kedua dalam penelitian ini diperoleh dari artikel-artikel penelitian lebih lanjut oleh berbagai penulis yang membahas serta menemukan kebaruan dalam ide-ide tentang makna hidup, nihilisme, hedonisme, altruisme, dan kebahagiaan.

Penelitian ini menganalisis data-data yang didapatkan dari sumber pertama dan sumber kedua. Penelitian mengelompokkan tema-tema dari buku-buku Victor Frankl dan artikel-artikel penelitian terkait ke dalam hasil dan pembahasan utama; yakni makna hidup, nihilisme, hedonisme, altruisme, dan kebahagiaan. Setelah dikelompokkan, kemudian diselidiki secara filosofis-kritis keterkaitan antara konsep dan pemikiran Victor Frankl tentang makna hidup dan cinta dan elemen-elemen lain yang muncul dalam teks-teks dari buku atau jurnal lainnya, untuk dapat dikembangkan menjadi pemahaman yang lebih holistik tentang Makna-Cinta yang dapat dihayati dalam menghadapi dunia nihil-hedonisme ini.

Pertama, penulis memberikan penjelasan dan deskripsi konsep Makna-Cinta menurut Victor Frankl yang berangkat dari buku-bukunya, "*Man's Search for Meaning*", "*Will to Meaning*", dan "*The Doctor and The Soul*". Kedua, penulis memaparkan realitas dari post-modern sekarang yang mengancam manusia dari segi kualitas hidup yang bernilai dan berharga karena adanya makna dalam kehidupan. Ketiga, penulis menyajikan materi bagaimana Makna-Cinta dari refleksi filosofis sebelumnya dapat berguna bagi manusia dalam menghadapi nihilism yang ditawarkan dunia post-modern. Dan, keempat, penulis memberikan relevansi Makna-Cinta dalam diri manusia yang dapat mengubahnya menjadi pribadi yang altruistik; sebuah pribadi yang dapat memberikan kontribusi bagi dunia yang sangat membutuhkan makna.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Makna-Cinta dalam Perspektif Victor Frankl

Victor Frankl adalah seorang penyintas penderitaan dalam kamp konsentrasi Nazi selama sekitar tiga tahun lamanya. Dalam buku "*Man's Search for Meaning*", ia menggambarkan kondisi ekstrem; sebuah penderitaan masif yang dialami semua tahanan. Ia mengisahkan pengalamannya yang begitu menyedihkan dalam buku ini. Ia bercerita bagaimana ia dapat bertahan hidup di tengah keganasan dan kekejian para pengawas kamp. Ia, bersama tawanan lainnya, mengalami "depersonalisasi", yang mana adalah definisi dari kondisi kehilangan kemampuan merasa gembira (Frankl, 2017). Namun, ia menemukan sebuah refleksi bahwa seseorang, termasuk dirinya, dapat menemukan makna yang lebih dalam di dalam dirinya sendiri, yakni jiwanya. Dari situlah ia menemukan sebuah psikoterapi dengan model baru; sebuah terapi yang menanyakan makna hidup, yakni Logoterapi.

Logoterapi inilah metode yang mana “menyadarkan manusia untuk "bertanggung jawab", tentang "tanggung jawabnya"” (Frankl, 2014). Manusia memiliki tanggung jawab, dan tanggung jawab itu adalah memaknai hidupnya. Sebagai sarana, Frankl menyediakan Logoterapi ini untuk membantu manusia menjadi makhluk yang rasional mencari makna dan bertanggung jawab untuk memenuhi dirinya dengan makna yang mendalam. Logoterapi ini membantu manusia mengubah pengalaman yang tragis dan negatif, seperti penderitaan yang tak terhindarkan, untuk diubah menjadi sebuah kesuksesan diri atau aktualitas diri.

Victor Frankl sendiri menunjukkan bahwa metode Logoterapi berangkat dari pengalaman kehidupannya sendiri. Pengalamannya memberi pemahaman bahwa kehidupan dalam penderitaan tidak akan berguna, jika dalam penderitaan tersebut tidak memiliki penderitaan yang berarti. Tragedi yang menyengsaraka manusia dapat menjadi peluang besar bagi manusia untuk mencari makna mereka sendiri dalam kehidupannya sehari-hari (Schimmoeller & Rothhaar, 2020). Meskipun kelihatannya hidup yang dijalankannya menyedihkan, tetapi dalam penderitaan itu ia memiliki makna yang membuatnya dapat bahagia.

Eksistensi, bagi Victor Frankl, adalah perjuangan untuk menemukan makna yang konkret dalam kehidupan ini; sebuah keinginan seseorang untuk mencari makna hidup (Frankl, 2017). Eksistensi seseorang ditentukan dari esensi yang ia perjuangkan; dalam filosofi Frankl, esensi itu adalah makna hidup. Makna hidup itu didefinisikan sebagai pengertian yang dibuat dari, serta pentingnya makna yang dirasakan hakikat keberadaan dan eksistensi seseorang (Steger et al., 2006). Makna hidup seseorang itu mencerminkan eksistensinya di dunia. Dalam berbagai aspek kehidupan, seseorang dapat menentukan makna kehidupan mereka. Makna itulah yang nantinya akan menentukan eksistensinya di dunia. Makna hidup itulah yang harus dicari. Setiap pencarian makna itu dapat berwujud keinginan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam atau lebih memuaskan tentang apa yang membuat hidup seseorang bermakna. Dari sinilah, Frankl mencetuskan bahwa dalam diri manusia ada “kehendak untuk bermakna” dalam eksistensinya. “Kehendak untuk bermakna” dapat didefinisikan sebagai “upaya dasar manusia untuk menemukan dan memenuhi makna dan tujuan” (2014). Kehendak untuk bermakna inilah yang menunjukkan bahwa manusia tidak hanya didorong dengan kebutuhan fisik atau emosi. Manusia memiliki keinginan yang lebih dalam untuk menemukan makna eksistensinya dalam dunia. Ia terdorong untuk menghayati hidupnya dengan makna ia miliki.

Menurut Wong, makna hidup dapat ditemukan “dalam keadaan yang paling menyedihkan dan tragis. Hidup memiliki makna tidak hanya dalam situasi tertentu tetapi juga dalam keberadaan seseorang secara keseluruhan” (2014). Dalam penderitaan yang begitu mendalam, seseorang diselamatkan oleh makna. Upaya mencari makna itulah yang merupakan motivator utama dalam hidup setiap manusia (Frankl, 2017). Makna yang ditemukan dalam penderitaan itu tidaklah tergantung pada fisik saja. Malahan makna hidup itu ditemukan dalam cara bagaimana kita menghadapi setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup kita, bahkan dalam penderitaan yang begitu menyiksa. Bahkan Frankl menyebutkan bahwa “kehidupan manusia tidak hanya dapat dipenuhi dengan mencipta dan menikmati, tetapi juga dalam penderitaan” (1986).

Frankl bahkan percaya bahwa penderitaan itu akan berubah menjadi sebuah hadiah bagi kita (1986). Dikatakan menjadi sebuah hadiah karena ada sebuah imbalan atas segala penderitaan itu. Ada sebuah makna yang dapat diambil dari penderitaan. Hal ini persis juga dikatakan oleh Wattimena “derita menjadi bermakna ketika ada cita-cita tinggi yang dikandungnya” (2022). Cita-cita itulah yang dapat disebut pencarian makna dalam kehidupan ini.

