



Judul Buku : Man's Search For Meaning

Penulis : Viktor E. Frankl

Penerbit : Noura Books

ISBN : 978-602-385-416-5

Jumlah Halaman : 232 halaman

Viktor E. Frankl adalah seorang neurologist dan psikiater berkebangsaan Austria, yang lahir pada 1905, kemudian wafat pada 1997. Viktor adalah penulis buku *Man's Search for Meaning* yang berisikan pengalaman Viktor E. Frankl tentang menemukan makna hidup. Dalam buku ini ia menulis tentang proses menemukan makna dan alasan untuk hidup sebagai seorang mantan tahanan kamp konsentrasi Yahudi pada perang dunia II, yang di mana kehidupan di dalam kamp konsentrasi tersebut sangat keras dan mematikan. Pada awalnya, Viktor sempat memiliki kesempatan pergi dari Jerman, namun karena tidak bisa untuk meninggalkan keluarga dan orangtuanya, ia memilih untuk tinggal dan pada akhirnya menjadi tawanan kamp konsentrasi pada tahun 1942-1945, di mana kamp konsentrasi tersebut sangat mematikan.

Kehidupan yang dihadapi Frankl dalam kamp konsentrasi adalah salah satu contoh atau bagian dari stimulus yang terdapat dalam teori *Classical Conditioning*. Teori tersebut adalah teori dari Ivan Pavlov, yang membahas tentang cara kita untuk belajar, cara ini memungkinkan individu untuk memberi respon pada stimulus atau rangsangan yang sebelumnya tidak ada, atau belum

membuat respon tertentu, atau dapat dikatakan bahwa suatu proses untuk merubah reflek agar menjadi tingkah laku dan kebiasaan. Stimulus adalah hal yang datang di hidup kita dan tidak dapat kita kendalikan. Dengan kata lain, stimulus adalah hal yang menyebabkan tingkah laku yang berulang, dan juga dapat menjadi penguat tingkah laku tersebut. Individu hanya mampu untuk menerima stimulus-stimulus tersebut, contohnya adalah penderitaan para tahanan di kamp konsentrasi. Ketika penderitaan hadir sebagai stimulus, manusia akan merespon sesuai dengan seberapa banyak alasan yang ia miliki untuk bertahan menghadapi serta melewati penderitaan tersebut. Kita hanya dapat mengendalikan respon dan sikap kita, dan mengontrol sikap kita pada apa yang menimpa kehidupan kita. Sehingga kejadian eksternal tidak akan mengendalikan diri kita, namun pikiran atau internal diri kita saja yang mengendalikan kita. Hal itu yang akan menentukan bagaimana kita di masa depan nantinya, seperti dalam buku ini Viktor tetap memelihara harapan dalam dirinya akan kehidupan yang jauh lebih baik, dan Viktor juga membayangkan hari-hari dimana ia akhirnya dibebaskan dari kamp konsentrasi. Harapan dan bayangan-bayangan itulah yang pada akhirnya membuat Viktor dapat bertahan hidup, walau saat bebas Viktor tidak bisa lagi bertemu dengan keluarganya, namun Viktor tidak kehilangan harapan-harapan itu dan tidak merasa bahwa harapan yang ia tanamkan menjadi sia-sia, karena Viktor menjadi sosok yang cukup berpengaruh di bidang keilmuannya, salah satunya adalah pada buku *Man's Search for Meaning*.

Dalam buku ini, Viktor E. Frankl menunjukkan perbedaan di antara tawanan kamp konsentrasi yang masih punya dorongan kuat untuk tetap hidup, dengan tawanan yang sudah tidak memiliki semangat lagi untuk hidup. Dari buku ini, pembaca dapat mengambil pembelajaran tentang bagaimana pencarian kita akan makna hidup dapat meningkatkan keinginan kita untuk bangkit dari keterpurukan.

Oleh:

Nama : Margareth Melati Natalia

Program Studi : Psikologi

NIM : 2021031081