

# LOGOTHERAPY WORKSHOP

**Dr. Stefanus Soejanto Sandjaja, M. Si., Konselor  
Dosen Fakultas Psikologi UKRIDA Jakarta  
GBI KA, Yogyakarta 31 Maret 2023**



# Biodata Pembicara



- Dr. Stefanus Soejanto Sandjaja, M. Si., Konselor
- Lahir di Semarang, 6 Juni 1962
- SMA Kolose Loyola (1981)
- S1 Bimbingan Konseling Unnes (1986)
- S2 Psikologi Pendidikan UGM (1993)
- S3 Psikologi UGM (2006)
- Profesi Konselor Unnes (2010)
- Profesi Konselor Pastoral AKPI (2022)
- Trainer & Supervisor Konseling

01

Tokoh Terapi Logo

02

Pengertian & Konsep Utama

03

Teknik Terapi Logo

04

Tahapan Terapi logo

05

Tujuan terapi logo

06

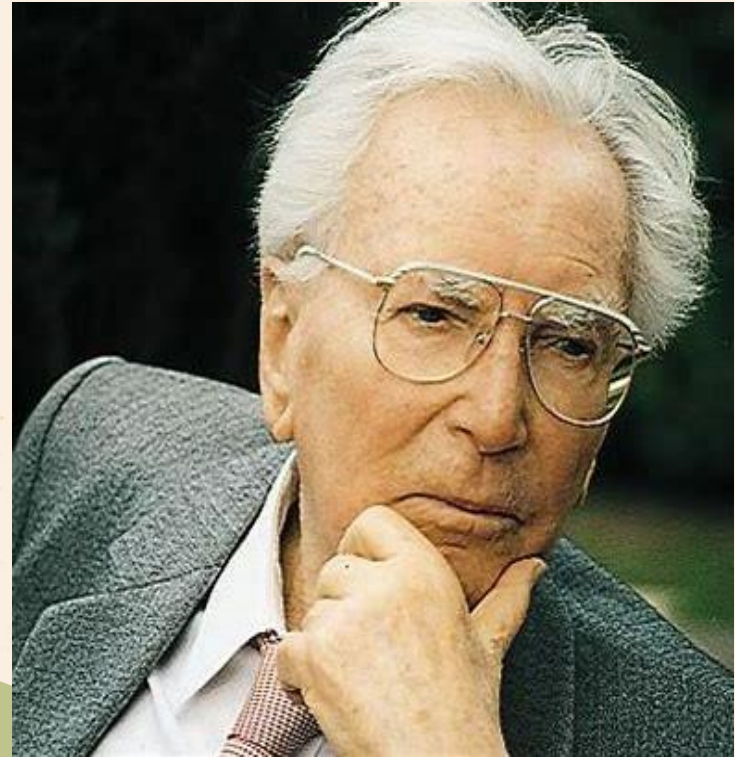
Fungsi Konselor dalam  
Terapi Logo

07

DAFTAR PUSTAKA

# 01 Tokoh Terapi Logo

Tahun 1938 Logotherapy dikembangkan oleh Viktor Emil Frankl yang lahir di Wina, 26 Maret 1905 dan wafat 2 September 1997. Logotherapy adalah bagian dari terapi eksistensial yang berorientasi pada makna. **Pencarian makna & tujuan hidup** berdasarkan pengalaman Frankl pada saat menjadi tahanan pada masa Nazi.



# Pengertian Logotherapy

- Logotherapy berasal dari kata **Logos** yang dalam bahasa Yunani berarti makna (meaning) dan spiritual; dan kata **Terapi** berarti penyembuhan atau pengobatan.
- Logotherapy adalah konseling yang mengakui adanya dimensi spiritual pada manusia disamping dimensi fisik dan sosio - psikologis, serta memiliki konsep utama bahwa makna hidup (**the meaning of life**) dan hasrat untuk hidup bermakna (**the will to meaning**) merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna (**the meaningful life**) yang didambakan.
- Logotherapy bertujuan membantu konseli menemukan makna hidupnya.