Manusia adalah makhluk yang tujuan utama hidupnya adalah untuk memenuhi suatu makna alih-alih sekedar menikmati dan memuaskan keinginan dan nalurnya (Frankl, 2017). Manusia menyadari bahwa dirinya tak hanya bereksistensi dengan “mengenyangkan perut”-nya saja. Ia sepenuhnya menyadari bahwa tanpa makna hidup ia merasa kosong dan hampa. Menurut Frankl, hidup tanpa makna itu disebut “kehampaan eksistensial,” yang mana akan terus berkuat pada dua kutub ekstrem, ketegangan dan kebosanan. Maka, ia pun menyebutkan ada dua komponen yang dapat menyelamatkan seseorang dari “kehampaan eksistensial” menuju kehidupan yang penuh makna, yakni kepercayaan dan cinta, terutama sekali cinta.

Makna hidup manusia dapat ditemukan di dalam cinta. Tidak ada manusia yang bisa sepenuhnya menyadari esensi manusia lainnya tanpa mencintai manusia tersebut (Frankl, 2017). Mencintai mendorong, menekan, dan mengharuskan manusia menciptakan sebuah makna dalam hidupnya. Cinta menghasilkan makna bagi manusia. Lalu, makna itulah yang membuat manusia memahami “mengapa” ia hidup, dan akan mampu menghadapi “bagaimana” dalam bentuk apa pun. Manusia memiliki cinta yang membantunya dalam perjalanan kehidupannya yang penuh dengan kendala, rintangan, dan tantangan. Dengan cinta itulah ia bangkit untuk melihat ke depan, dan terus bergerak menuju makna yang ia tuju.

Pentingnya makna dalam hidup seorang manusia menjadi sangat jelas ketika ia memahami peran cinta dalam pencarian makna hidupnya. Frankl menekankan bahwa cinta adalah salah satu sumber utama makna hidup manusia. Cinta mendorong dan memberi manusia alasan untuk hidup; alasan untuk hidup lebih baik lagi dari sebelumnya. Cinta memungkinkan seseorang untuk mau bersikap baik kepada orang lain. Dengan begitu, setiap Tindakan dan pengorbanan yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari memberikan makna hidup baginya sendiri. Ketika manusia memiliki cinta dan mengungkapkan cinta itu dengan berbagai macam kebaikan, ia menunjukkan secara transparan bahwa ia memiliki makna yang ia perjuangkan.

Makna yang ditemukan melalui cinta itulah yang membantu manusia untuk menjawab pertanyaan fundamental tentang mengapa mereka hidup dan bagaimana harus menjalani hidup mereka. Cinta itulah yang memberikan arah dan tujuan yang mendalam, yang mengarahkan tindakan, pilihan, dan prioritasnya. Manusia menjadi lebih sadar tentang nilai-nilai yang sejati dan penting dalam hidup ini. Dari situlah, manusia dapat menghadapi segala rintangan dan kendala yang selalu muncul dalam kesehariannya. Cinta memberi manusia kekuatan untuk melihat masa depan dengan harapan yang optimis. Meskipun kadang realitas tidak begitu selalu seperti yang diharapkan, manusia tetap melangkah karena ia paham bahwa setiap jejak kaki dalam penderitaan yang dialami adalah langkah menuju makna yang lebih dalam; yakni, menurut Frankl, supermakna (Frankl, 2017). Saat itulah persis yang dikatakan oleh Frankl, manusia sadar akan potensi terbaiknya, yang bisa mengubah tragedi yang menyengsarakan menjadi kesuksesan, mengubah kemalangan diri sendiri menjadi sebuah keberhasilan.

Di sini, Frankl menunjukkan bahwa ada keterkaitan yang begitu erat mengenai makna dan cinta. Manusia terdorong untuk mencari makna dalam hidupnya, tidak sekedar memuaskan aspek fisik dan afektif. Dalam makna itulah manusia menemukan hidup itu berharga, sehingga cinta dapat bermekaran. Cintalah juga yang membantu manusia menemukan makna. Inilah yang dapat disebut sebagai Makna-Cinta; ada sebuah keterkaitan yang tidak terlepas. Manusia dapat meraih makna hidup dengan cara menempuh segalanya dengan mencintainya (Frankl, 2017). Tanpa makna, cinta tidak dapat tumbuh. Tanpa cinta, makna tidak dapat ditemukan.

Refleksi Makna-Cinta ini menunjukkan bahwa kehidupan manusia yang penuh makna dan cinta dapat tercapai melalui refleksi metafisis. Dikatakan demikian karena

metafisika adalah studi mengenai makna dan hakikat dari yang-ada (Bagus, 1991). Frankl tidak menanyakan lagi soal fisik; bagaimana wajah yang tampan-cantik atau jelek-buruk dapat memengaruhi hidup seseorang. Ia tidak menanyakan lagi soal matematik; bagaimana jumlah kekayaan atau IQ seseorang dapat memengaruhi hidup seseorang. Namun, ia tahu bahwa yang-ada sesudah fisik dan matematik seseorang dapat mempengaruhi hidupnya; tak lain adalah Makna-Cinta dalam kehidupan manusia itu sendiri. Yang-ada tersebut menerangi, memberikan informasi kepada pikiran manusia. Yang-ada menjadi aturan dasar/hukum dasar dalam berpikir dan bertindak. Yang-ada itulah yang disebut Makna-Cinta. Makna-Cinta adalah dasar yang mengarahkan tujuan hidup manusia, memberikan kekuatan dalam menghadapi tantangan, dan membuat manusia paham dengan sungguh-sungguh akan nilai-nilai sejati yang harus diraihinya. Dengan Makna-Cinta, manusia menjalani hidup mereka dengan lebih berharga dan lebih bernilai. Dari sinilah, manusia mencapai kebahagiaan karena ia memiliki makna dan cinta dalam hidup kesehariannya, yang mampu mengatasi segala penderitaan yang dialaminya (Frankl, 2017). Makna-Cinta adalah senjata pamungkas manusia dalam menjalani hidupnya, bahkan di tengah penderitaan.

## **2. Nihilisme Post-modern: Penghasil Nihil-hedonisme**

Dalam modernitas, nihilisme dapat dipahami sebagai devaluasi kehidupan yang dihasilkan dari proyek sekuler Pencerahan, yang menukar rasa makna dan nilai yang dipasok oleh mitos dan agama dengan keuntungan dari dunia yang semakin dirasionalisasi (Woodward, 2009). Woodward sungguh menjelaskan dengan baik; apa yang sedang dihadapi manusia pada zaman post-modern. “Devaluasi kehidupan” adalah kata yang tepat menggambarkan nihilism yang terjadi sekarang ini.

Pertama-tama, harus ditinjau terlebih dahulu apa itu nihilism. Arthur Schopenhauer adalah filsuf pertama yang menyinggung nihilism ini. Ia adalah filsuf Eropa yang unik, karena filosofi kehidupannya memiliki aliran buddhisme. Maka, ia pun menganggap bahwa hakikat kehidupan ini adalah penderitaan yang tak terhindarkan dan tak bermakna. “Kita mengeluhkan kegelapan di mana kita menjalani hidup kita; kita tidak memahami sifat eksistensi secara umum; kita terutama tidak mengetahui hubungan diri kita sendiri dengan eksistensi lainnya” (Schopenhauer, 1970).

Bagi Schopenhauer, manusia tidak dapat memahami eksistensinya sendiri. Itulah yang membuat adanya ketidakpahaman dan ketidakpastian tentang makna dan nilai eksistensi manusia. Dengan begitu juga, seorang manusia yang memiliki eksistensi non-makna dan non-nilai itu pun tak dapat memahami apakah ada makna dan nilai yang disediakan dari eksternal dirinya, yakni dunia dan eksistensi lainnya. “Pada titik ini, manusia berhadapan langsung dengan hal yang tidak rasional. Dia merasakan kerinduannya akan kebahagiaan dan alasan. Hal yang absurd lahir dari konfrontasi antara kebutuhan manusia dan keheningan dunia yang tidak masuk akal” (Camus, 1975).

Gagasan Schopenhauer pun ditegaskan lagi beberapa abad kemudian oleh Albert Camus, yang menganggap manusia hidup dalam absurditas. Maksud dari absurditas itu ialah bahwa ada sebuah kontradiksi antara keinginan manusia untuk bermakna dengan kenyataan dunia. Dalam esainya “The Myth of Sisyphus,” Camus menggambarkan Sisyphus yang adalah seorang raja yang dihukum oleh Dewa Zeus, mendorong batu besar ke puncak gunung hanya untuk melihat apakah batu itu jatuh kembali ke dasar, sehingga ia terpaksa terus-menerus melakukan pekerjaan yang tidak pernah selesai.

Maka, Camus mengatakan bahwa segala pengetahuan yang ada dunia ini tidak akan memberi apa pun bagi kehidupan seorang manusia dan tidak akan meyakinkannya bahwa dunia ini mendukung dirinya menemukan makna hidup (1975). Camus melihat bahwa ada ketidakpastian dalam diri manusia tentang pengetahuannya. Ketidakpastian

itulah yang membuat manusia melihat bahwa dunia ini pun tidak memberi arti bagi dirinya (Solomon & Higgins, 2002).

Camus tidak berdiri sendiri pada tepi nihilisme ini, ia ditemani oleh Friedrich Nietzsche; yang sama-sama mengatakan bahwa tak ada makna dalam kehidupan ini. Sebuah bentuk paling radikal dari nihilisme adalah keyakinan bahwa semua kepercayaan dan asumsi mengenai sesuatu yang benar pasti keliru, karena tidak ada realitas yang dapat dianggap benar (Nietzsche, 1968). Nietzsche tidak lagi memandang bahwa manusia tidak memiliki kemampuan untuk bermakna, tetapi lebih ekstrem ia memandang bahwa memang bahwa tidak ada yang bermakna karena segalanya tidak bermakna. Maka, sama sekali tidak ada yang bermakna dalam kehidupan ini; ini adalah sebuah destruktivitas makna, tujuan, dan hidup dari manusia. Dalam destruktivitas inilah, manusia hidup tanpa tujuan yang jelas dalam kehidupan manusiawi, dan dalam beberapa kasus, mereka juga menganut nihilisme (Riyanto, 2013). Nihilisme menuntun manusia pada penyangkalan yang radikal terhadap makna dan nilai apapun yang ada dalam kehidupan setiap individu. Makna secara perlahan memudar dan tergantikan oleh nihilisme; penghancuran total terhadap semua aspek kehidupan, hingga yang tersisa hanyalah kekosongan (Wattimena, 2019). Dengan begitu, manusia sendiri berada dalam potensialitas yang destruktif bagi dirinya sendiri, karena tidak ada norma yang dapat mengatur kehidupan mereka. Manusia dapat menggunakan kehendak bebas mereka sesuka hati; inilah yang dapat menciptakan keputusan-keputusan yang abusif dan tak terkontrol.

Karena ketidakpastian akan adanya makna dalam setiap eksistensi itulah yang membuat manusia tidak percaya bahwa hidupnya sendiri akan bermakna. Sikap optimis hanya sebuah bayang-bayang yang mengagumkan hati, tapi tidak dapat dicapai. Pada saat itulah sikap pesimis dapat berdampak pada cara pandang manusia terhadap kehidupan; yang menyebabkan penurunan makna hidup dan peningkatan depresi (Arslan & Yıldırım, 2021). Manusia memandang makna dan nilai tidak berpotensi mengubah hidup mereka. Inilah yang mengarahkan mereka pada keputusan; sebuah degradasi hidup. Keputusan dan depresi yang dialami itu memacu manusia mencari cara untuk mengatasinya secara ambisius (Saeng, 2014).

Penanggulangan akan keputusan itu ditemukan dalam zaman post-modern ini. Modernitas mengadopsi tujuannya dengan mengganti peran serta fungsi yang awalnya dimiliki oleh kategori makna dan nilai agama, kemudian menggeser pusat nilai dari akhirat ke masa depan yang jauh (Woodward, 2009). Zaman ini menggantikan kehampaan makna dunia ini dengan nilai-nilai yang lain. Nilai-nilai itu ditampilkan dalam jargon-jargon kemodernan yang agak berbeda, yakni “sekularisme, liberalisme, pluralisme, dan seterusnya tanpa mendalami makna dari semua itu” (Riyanto, 2013). Salah satu bentuk nihilisme itu adalah hedonisme.

Hedonisme menjadi pelarian bagi setiap manusia yang menemukan hidupnya yang non-makna. Hedonisme menunjukkan kepada manusia bahwa setiap pengalaman menyenangkan pada dasarnya positif, sementara setiap pengalaman rasa sakit pada dasarnya negatif (Feldman, 2004). Ketidakbermaknaan adalah episode rasa sakit yang berhakikat buruk. Maka manusia ditawarkan sebuah pemahaman tentang kesejahteraan, yang diekspresikan dalam berbagai bentuk yang sering berkisar dari penekanan spesifik pada kenikmatan fisik hingga perhatian yang lebih luas pada preferensi dan kepentingan individu (Ryan & Deci, 2001). “Hedonisme didasarkan pada keinginan untuk menghilangkan rintangan terhadap keinginan, dan membentuk semacam gerakan melingkar yang melanggengkan diri sendiri. Keinginan kita menyebabkan kita menguji dan mengatasi batas-batas alam, dan ketika batas-batas dan ketidaksempurnaan semakin dihilangkan, keinginan kita akan semakin dilepaskan, hanya untuk menuntut agar batas-batas lebih lanjut dihilangkan” (Wiker, 2002).

Hedonisme didefinisikan secara positif sebagai pencarian kesenangan, tentu saja, tetapi juga secara negatif sebagai penghindaran ketidaknyamanan (Onfray, 2015). Hedonisme menawarkan kesenangan, tetapi itu dicapai asal tidak ada penderitaan atau kesengsaraan. Prinsip utamanya ialah maksimasi kesenangan. Penderitaan atau kesengsaraan tidak boleh ada dalam pencapaian kesenangan tersebut, karena dua hal tersebut menjadi sebuah tembok besar yang menghalangi kesenangan. Awalnya batasan itu dikurangi, tetapi lama kemudian batasan tersebut sama sekali tidak boleh bereksistensi dalam kehidupan. Seperti kata Epicurus, yang menjadi “ayah” hedonisme, “kesenangan adalah kebaikan pertama. Ini adalah awal dari setiap pilihan dan setiap keengganan. Ini adalah ketiadaan rasa sakit dalam tubuh dan masalah dalam jiwa.”

Penderitaan dan kesengsaraan yang mencetuskan rasa sakit dalam tubuh dan jiwa adalah sebuah “kejahatan mutlak” (Onfray, 2015). Segala pengalaman buruk atau tindakan yang mengakibatkan ketidaknyamanan, rasa sakit, atau stress dalam tubuh atau jiwa adalah manifestasi-manifestasi yang sangat negatif bagi manusia. Maka, penderitaan yang dialami manusia tidak memiliki ruang untuk berargumen bahwa itu memiliki sisi positif. Tidak ada ruang bagi justifikasi kritis untuk penderitaan tersebut. Dari sinilah dapat dipahami bahwa hedonisme adalah pendapat mengenai menjadikan kehidupan seseorang baik sesuai dengan pandangan individu tersebut—yakni kesenangan, bukan semata-mata tentang kebahagiaan (Feldman, 2004).

Tanpa mempedulikan masa depan yang tak bernilai dan berharga, banyak orang zaman kini mewujudkan impian yang suram ini. Orang mencari kesenangan semata yang tidak akan pernah memberinya makna apa pun. Hedonisme adalah bentuk penolakan pencarian makna hidup. Apa yang menjadi siklus kehidupan tentu berputar-putar di sekitar kesenangan dan kenikmatan semata, maka kehidupan menjadi kurang memuaskan secara emosional dan intelektual. Hedonisme mereduksi makna hidup manusia hanya menjadi pencarian kesenangan tanpa aspek yang lebih dalam.