# 3 KONSEP UTAMA

## DASAR FILOSOFI MODEL KONSELING TERAPI LOGO

01

FREEDOM OF  
WILL



02

THE WILL TO  
MEANING



03

THE MEANING OF  
LIFE



# The Freedom of Will

1. Kebebasan untuk **memilih, menentukan sikap dan bertindak**
2. Kebebasan disertai **tanggung jawab.**





## The Will To Meaning

Upaya manusia untuk **mencari makna hidup** merupakan **motivator utama** dalam hidup.

**Manusia unik** dalam **menemukan tujuan hidup** dan **menciptakan nilai – nilai** yang akan **memberikan makna** bagi kehidupannya.

Manusia butuh **menjalin relasi antar pribadi yang bermakna** karena sadar akan kesendiriannya.

Manusia **berusaha untuk aktualisasi diri** agar bermakna.



# Psikopatologi

Kegagalan dalam menjalin relasi antar pribadi yang bermakna dapat menimbulkan isolasi, depersonalisasi (Emosi terpisah dari tubuh dan pikiran), alienasi / keterasingan dan kesepian.

Kegagalan dalam menggunakan kebebasan untuk mewujudkan potensi – potensinya dalam proses aktualisasi diri adalah salah satu sumber psikopatologi.



# Makna Hidup

Karakteristik makna hidup:

1. Makna hidup sifatnya ***unik*** dan ***personal***.
2. Bersifat ***spesifik*** dan ***nyata***.
3. Makna hidup memberikan **pedoman** dan **arah** pada kegiatan yang dilakukan.
4. Makna hidup diakui sebagai sesuatu yang bersifat **mutlak, sempurna, dan paripurna**.



# Kesadaran Diri

- Kesadaran Diri adalah **kemampuan unik dan nyata** dalam diri manusia sehingga **mampu berpikir dan membuat keputusan**
- Kesadaran atas **kebebasan dan tanggungjawab** serta kesadaran atas **keterbatasan dan kepastian kematian** dapat menimbulkan **kecemasan eksistensial** (putus asa karena hidup tanpa tujuan).

# TEKNIK LOGOTERAPI



INTENSI  
PARADOKSIAL

SOCRATIC  
DIALOGUE

DE-REFLECTION



# TEKNIK LOGOTERAPI

MEDICAL  
MINISTRY

MODIFICATION  
OF ATTITUDES

APPEALING  
TECHNIQUE



# Intensi Paradoksial

Teknik intensi paradoksial memanfaatkan kemampuan individu untuk membuat jarak dan menentukan sikap terhadap keadaan diri sendiri maupun lingkungannya.

Melalui teknik ini, individu dibantu untuk menyadari pola keluhannya, membuat jarak dari keluhannya, dan menanggapi keluhannya secara humoris.



# Socratic Dialogue

Konselor menggunakan pertanyaan atau kalimat-kalimat pertanyaan kepada klien untuk membantu agar klien dapat menemukan sendiri jawaban terhadap permasalahan yang sedang dihadapi.

Socratic Dialogue digunakan agar klien menjadi sadar akan impian-impian yang ter-represi, harapan bawah sadar dan hasrat yang terpendam.





# Dereflection

Teknik ini memanfaatkan kemampuan transendensi diri (melampaui pengalaman sensoris dan penjelasan rasional ilmiah serta penyatuan makna universal dan kesadaran keilahian) yang ada dalam diri setiap orang.

Dalam dereflection individu tidak terlalu memperhatikan keluhan-keluhannya lagi, dan lebih memberi perhatian ke hal-hal lain yang lebih positif, lebih bermanfaat, dan lebih bermakna baginya, lalu memutuskan untuk merealisasikannya.



# Medical Ministry

Frankl mengungkapkan bahwa dalam logotherapy, terdapat kasus yang tidak memerlukan terapi, melainkan bimbingan rohani (*medical ministry*).

Contohnya yaitu penyakit yang tak disembuhkan, kelainan bawaan, kemandulan, kematian, kecelakaan, dosa dan kesalahan.

Bimbingan rohani berusaha mengembangkan sikap yang tepat dan positif terhadap keadaan tersebut.