Kehidupan memang mendatangkan penderitaan dan kesengsaraan kepada manusia, tetapi dalam keputusan itulah manusia terdorong untuk menemukan makna dalam hidupnya. Namun, pencarian itu tentu membutuhkan tenaga dan fokus yang masif, tidak hanya sekedar melihat dan langsung dapat. Maka, ditemukannyalah stigma yang telah tertanam dalam setiap pribadi bahwa mencari makna malah membuat seseorang semakin menderita. Saat itulah, manusia mencari orientasi hidup yang lebih mudah dihayati, yakni mencari kesenangan yang dipandang sebagai satu-satunya jalur hidup, bahkan dengan mengabaikan banyak nilai berharga dalam aspek kehidupan yang lainnya (Wattimena, 2019). Menjadi prioritas utama bagi banyak orang zaman ini adalah kesenangan yang tak bermakna. Inilah yang sekarang dapat dipahami sebagai Nihil-hedonisme.

Namun, hal inilah yang mendapat perhatian Mattieu Ricard, yang kemudian mengemukakan bahwa kekurangan cinta, makna, kepercayaan diri, dan ketidakjelasan arah dalam hidup manusia dapat menjadi beban yang sangat berat, bahkan kadang-kadang mengarah pada risiko destruktif terhadap diri sendiri (Ricard, 2015). Manusia yang terhasut nihilisme yang hedon tidak mengetahui cara mereka mengarahkan hidup. Tak ada panduan dan tujuan yang jelas, sehingga apa yang dicari hanyalah kesenangan semata yang tak bernilai apa-apa bagi hidup. Kurangnya elemen Makna-Cinta dalam hidup seseorang membuatnya hidup dalam ketidakseimbangan yang cenderung negatif tak terkontrol. Maka, saat disadari bahwa tak ada makna dan nilai dalam hidup, mereka akan mengetahui bahwa mereka sedang menyongsong destruktivitas kehidupan dalam jalur Nihilis-Hedonisme.



### 3. Filosofi Makna-Cinta Melawan Nihil-hedonisme

Setelah peninjauan, Armada Riyanto kembali menegaskan nihil-hedonisme dapat dipahami sebagai “perendahan eksistensi pada dasar kemanusiaan” (2013). Hidup dalam kesenangan tanpa makna yang diperoleh merupakan degradasi kehidupan. Padahal manusia, bagi Louis Leahy, adalah makhluk yang menyempurnakan dirinya sendiri (1981). Manusia terpacu dalam hakikatnya untuk meningkatkan gradasi dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dalam eksistensinya, manusia berusaha untuk menyempurnakan dirinya sendiri melalui pengalaman, pembelajaran, dan perkembangan pribadi. Dalam diri manusia ada potensialitas yang masif untuk mengaktualisasikan dirinya daripada sekedar mencari kesenangan sesaat. Hal ini sangat memilukan, karena zaman ini, keputusan atas ketidakbermaknaan hidup telah menjadi isu yang mendesak dan menjadi topik hangat di seluruh dunia (Frankl, 2014).

Nihil-hedonisme mengajak manusia menuju pada hidup yang non-aktual dan tidak berkompas. Apa yang terpenuhi bukanlah dirinya sendiri, tetapi hanya sekedar hasrat dan keinginan yang akan terus haus dan lapar. Keinginan dan hasrat disebut sebagai hambatan ketika hal-hal itu menghalangi pencarian pemahaman akan makna kehidupan. Dalam arti bahwa keinginan dan hasrat dapat mengaburkan gambaran manusia terhadap realitas, sehingga mengakibatkan pengambilan keputusan dan pilihan yang salah serta kesalahan (Saeng, 2014). Hedonisme mendorong manusia menciptakan tesis dan argumen yang salah tentang kehidupan. Kesenangan itu sendiri tidak mampu memberikan makna pada eksistensi manusia; demikian pula, kekurangan kesenangan tidak mampu menghapuskan makna kehidupan (Frankl, 2020).

Semua manusia hanya takut akan penderitaan yang membuat mereka sengsara. Mereka juga takut akan pencarian makna yang melibatkan seluruh aktivitas diri yang secara positif akan mengurus tenaga mereka. Maka, mereka berpaling pada hidup yang penuh dengan kesenangan non-makna yang destruktif. Namun, itulah yang dikecam Victor Frankl. Dalam kehidupan, penderitaan itu bermakna; kemalangan yang datang dari takdir, yang tak dapat dihindari dan tak dapat dielakkan (Frankl, 2020). Nihil-hedonisme menjadi kontradiksi atas makna hidup manusia. Malahan “penderitaan akan menghasilkan buah” bagi manusia yang menghadapinya dengan penuh keberanian (Frankl, 1986).

Penderitaan bukanlah hal yang buruk seperti yang disajikan oleh Nihil-hedonisme. Kepenuhan dalam penderitaan tidak mengurangi kepuasan manusia. Sebaliknya, penderitaan mengasahnya; manusia tumbuh dan berkembang sebagai hasilnya; cinta yang berefek buruk memberi manusia lebih daripada yang mungkin diberikan oleh banyak kesuksesan cinta (Frankl, 1986). Penderitaan membuat manusia berkembang. Dalam penderitaan, manusia meningkatkan gradasi kehidupan menuju maksimasi aktualitas dirinya. Penderitaan tidak menciptakan degradasi hidup dalam diri seseorang.

Frankl sendiri percaya bahwa kehidupan setiap manusia memiliki penderitaan yang melampaui semua penyakit, penderitaan yang paling mendasar bagi manusia, penderitaan yang menjadi bagian dari kehidupan manusia untuk menemukan hakikat dan makna kehidupan (Frankl, 1986). Penderitaanlah yang memberi makna. Manusia harus menghadapi penderitaan tersebut untuk meraih makna hidup. Manusia memang mengalami penderitaan, namun berdasarkan hakikatnya—yakni “kehendak untuk bermakna”—nya, ia mampu mengatasi penderitaan tersebut dan menghadapinya dengan sikap yang kuat, menjalani perjalanan dalam berbagai dimensi dengan mantap (Frankl, 2014). Frankl percaya bahwa ada kehendak untuk bermakna yang terus mendorong manusia mencari makna dalam penderitaan yang dialaminya. Kehendak untuk bermakna itulah yang menciptakan semangat dalam diri manusia untuk sungguh-sungguh

menghadapi dunia yang penuh penderitaan, tetapi bernilai dan berharga baginya. “Konsep kehendak untuk bermakna sebagai motivasi dasar manusia merupakan tampan bagi semua teori motivasi saat ini, yang masih didasarkan pada prinsip homeostasis, yang menganggap manusia sebagai makhluk yang hanya keluar untuk memuaskan dorongan dan naluri, untuk memuaskan kebutuhan, dan semua ini hanya untuk mempertahankan atau memulihkan keseimbangan batin, keadaan tanpa ketegangan” (Frankl, 2014).

Kehendak untuk bermakna adalah hakikat manusia untuk mengatasi ketidakbermaknaan hidupnya. Kehendak itulah yang menciptakan diplomasi mental yang aktif terhadap Nihil-hedonisme. Baik kebahagiaan maupun kesuksesan hanyalah pengganti dari pemenuhan, dan itulah mengapa prinsip kesenangan serta kehendak untuk berkuasa hanyalah turunan dari kehendak untuk bermakna (Frankl, 2014). Manusia tidak sekedar mencari kesenangan, tetapi juga haus akan makna dalam hidupnya. Kesenangan yang didapat hanyalah sebuah bonus di kemudian hari bagi manusia yang telah menemukan makna. Bagi manusia, makna adalah hal yang paling esensial dalam hidup; dalam perjalanan hidupnya sampai di batas akhir waktu. Manusia “berubah, berkembang, menjadi, memansuiawi” lewat pencariannya akan makna hidup (Riyanto, 2013). “Karena kehidupan pertapa adalah kontradiksi diri: di sini kebencian yang tak tertandingi berkuasa, yaitu naluri dan kehendak berkuasa yang tidak terpenuhi yang ingin menjadi tuan, bukan atas sesuatu dalam kehidupan, tetapi atas kehidupan itu sendiri dan kondisinya yang paling dalam, paling kuat, dan paling dalam; di sini, sebuah upaya dilakukan untuk menggunakan kekuatan untuk memblokir sumber-sumber kekuatan; di sini, mata hijau kedengkian menyalakan pertumbuhan fisiologis itu sendiri, khususnya manifestasi dari hal ini dalam keindahan dan kegembiraan; sementara kepuasan dicari dan ditemukan dalam kegagalan, pembusukan, rasa sakit, kemalangan, keburukan, perampasan sukarela, penghancuran keakuan, penghinaan diri, penyangkalan diri, dan pengorbanan diri” (Nietzsche, 2006).

Nietzsche, sebagai nihilis pertama, pun menyadari bahwa dalam kekuatan yang masif, manusia belum tentu sampai pada aktualitas dirinya. Ia mendeklarasikan bahwa kepuasan akan dirinya yang teraktualisasi ketika manusia ada dalam situasi yang tidak menyamankan dirinya; yakni dalam penderitaan yang menggambarkan dirinya sebagai wujud ketidaksempurnaan. Bukan dalam pencapaian dan kesuksesan, seperti para konvensionalis gapai, sebuah makna kehidupan didapatkan, melainkan dalam ketidaksempurnaannya dalam penderitaan itulah yang memberi manusia makna. Bahkan Nietzsche menggagas bahwa untuk meraih pemahaman akan eksistensi yang lebih dalam, ditemukan dalam penghinaan diri dan pengorbanan diri sendiri. Maka, makna penderitaan, yang tidak dapat dihindari dan tak terhindarkan, tentu saja merupakan makna yang paling dalam (Frankl, 2014).

Situasi yang tak dapat dihindari dan tak terelakkan dari kesengsaraan dan penderitaan, memberikan kesempatan bagi manusia mengaktualisasikan nilai-nilai kehidupannya sendiri sebagai sumber makna yang mendalam (Pattakos & Dundon, 2016). Kesengsaraan dan penderitaan itulah yang menjadi sumber makna kehidupan. Kesengsaraan dan penderitaan memberikan kesempatan bagi manusia untuk mengaktualisasikan kehidupannya yang bernilai dan berharga. Seperti yang ditemukan oleh Hirschberger, bahwa ingatan akan trauma (yakni penderitaan) bisa memicu perkembangan pandangan yang paranoid dan gangguan pasca-trauma, namun juga bisa menjadi pemicu pertumbuhan makna hidup melalui pemahaman yang diperoleh dari pengalaman yang menyengsarakan tersebut (2018). Penderitaan memang paranoid, tetapi manusia dapat berkembang dengan makna yang diambil dari penderitaan tersebut.

Makna kehidupan berada dalam keputusan individu itu sendiri; apakah ia ingin membentuknya, atau ingin menghindarinya. Segala hal yang dihadapi manusia akan

selalu bergantung pada keputusannya sendiri melalui tindakan konkret, tetapi juga secara kreatif memperhatikan bagaimana manusia itu sendiri mencapai makna hidup yang nyata dalam eksistensinya (Frankl, 2020). Kehampaan eksistensial yang disebut Frankl hanya dapat dioposisikan oleh keputusan individu itu sendiri. Kehampaan itulah yang sebenarnya membuat manusia menjadi sengsara dan menderita. Namun, keputusan untuk memaknai hidup ada di tangan manusia itu sendiri, bukan di tangan orang lain. Kehendak untuk bermakna akan selalu tetap dalam diri manusia. Untuk menemukan makna itulah, manusia memiliki komponen lain untuk menemukan makna dalam setiap peristiwa hidup, yaitu hati nurani (Frankl, 2014).

Hati nurani adalah kemampuan akal budi manusia yang secara alamiah mengarahkan manusia pada apa yang baik, sebuah pemahaman yang sempurna tentang benar atau salah (Davies, 2014). Dengan begitu, manusia memiliki kompas untuk memahami mana jalan yang benar bagi dirinya. Manusia, secara otomatis, juga dapat menanggapi kemampuan dalam diri manusia itu sendiri yang bersifat transenden dan luhur, dan dapat berbuah (Oviedo, 2019). Salah satu dari kemampuan yang transenden dan luhur itu adalah cinta, serta salah satu hal lainnya, ialah kehendak untuk bermakna dalam hidupnya. Dari sinilah, manusia menemukan komponen penting yang diungkapkan Frankl, yakni Makna-Cinta.

Hati nurani mendorong manusia pada apa yang benar; yakni apa yang terpenting dan dibutuhkan dalam hidupnya. Hati nurani meyakinkan manusia bahwa hidup ini harus bernilai dan berharga. Maka, kehendak untuk bermakna dan cinta bermain peran di sini untuk memahami tujuan, arti, dan makna eksistensinya di dunia; juga memahami apa yang esensial diperlukan dalam hidup ini lewat evaluasi diri (Jebb et al., 2020). Kehendak untuk bermakna dan cinta saling terkait dan dapat menjadi pendorong utama dalam kehidupan manusia yang terintangani kehampaan eksistensial. Hati nurani membahas eksistensi manusia yang “mengingatkannya untuk mempertimbangkan apa yang penting baginya (keaslian), bahwa manusia selalu memiliki pilihan (kebebasan) tetapi tidak secara radikal bebas untuk melakukan apa pun yang disukai (tanggung jawab), dan untuk mempertimbangkan dampak dari tindakannya (konsekuensi) (Cleary, 2020).

Makna-Cinta adalah hubungan kausalitas yang saling melengkapi. Di mana ada makna, di situ pun ada cinta; begitu pun sebaliknya. “Tanpa cinta hidup tidak bermakna dan kematian menjadi sebuah kegelapan” (Riyanto, 2013). Cinta membentuk hidup yang bermakna, sehingga kematian pun tak perlu disamakan dengan kegelapan. Hidup yang bermakna pun membentuk cinta sejati dalam diri manusia untuk dapat melihat arah ke mana tujuan hidup ini mengarah (Frankl, 1986). Kehidupan yang bermakna meningkatkan kesejahteraan, kepuasan, dan rasa memiliki tujuan, serta memiliki rasa bermakna dalam hidup yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan (Martela et al., 2023). Maka, inilah yang disebut Makna-Cinta; sebuah kemampuan manusia untuk menghadapi Nihil-hedonisme yang ditawarkan pada zaman ini.

Melalui cinta yang “merombak kematian menjadi kehidupan” (Riyanto, 2013), manusia menemukan makna yang begitu mendalam dalam hidupnya. Ia tidak akan lagi terlena dalam kehidupan yang penuh dengan kehampaan eksistensial; sebuah kehidupan yang tidak bermakna. Manusia tidak akan mudah terombang-ambing oleh kesenangan non-makna yang destruktif bagi hidupnya. Manusia menjadi makhluk yang bereksistensi di tengah dunia dan mempunyai tujuan yang akan membuatnya hidup. Kehendak untuk bermakna dan cinta sejati dalam kehendak itulah yang bermain peran besar untuk perkembangan kehidupan seseorang menuju aktualitas diri yang dapat merintangi kehidupan yang tidak bermakna. Makna dan Cinta menjadi kesatuan kekuatan yang tidak dapat dipisahkan.