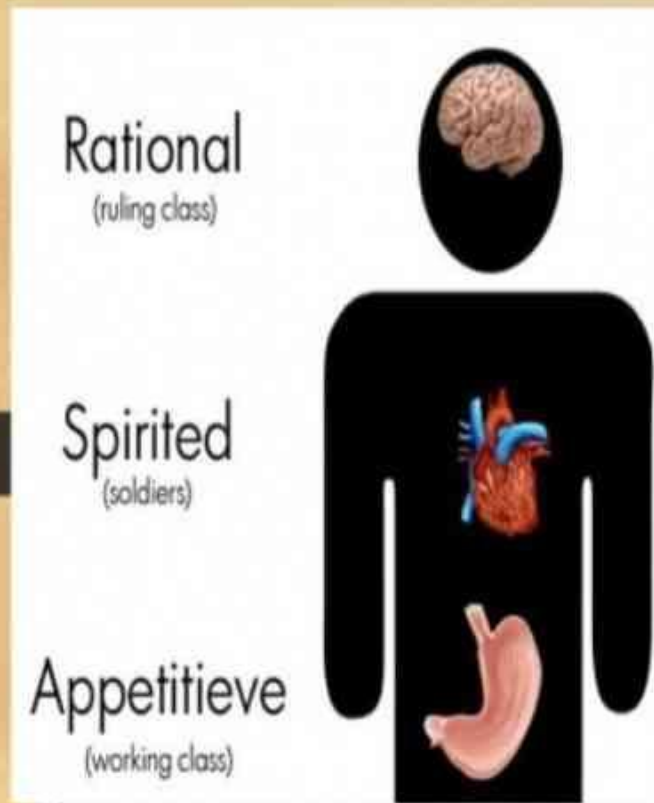
# Modification of Attitudes

Teknik ini digunakan untuk **meningkatkan makna hidup** dan biasa digunakan untuk noogenic neurosis, kasus depresi, dan kecanduan obat,

**Noogenic neurosis** adalah kecemasan yang berakar dari **frustrasi atau krisis eksistensial**, yaitu kegagalan atau belum berhasil dalam menemukan jawaban yang memuaskan mengenai tujuan hidup dan makna hidupnya.



# Hirarki Makna Hidup



## Pada teks Buku IV Platon

Filsafat jiwa Platon, yang menggambarkan kata gurunya, Socrates, menganggap jiwa ( $\psi\upsilon\chi\eta$ ) sebagai esensi seseorang, adalah sesuatu yang menentukan bagaimana orang berperilaku. Platon menganggap esensi ini sebagai penghuni keberadaan kita yang abadi dan abadi. Platon mengatakan bahwa bahkan setelah kematian, jiwa ada dan mampu berpikir. Dia percaya bahwa ketika tubuh mati, jiwa terus dilahirkan kembali (metempsychosis) dalam tubuh berikutnya. Jiwa Platonis terdiri dari tiga bagian: [1] *logo* ( $\lambda\omicron\gamma\iota\sigma\tau\iota\kappa\acute{o}\nu$ ), atau *logistikon* (logis, pikiran, nous, atau alasan); [2] *thymos* ( $\theta\upsilon\mu\omicron\iota\delta\acute{\epsilon}\varsigma$ ), atau *thumetikon* (emosi, keberanian, semangat, atau harga diri); dan [3] *eros* ( $\acute{\epsilon}\pi\iota\theta\upsilon\mu\eta\tau\iota\kappa\acute{o}\nu$ ), atau *epithumetikon* (reproduksi, uang, makan, keinginan, seksuasi); maka dimetaforakan dalam berbagai wilayah tubuh: [1] *logo* terletak di kepala, terkait dengan akal dan mengatur bagian lain. [2] *thymos* terletak di dekat daerah dada dan berhubungan dengan kemarahan. [3] *eros* terletak di perut dan berhubungan dengan keinginan seseorang.

Activate Windows

Go to Settings to activate Windows.

# Appealing Technique

Teknik ini merupakan gabungan antara Intensi Paradoksial dan dereflection yang didasarkan pada kekuatan sugesti dalam menuntun klien menemukan makna hidupnya.

Teknik ini biasa digunakan pada klien yang terlalu muda atau terlalu tua usianya sehingga kesulitan dalam menemukan sendiri makna hidupnya.



# TAHAPAN-TAHAPAN LOGOTHERAPY

## 1. Distance for Symptom

**Mengambil jarak terhadap permasalahan.** Membantu menyadarkan konseli bahwa permasalahannya tidak sama (identik) dengan dirinya namun merupakan suatu kondisi yang dapat dikendalikan oleh konseli.

## 2. Modification of Attitude

Membantu konseli mendapatkan pandangan baru terhadap diri dan kondisinya sehingga diharapkan konseli dapat menentukan sikap baru dalam menentukan arah dan tujuan hidupnya.

# TAHAPAN-TAHAPAN LOGOTERAPI

## 3. Reducing Symptoms

Upaya penerapan teknik logoterapi untuk menghilangkan atau mengurangi gejala. Dengan pemberian umpan balik positif yang membantu seseorang lebih terbuka dan menemukan makna baru.

## 4. Orientation Towards Meaning

Membantu klien dalam memperdalam, memperluas nilai-nilai yang dimilikinya, dan menjabarkannya menjadi tujuan yang konkret dalam kehidupan klien.

# Tujuan Logoterapi





## Frankl (1988: 87)



Menawarkan jenis terapi baru untuk melihat permasalahan hidup dari **sudut pandang yang baru dan berbeda.**

**Tujuan Logotherapy 1**

Bertujuan agar konseli dapat **menemukan makna dari penderitaan dan kehidupan / pekerjaan serta cinta** dalam masalah yang dihadapi

## Tujuan Logotherapy 2



## Tujuan Logotherapy 3

Agar dapat memberikan kontribusi untuk manusia dalam merespon **berbagai masalah internal dan eksternal** dan juga dapat membuat manusia **menemukan dan memiliki makna hidup** yang diinginkan dalam kondisi apapun sebagai tujuan utama hidupnya.



## Tujuan Logotherapy 4

Bertujuan untuk membantu konseli untuk **memiliki kekuatan di dalam diri sendiri dan untuk menerapkan kekuatan tersebut menjadi bentuk semangat dalam mengatasi kesulitan** yang terjadi dalam penderitaan apapun yang dialaminya.



Untuk menyelamatkan individu dari keputusasaan, ketidak berartian dan membuat individu memiliki harapan

## Tujuan Logotherapy 5





## Tujuan Logotherapy 6

**Memahami adanya potensi dan sumber daya spiritual terlepas dari ras, keyakinan dan agama yang dianut.**

**Menyadari sumber dan potensi sering terhambat, diabaikan bahkan dilupakan.**

**Memanfaatkan daya-daya tersebut untuk bangkit kembali dari penderitaan.**



Agar membuat konseli lebih berani dan semangat dalam menghadapi masalah yang dialami dan menemukan makna dalam penderitaan yang sedang dialami

## Tujuan Logoterapi 7

# Fungsi konselor dalam Terapi Logo

- Spesialis Mata : bertugas untuk memperluas dan memperlebar sudut pandang konseli sehingga spektrum keseluruhan dari makna hidup dan nilai – nilai hidup konseli dapat disadari dan diamati oleh konseli.