#### **4. Makna-Cinta dalam Altruisme: Mencapai Kebahagiaan dalam Kehidupan Bermasyarakat**

Makna-Cinta dapat ditemukan manusia karena adanya kompas yang memberi nilai transenden dan luhur, yakni hati nurani yang senantiasa mengarahkan manusia pada hal-hal yang baik; salah satunya adalah memahami tujuan, arti, dan makna eksistensinya di tengah dunia. Manusia menjadi lebih mampu untuk menjalani hidup dengan penuh kesadaran dan integritas (Steger & Kashdan, 2007). Mereka hidup secara lebih terorganisir, sehingga dapat membedakan antara keputusan yang membuat hidup menjadi lebih bermakna dan keputusan yang membawanya pada kesenangan yang sekunder dan instan; sebagai area tujuan kehidupannya (de Jong et al., 2020). Makna-Cinta menjadi panduan yang memotivasi manusia dalam kehidupan; seperti situasi sulit (Oviedo, 2019) dan juga refleksi diri menuju masa depan yang ideal (Schippers & Ziegler, 2019).

Makna-Cintalah yang membuat manusia bertanggung jawab atas eksistensi diri sendiri (Frankl, 2011). Manusia bertanggung jawab terhadap eksistensinya sendiri untuk mengaktualisasikan dirinya terhadap eksistensi umum yang hadir di dunia ini. Maka, artinya, salah satu penentu penting dari makna dalam hidup adalah sejauh mana seseorang dapat membangun dan mempertahankan hubungan yang eksis di luar dirinya (Wang et al., 2021). Eksistensi manusia pun berpengaruh bagi eksistensi dunia ini beserta eksistensi-eksistensi kecil lainnya, seperti manusia lainnya, alam, dll. Manusia tidak hanya eksis sebagai individu yang terisolasi dalam dirinya sendiri, tetapi ia juga merupakan bagian dari komunitas sosial, yang adalah eksternal baginya. Menghidupi Makna-Cinta tentu saja dampaknya pun akan bermuara pada dunia; manusia lainnya, alam, dll, terutama sekali relasi yang baik dan produktivitas kontributif bagi kehidupan bermasyarakat (Jebb et al., 2020).

Makna-Cinta membangkitkan keinginan untuk berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat. Manusia memberikan makna pada kehidupan tidak hanya melalui tindakan, tetapi juga melalui cinta (Frankl, 2020). Cinta membuat manusia tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, tetapi mengajaknya untuk melihat kondisi dan situasi sekitarnya; masyarakatnya. Hal itu menegaskan bahwa “dalam dan dengan cinta Aku ‘membuat ada’ orang lain sebagai Engkau dan Aku memperluas dimensi-dimensinya sebagai subjek” (Bertens et al., 2018). “Tidak hanya melalui tindakan kita, kita dapat memberi makna pada kehidupan - sejauh kita dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan spesifik kehidupan secara bertanggung jawab - kita dapat memenuhi tuntutan eksistensi tidak hanya sebagai agen aktif tetapi juga sebagai manusia yang penuh cinta: dalam dedikasi penuh cinta kita pada yang indah, yang agung, yang baik” (Frankl, 2020).

Makna membuat manusia bergerak menuju definisi manusia yang penuh cinta, yang tentu saja akan bermuara pada kontribusi kepada sesama. Makna-Cinta mengajak manusia melompati ‘dirinya’ menuju manusia lainnya. Manusia bisa melampaui dirinya sendiri, baik dalam hubungannya dengan manusia lain maupun dalam pencarian makna. Menurut Frankl, cinta adalah kemampuan yang memungkinkan manusia memahami manusia lain dengan segala keunikan mereka (Frankl, 2014). Cinta menciptakan empati yang menjadi kemampuan melihat dunia dari sudut pandang orang lain (Wattimena, 2019), dan simpati, yang adalah perasaan moralitas dalam bentuk altruisme (Frankl, 1986). Makna-Cinta mengajak manusia menjadi individu yang memperhatikan manusia lainnya; menjadi pribadi yang altruis.

Ajakan Makna-Cinta menjadi altruis selalu terbuka bagi setiap manusia yang mencari kehidupan yang bernilai dan berharga. Riyanto pun menggagas bahwa manusia adalah makhluk yang akan membagikan kebaikan kepada manusia lainnya (2018). Lewat tindakan altruistik, manusia menjadi pribadi yang menemukan kehidupannya sendiri bernilai dan berharga. Seperti proses pencapaian aktualisasi diri yang hanya bisa

ditempuh melalui perjalanan yang berliku-liku demi penuhnya makna kehidupan, demikian pula identitas hanya dapat ditemukan melalui tanggung jawab, khususnya tanggung jawab pencarian makna (Frankl, 2011). Disebut sebagai manusia, dapat dilihat dari tanggung jawab seseorang untuk memenuhi makna hidupnya, yang ditemukan dalam kontribusi terhadap kehidupan bermasyarakatnya secara altruistik.

Dalam kesadaran penuh, manusia yang diaktifkan Makna-Cinta terdorong untuk mencapai eksistensi yang senantiasa memberikan efek yang besar bagi perkembangan diri kepada altruisme (Frankl, 2020). Altruisme selalu memiliki finalitas untuk meningkatkan kesejahteraan manusia lain sebagai tujuan akhir dan bukan untuk mendapatkan keuntungan pribadi saja (Pfattheicher et al., 2021). Makna-Cinta memberi tujuan baru bagi manusia, yakni menyejahterahkan kehidupan bermasyarakat. Seperti halnya Victor Frankl menemukan bahwa makna hidupnya adalah menolong orang lain menemukan makna dalam hidup mereka (Frankl, 2017). Ini adalah pekerjaan yang bermakna dan membuat manusia berintensitas untuk terus bekerja tanpa henti (Allan et al., 2019), karena ini adalah pekerjaan mulia.

Saat manusia bertemu manusia lainnya yang menderita, terkhususnya menderita karena kehampaan eksistensial atau menderita karena kesenangan non-makna, Makna-Cinta menimbulkan sebuah resonansi dalam hati manusia untuk menolongnya. Hal ini pun menjadi sorotan Matthieu Ricard, yang menggagas bahwa “jika resonansi dengan penderitaan orang lain mengarah pada tekanan pribadi, manusia harus mengalihkan perhatiannya kepada orang lain dan menghidupkan kembali kapasitas untuk kebaikan dan cinta altruistik” (2015). Baginya, penderitaan yang dialami orang, juga menjadi penderitaan terhadap dirinya, karena dalam diri manusia ada cinta altruistik, yang terwujud dalam sukacita yang berbagi kehidupan dengan manusia lainnya—teman, sahabat, pasangan—dan berkontribusi pada kebahagiaan mereka.

Kehidupan mendorong manusia menemukan makna kehidupan mereka yang harus dijalani dengan kesadaran agar ia sendiri mampu mengekspresikan makna dalam segala hal yang dilakukannya (Pattakos & Dundon, 2016). Makna itulah yang diekspresikan dengan kegiatan altruistik. Di tengah dunia yang menawarkan destruktivitas, altruisme menjadi kebutuhan yang mendesak (Ricard, 2015). Manusia hanya bisa mendapati hidupnya bernilai dan berharga, jika manusia sungguh-sungguh menjangkau manusia lain di sekitar dirinya (Frankl, 2014), yang mana ia akan bertindak maksimal dan memberi bantuan pada masyarakat dengan lebih adil dan sesuai, yang dapat membantu mengatasi ketidakadilan (Aloyo, 2023).

Menghargai dan memperhatikan manusia lainnya memberikan manfaat apa pun bagi yang memberi; termasuk sejauh mana cintanya itu dapat memberikan makna bagi kehidupan (Aron & Aron, 2014). Cinta kepada orang lain dapat memberikan gambaran pada manusia sebuah hidup yang bernilai dan bermakna. Makna-Cinta menjadi bentuk investasi kebahagiaan melalui altruisme. Tindakan altruistik merupakan jalur untuk mencapai untuk mencapai makna yang lebih berakar dalam kehidupan; begitu pula dalam kehidupan bermasyarakat. Maka, manusia yang terlibat dalam aktivitas altruistik ini juga mendapatkan kehidupan yang mengandung vitalitas dan memiliki tujuan yang lebih besar daripada yang ia miliki dalam egoisme dirinya (Hooker et al., 2019).

Nihil-hedonisme menawarkan kehidupan yang egois, karena hal itu hanya sebuah keinginan yang berlebihan untuk memiliki kesenangan semata, tanpa memperhatikan keadaan dan hanya memuaskan dorongan nafsu diri yang tak ada habisnya (Wattimena, 2022). Manusia yang sangat mementingkan kekayaan, citra, status sosial, dan berbagai nilai material lainnya yang dipromosikan nihil-hedonisme tentu akan mengalami ketidakpuasan dengan kehidupan itu sendiri. Sedangkan, manusia yang berfokus pada nilai-nilai yang lebih mendasar dalam hidup, seperti persahabatan, kebahagiaan, kualitas

pengalaman hidup, dan kepedulian terhadap orang lain; yakni merasa bertanggung jawab terhadap masyarakat dan lingkungan, akan menjadi individu yang lebih puas terhadap hidupnya sendiri (Ricard, 2015).

Makna-Cinta menawarkan kehidupan yang bertindak atas dasar kepedulian altruistik terhadap kesejahteraan manusia lainnya, yang tentunya dalam kehidupan bermasyarakat (Carlson & Zaki, 2021). Manusia dengan Makna-Cinta menemukan aktivitas berkorban untuk berbuat baik, dengan hasil yang nyata dan penting, serta kehidupan yang penuh dengan makna dan tujuan (Piper, 2020). Makna-Cinta membuka mata manusia untuk melihat kehidupan yang penuh kebahagiaan dalam keterbukaannya terhadap sesama, bukan kesenangan yang egois semata.

Kebahagiaan akan menjadi kekayaan hidup yang sejati bagi mereka yang sungguh memiliki Makna-Cinta (Marianta & Sulistiyorini, 2014). Ujung perjalanan hidup manusia adalah mengejar kebahagiaan. Manusia memenuhi dirinya dengan Makna-Cinta agar pada akhirnya tidak jatuh dalam kesenangan yang temporal, tetapi mencapai kebahagiaan yang sejati. Maka, sikap altruistik yang timbul dari Makna-Cinta untuk manusia lainnya adalah upaya membantu kehidupan bermasyarakat untuk mencapai kebahagiaan bersama-sama (Ricard, 2015), dengan pengorbanan waktu dan usaha yang manusia lakukan sebagai simbol yang kuat bagi sikap altruistik tersebut (Berman & Silver, 2022). Makna-Cinta tak hanya memberi kebahagiaan implisit pada pribadi yang bersangkutan, tetapi juga kebahagiaan eksplisit pada manusia lainnya.

Sikap altruistik, yang meliputi keyakinan, perasaan, dan kemauan yang positif untuk menolong, membantu manusia mencapai tujuan kebahagiaan tersebut (Yao & Enright, 2019). Untuk mencapai kebahagiaan itu, manusia berjuang meraihnya dengan bersikap altruistik yang membuat seseorang menjadi pribadi yang lebih mementingkan manusia lainnya (Carlson & Zaki, 2021). Dari sikap inilah, manusia juga berkembang dalam empati terhadap manusia lainnya dengan perspektif yang dialami manusia tersebut (Hafenbrack et al., 2019).

Altruisme adalah hal yang luar biasa. Manusia membantu manusia asing yang tidak pernah mereka temui; dengan cara mereka menyumbangkan waktu dan barang berharga kepada orang asing itu (Pfattheicher et al., 2021). Dari situ lah dapat ditarik sebuah penegasan bahwa altruisme menjadi sebuah kebajikan yang membantu manusia untuk memiliki kehidupan yang baik (Vaughn, 2016). Altruisme menjadi kebajikan manusia untuk menjadi pribadi yang baik dan menjalani kehidupan yang baik, kehidupan yang bahagia dan berkembang. Altruisme menjadikan manusia menjadi baik dan juga manusia lainnya yang ditemui dalam kehidupan bermasyarakat menjadi baik.

Manusia menjadi lebih bernilai dan berharga ketika kemampuan Makna-Cinta tersebut terwujud dalam tindakan altruistik. Manusia yang mengejar kehidupan yang bermakna memiliki kesejahteraan yang tinggi dan tidak mudah jatuh dalam kehampaan eksistensial (Dufner et al., 2019). Manusia menjadikan aktivitas altruistiknya yang bermakna itu sebagai komponen inti untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya dan kebahagiaan sesamanya; meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan bermasyarakat yang dialaminya (Hooker et al., 2019). “Cinta yang altruistik ini adalah jaminan terbaik untuk kehidupan yang penuh makna, kehidupan di mana manusia bekerja demi kebahagiaan orang lain dan mencoba memperbaiki penderitaan mereka, kehidupan yang dapat kita anggap dengan perasaan puas dan tenteram saat kematian mendekat ... Kebahagiaan sejati terjalin dengan altruisme, karena hal ini merupakan bagian dari kebaikan esensial yang disertai dengan keinginan mendalam agar setiap orang dapat berkembang dalam hidup” (Ricard, 2015).

Pada akhirnya, Makna-Cinta lewat altruisme ini memberikan dampak yang begitu besar bagi manusia, yakni memberikan kebahagiaan sejati. Makna-Cinta mendorong

manusia pada kebahagiaan sejati bagi dirinya sendiri dan orang lain. Makna-Cinta mengajak manusia berkomitmen pada hidup yang bermakna untuk berbagi hidup yang bermakna kepada sesama manusia. Lewat Makna-Cinta, manusia memahami eksistensinya dengan tujuan yang lebih besar bagi diri sendiri dan mendorong untuk memberikan kontribusi yang berarti bagi kehidupan bermasyarakat. Eksistensinya adalah soal menciptakan kebahagiaan bagi dirinya sendiri dan manusia lainnya dalam kehidupan bermasyarakat.

## Kesimpulan

Victor Frankl menekankan pentingnya makna hidup sebagai kunci menuju kebahagiaan. Manusia memiliki "kehendak untuk bermakna" yang mendorong mereka mencari makna dalam eksistensi mereka, yang ditemukan dalam cinta. Kausalitas antara makna dan cinta memotivasi manusia dalam menghadapi tantangan hidup. Di era post-modern, nihilisme dan hedonisme dapat mengarahkan manusia pada kehampaan eksistensial. Namun, Makna-Cinta membentuk landasan hidup yang kokoh untuk menghadapi ketidakbermaknaan, membimbing manusia menuju tanggung jawab akan eksistensinya. Makna-Cinta membentuk manusia menjadi pribadi yang altruistik yang akan berujung pada kebahagiaan dalam kehidupan bermasyarakat, serta menciptakan eksistensi yang bermakna dan bernilai bagi diri mereka sendiri dan kehidupan bermasyarakat.

## Daftar Pustaka

- Allan, B. A., Batz-barbarich, C., Sterling, H. M., & Tay, L. (2019). Outcomes of Meaningful Work : A Meta-Analysis. *Journal of Management Studies*, 56(3), 500–528.
- Aloyo, E. (2023). Effective altruism , tithing , and a principle of progressive giving giving. *Ethics & Global Politics*, 16(3), 20–34.
- Aron, A., & Aron, E. N. (2014). The Meaning of Love. In P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest For Meaning*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Arslan, G., & Yildirim, M. (2021). Coronavirus stress , meaningful living , optimism , and depressive symptoms : a study of moderated mediation model. *Australian Journal of Psychology*, 73(2), 113–124.
- Bagus, L. (1991). *Metafisika*. Gramedia.
- Berman, J. Z., & Silver, I. (2022). Prosocial behavior and reputation : When does doing good lead to looking good? *Current Opinion in Psychology*, 43, 102–107.
- Bertens, K., Ohoitumur, J., & Dua, M. (2018). *Pengantar Filsafat*. Kanisius.
- Camus, A. (1975). *The Myth of Sisyphus*. Penguin Books.
- Carlson, R. W., & Zaki, J. (2021). Belief in Altruistic Motives Predicts Prosocial Actions and Inferences. *Psychological Reports*.
- Cleary, S. C. (2020). Existentialism. In and D. A. K. Massimo Pigliucci, Skye C. Cleary (Ed.), *How to Live A Good Life*. Vintage Books.
- Davies, B. (2014). *Thomas Aquinas's Summa Theologiae: A Guide and Commentary*. Oxford University Press.
- de Jong, E. M., Ziegler, N., & Schippers, M. C. (2020). From Shattered Goals to Meaning in Life : Life Crafting in Times of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11(October), 1–6.
- Detikcom, T. (2023). *Profil Achsanul Qosasi, Anggota BPK yang Jadi Tersangka Kasus Korupsi BTS*. Detik.Com. <https://news.detik.com/berita/d-7018860/profil-achsanul-qosasi-anggota-bpk-yang-jadi-tersangka-kasus-korupsi-bts>

- Dufner, M., Gebauer, J. E., Sedikides, C., & Denissen, J. J. A. (2019). Self-Enhancement and Psychological Adjustment: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 48–72.
- Feldman, F. (2004). *Pleasure and The Good Life*. Oxford University Press.
- Frankl, V. E. (1986). *The Doctor and The Soul*. Vintage Books.
- Frankl, V. E. (2011). *Man's Search For Ultimate Meaning*. Rider Books.
- Frankl, V. E. (2014). *The Will to Meaning*. PLUME.
- Frankl, V. E. (2017). *Man's Search for Meaning*. Noura Books.
- Frankl, V. E. (2020). *Yes to Life - In Spite of Everything*. Beacon Press.
- Ghani, H. (2023). *Diduga Dibunuh, Jasad Bocah 13 Tahun Terdampar di Sungai Cimanuk*. Detik.Com. <https://www.detik.com/jabar/hukum-dan-kriminal/d-7018743/diduga-dibunuh-jasad-bocah-13-tahun-terdampar-di-sungai-cimanuk>
- Hafenbrack, A. C., Cameron, L. D., Spreitzer, G. M., Zhang, C., Noval, L. J., & Shaffakat, S. (2019). Helping People by Being in the Present: Mindfulness Increases Prosocial Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1–18.
- Hall, M. E. L., Shannonhouse, L., Aten, J., Mccartin, J., Silverman, E. J., Lewis, M. E., Shannonhouse, L., Aten, J., & Mccartin, J. (2018). Religion-specific resources for meaning-making from suffering: defining the territory. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(1), 77–92.
- Hirschberger, G. (2018). Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. *Frontiers in Psychology*, 9(1441), 1–14.
- Hooker, S. A., Masters, K. S., Vagnini, K. M., & Rush, C. L. (2019). Engaging in personally meaningful activities is associated with meaning salience and psychological well-being. *Journal of Positive Psychology*, 15(6), 821–831.
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). *Subjective Well-Being Around the World : Trends and Predictors Across the Life Span*.
- Leahy, L. (1981). *Manusia Sebuah Misteri*. Gramedia.
- Marianta, Y. I. W., & Sulistiyorini, D. (2014). Resep Bahagia: Pencerahan dari Ilmu-ilmu Empiris. In E. R. L. Tinambunan & K. Bala (Eds.), *Di Mana Letak Kebahagiaan?* STFT Widya Sasana.
- Martela, F., Steger, M. F., & Martela, F. (2023). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life – an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale ( 3DM ) examination utilizing the three dimensional meaning in life scale ( 3DM ). *The Journal of Positive Psychology*, 18(4), 606–626.
- Nietzsche, F. (1968). *The Will to Power*. Vintage Books.
- Nietzsche, F. (2006). *On the Genealogy of Morality*. Cambridge University Press.
- Onfray, M. (2015). *A Hedonist Manifesto*. Columbia University Press.
- Oviedo, L. (2019). Meaning and Religion : Exploring Mutual Implications. *Scientia et Fides*, 7(1), 25–46.
- Pattakos, A., & Dundon, E. (2016). Discovering Meaning Through the Lens of Work. *Journal of Constructivist Psychology*, 00(00), 1–8.
- Pfattheicher, S., Nielsen, Y. A., & Thielmann, I. (2021). Prosocial behavior and altruism: A review of concepts and definitions. *Current Opinion in Psychology*, 44, 124–129.
- Piper, K. (2020). Effective Altruism. In and D. A. K. Massimo Pigliucci, Skye C. Cleary (Ed.), *How to Live A Good Life*. Vintage Books.
- Ricard, M. (2015). *Altruism*. Little, Brown and Company.
- Riyanto, A. (2013). *Menjadi-Mencintai*. Kanisius.



- Riyanto, A. (2018). *Relasionalitas: Filsafat Fondasi Interpretasi: Aku, Teks, Liyan, Fenomen*. Kanisius.
- Rohman, A. (2023). *Lagi-lagi Bek Persebaya Yohanes Kandaimu Jadi Korban Rasisme*. Detik.Com. <https://www.detik.com/jatim/sepakbola/d-6993920/lagi-lagi-bek-persebaya-yohanes-kandaimu-jadi-korban-rasisme>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). ON HAPPINESS AND HUMAN POTENTIALS : A Review of Research on Hedonic and. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 141–66.
- Saeng, V. (2014). Hakikat Penderitaan, Sebuah Tinjauan Filosofis. In E. R. L. Tinambunan & K. Bala (Eds.), *Di Mana Letak Kebahagiaan?* STFT Widya Sasana.
- Schimmoller, E. M., & Rothhaar, T. W. (2020). Searching for Meaning with Victor Frankl and Walker Percy. *The Linacre Quarterly*, 1–11.
- Schippers, M. C., & Ziegler, N. (2019). Life Crafting as a Way to Find Purpose and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*, 10(December), 1–17.
- Schopenhauer, A. (1970). *Essays and Aphorisms*. Penguin Books.
- Solomon, R. C., & Higgins, K. M. (2002). *Sejarah Filsafat*. Benteng Budaya.
- Steger, M. F., Frazier, P., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire : Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). *Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year*. 161–179.
- Vaughn, L. (2016). *Doing Ethics*. W. W. Norton & Company.
- Wang, X., Sun, Y., & Kramer, T. (2021). Ritualistic Consumption Decreases Loneliness by Increasing Meaning. *Journal of Marketing Research*, 58(2), 282–298.
- Wattimena, R. A. A. (2019). *Protopia Philosophia*. Kanisius.
- Wattimena, R. A. A. (2022). *Filsafat untuk Kehidupan*. Kanisius.
- Wiker, B. (2002). *How We Became Hedonists: Moral Darwinism*. InterVarsity Press.
- Wong, P. T. P. (2014). From Logotherapy to Meaning-Centered Counseling and Therapy. In P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest For Meaning*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Woodward, A. (2009). *Nihilism in Postmodernity*. the Davies Group.
- Yao, Z., & Enright, R. (2019). Belief in altruistic human nature and prosocial behavior: a serial mediation analysis. *Ethics and Behavior*, 0(0), 1–15.