# Relasi Terapeutik

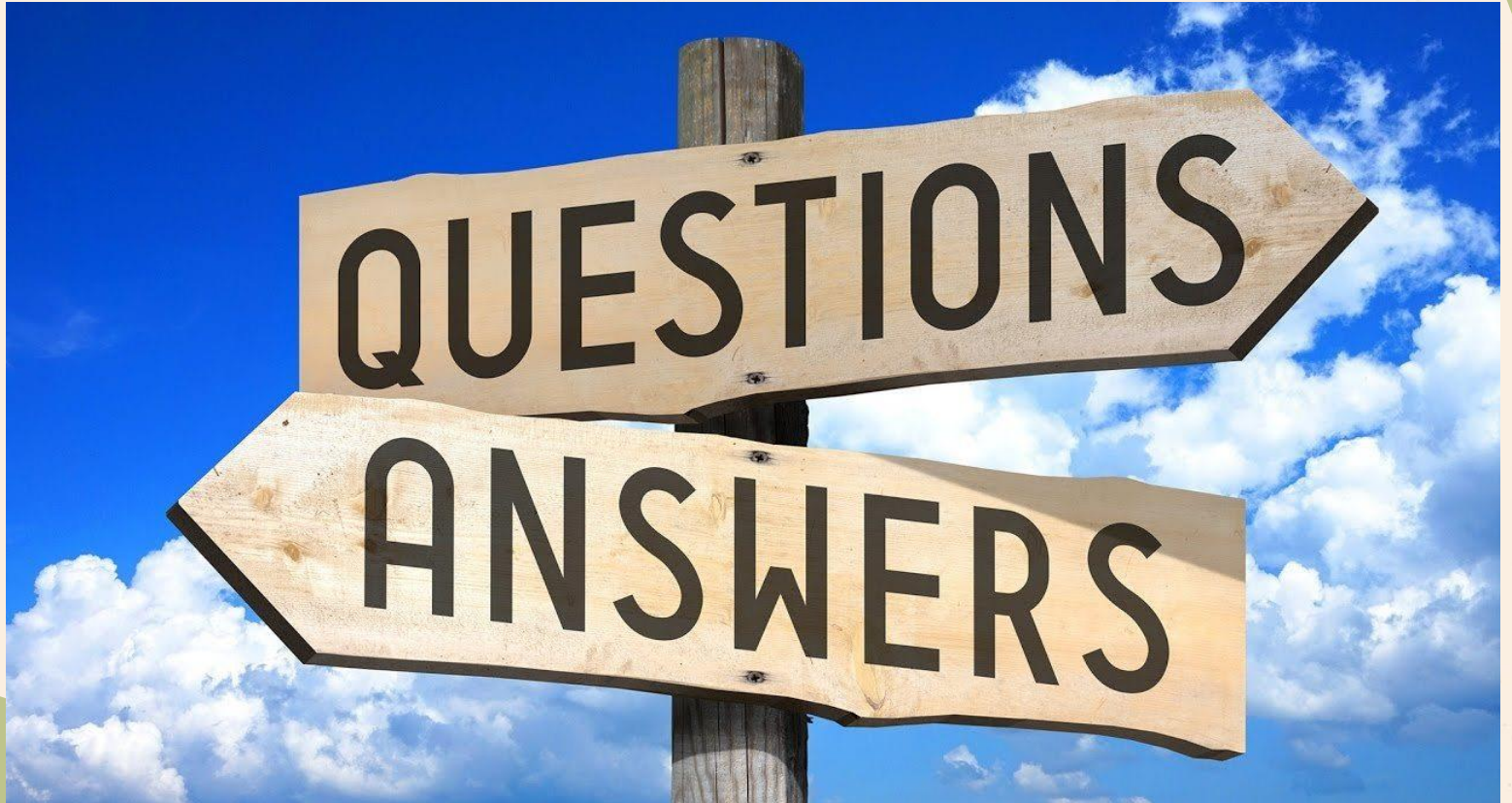
- Pertemuan antar manusia dan melakukan perjalanan bersama
- Pengalaman konseli di sini dan sekarang (Here and Now)
- Model Otentik (spontan dan tidak pura – pura / dibuat – buat) dan terbuka



# Fungsi Pemahaman

- Konselor berusaha memahami keberadaan konseli sebagai ada dalam dunia.





# Daftar Pustaka

- Diniari N.K.S. (2017). *LOGOTERAPI Sebuah Pendekatan untuk Hidup Bermakna*. Denpasar : Program Pendidikan Dokter Speisalis I Bagian / SMF Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Frankl, V.E. (1984). *Man's Searchs for Meaning*. New York: Washington Square Press
- Frankl, V.E. (2004). *On the Theory and Therapy of Mental Disorders An Introduction to Logotherapy and Existential Analysis* New York: Brunner- Routledge



# THANKS!

CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik