

Kebebasan Individu dalam Eksistensialisme dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling

Aurora Putri Adellia

Universitas Negeri Yogyakarta , Indonesia

Correspondence Email:

auroraputri.2025@student.uny.ac.id *

Keywords

Existentialism; Individual Freedom; Guidance and Counseling

Abstract

This study aims to explore the concept of individual freedom from the perspective of existentialist philosophy and its implications for guidance and counseling. The study employs a qualitative method using a literature review approach. Data were collected from books, national journals, and international journals discussing existentialism, individual freedom, the meaning of life, and the existential approach in guidance and counseling. Data analysis was conducted using content analysis. The results of the study indicate that individual freedom is a fundamental concept in existentialism that relates to responsibility, existential anxiety, the formation of self-identity, and the search for the meaning of life. In the digital age, individuals are vulnerable to identity crises and low self-awareness due to the influence of the social environment and digital media. The existential approach in guidance and counseling helps individuals develop self-awareness, understand life choices, take responsibility for the decisions they make, and discover the meaning of life more deeply. These findings underscore the importance of the existential approach as a philosophical foundation in the development of guidance and counseling services.

PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan modern telah membawa berbagai perubahan dalam cara individu memahami dirinya dan kehidupannya. Kemajuan teknologi, media sosial, serta tuntutan lingkungan sosial sering kali menyebabkan individu mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan hidup dan memahami makna keberadaannya sebagai manusia. Banyak individu merasa tertekan oleh standar sosial dan penilaian orang lain sehingga kehilangan kebebasan dalam menentukan pilihan hidupnya sendiri. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan, krisis identitas, dan perasaan kehilangan arah hidup (Riakurnaini & Ismail, 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa persoalan kebebasan individu masih menjadi isu penting dalam kehidupan manusia di era modern.

Dalam kajian filsafat, kebebasan manusia merupakan salah satu tema sentral dalam aliran eksistensialisme. Eksistensialisme memandang manusia sebagai makhluk yang bebas dan bertanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri. Menurut Sartre (1946), manusia membentuk dirinya melalui tindakan dan pilihan hidup yang diambil. Melalui konsep *existence precedes essence*, Sartre menjelaskan bahwa manusia tidak dilahirkan dengan tujuan hidup yang telah ditentukan sebelumnya, melainkan

How to cite this article: Adellia, A. (2026). Kebebasan Individu dalam Eksistensialisme dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(2), 156-164. <https://doi.org/10.30653/001.2026102.682>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

membentuk makna hidupnya sendiri melalui pengalaman dan keputusan yang dibuat sepanjang kehidupannya. Dengan demikian, manusia memiliki kebebasan untuk menentukan identitas, nilai, dan arah kehidupannya secara mandiri.

Pandangan tersebut menunjukkan bahwa kebebasan dalam eksistensialisme tidak hanya dimaknai sebagai kebebasan bertindak, tetapi juga kebebasan dalam menentukan identitas diri dan tujuan hidup. Namun, kebebasan tersebut selalu disertai dengan tanggung jawab terhadap konsekuensi dari setiap pilihan yang diambil (Yunus, 2011). Oleh karena itu, individu sering mengalami kecemasan ketika harus menentukan pilihan hidup secara mandiri karena setiap keputusan yang dibuat akan memengaruhi kehidupannya di masa depan.

Kecemasan sebagai konsekuensi dari kebebasan telah lama menjadi perhatian para filsuf eksistensial. Kierkegaard menjelaskan bahwa kecemasan muncul ketika individu menyadari bahwa dirinya memiliki kebebasan untuk memilih sekaligus bertanggung jawab terhadap pilihannya (Abbas dkk., 2025). Pandangan tersebut diperkuat oleh May (1950) yang menyatakan bahwa manusia modern hidup dalam kondisi *age of anxiety*, yaitu keadaan ketika individu mengalami kecemasan akibat tekanan kehidupan modern dan ketidakpastian yang terus berkembang. Dengan demikian, kebebasan dan kecemasan merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia.

Pada era digital, persoalan kebebasan individu menjadi semakin kompleks. Banyak individu mengalami kesulitan memahami dirinya karena terlalu dipengaruhi oleh media sosial, lingkungan sosial, dan berbagai tuntutan kehidupan modern. Penelitian menunjukkan bahwa individu pada era digital rentan mengalami krisis identitas akibat kurangnya pemahaman terhadap dirinya sendiri. Selain itu, krisis identitas juga dapat terjadi ketika individu mengalami kebingungan dalam mempertahankan konsep dirinya secara utuh dan berkelanjutan (Dila, 2025; Gligorov, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa individu memerlukan bantuan agar mampu memahami dirinya, menentukan tujuan hidup, serta menggunakan kebebasannya secara bertanggung jawab.

Dalam konteks tersebut, bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu memahami dirinya secara lebih mendalam. Pendekatan eksistensial dalam bimbingan dan konseling menekankan kesadaran diri, kebebasan memilih, tanggung jawab pribadi, serta pencarian makna hidup (Herlina & Hidayat, 2019). Melalui pendekatan ini, individu dibantu untuk memahami potensi dirinya, berani mengambil keputusan, serta bertanggung jawab terhadap pilihan hidup yang diambil. Selain itu, pendekatan eksistensial juga membantu individu menghadapi kecemasan hidup secara lebih positif dengan memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kemampuan untuk menentukan perubahan dalam dirinya dan membangun kehidupan yang lebih bermakna (Pranajaya dkk., 2020).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa eksistensialisme memiliki keterkaitan yang erat dengan perkembangan individu dan praktik konseling. Yunus (2011) menjelaskan bahwa kebebasan merupakan bagian penting dari keberadaan manusia dan menjadi dasar bagi individu untuk menentukan dirinya sendiri serta memberikan makna terhadap kehidupannya. Herlina & Hidayat (2019) menunjukkan bahwa pendekatan eksistensial dalam bimbingan dan konseling membantu individu memahami dirinya dan bertanggung jawab terhadap pilihan hidupnya. Penelitian Ivers dkk. (2024) juga menjelaskan bahwa konseling eksistensial membantu individu memahami pengalaman hidupnya secara lebih autentik

melalui pencarian makna hidup dan pengembangan kesadaran diri. Selain itu, Vanhooren (2022) menegaskan pentingnya dimensi keberadaan (*being*) dan empati eksistensial dalam hubungan konseling, sedangkan Cyrus (2025) menunjukkan bahwa pendekatan eksistensial banyak digunakan untuk membantu individu menemukan makna hidup melalui *meaning-centered psychotherapy*. Pada bidang pengembangan konselor, Aprilia dkk. (2024) menekankan pentingnya *self-awareness* dan *self-reflection* dalam pembentukan kompetensi profesional konselor, sementara Lohani & Sharma (2023) menemukan bahwa supervisi klinis berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri dan efikasi diri konselor. Di sisi lain, Pardosi (2025) menjelaskan bahwa kebebasan dan tanggung jawab merupakan karakteristik fundamental dalam eksistensialisme Sartre.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih lebih banyak berfokus pada aspek pencarian makna hidup, kesadaran diri, refleksi diri, hubungan terapeutik, serta tanggung jawab individu dalam proses konseling. Kajian mengenai kebebasan individu sebagai konsep sentral dalam eksistensialisme umumnya masih dibahas dalam konteks filsafat, sedangkan penelitian dalam bidang bimbingan dan konseling lebih banyak menyoroti aspek perkembangan diri dan efektivitas pendekatan konseling. Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan kajian yang secara khusus mengeksplorasi konsep kebebasan individu dalam perspektif eksistensialisme serta menganalisis implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. Padahal, kebebasan individu merupakan fondasi utama eksistensialisme yang berkaitan erat dengan pengambilan keputusan, pembentukan identitas diri, tanggung jawab pribadi, dan proses pemberdayaan konseli dalam layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep kebebasan individu dalam perspektif filsafat eksistensialisme dan menganalisis implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) melalui analisis berbagai buku dan jurnal yang berkaitan dengan eksistensialisme, kebebasan individu, dan bimbingan serta konseling. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian eksistensialisme dalam bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu individu memahami kebebasan dirinya dan menemukan makna hidup secara lebih bertanggung jawab.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian konseptual mengenai kebebasan individu dalam filsafat eksistensialisme serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. Menurut Creswell (2013), penelitian kualitatif digunakan untuk memahami dan mengeksplorasi makna suatu fenomena sosial atau kemanusiaan melalui interpretasi terhadap berbagai sumber data yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini berupa literatur akademik yang terdiri atas buku, artikel jurnal nasional, dan artikel jurnal internasional yang membahas eksistensialisme, kebebasan individu, makna hidup, serta pendekatan eksistensial dalam bimbingan dan konseling. Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui beberapa database akademik, yaitu Google Scholar dan Directory of Open Access Journals (DOAJ). Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci *existentialism*, *individual*

freedom, freedom and responsibility, existential counseling, meaning in life, kebebasan individu, eksistensialisme, implikasi, dan bimbingan dan konseling.

Literatur yang digunakan dibatasi pada rentang publikasi tahun 2015–2025 untuk memperoleh referensi yang relevan dan mutakhir. Namun, beberapa karya klasik seperti Sartre (1946) dan May (1950) tetap digunakan karena memiliki kontribusi fundamental dalam menjelaskan konsep kebebasan individu dalam eksistensialisme. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel jurnal, buku, dan prosiding yang membahas eksistensialisme, kebebasan individu, makna hidup, atau konseling eksistensial; (2) publikasi berbahasa Indonesia dan Inggris; (3) sumber yang tersedia secara lengkap (full text); serta (4) sumber yang memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak berkaitan dengan tema penelitian; (2) publikasi non-akademik seperti blog atau opini populer; serta (3) dokumen yang tidak tersedia secara lengkap.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan mengidentifikasi, mengumpulkan, dan menelaah berbagai literatur yang memenuhi kriteria penelitian. Pemilihan sumber dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu memilih literatur yang memiliki relevansi tinggi terhadap tujuan penelitian dan mampu memberikan informasi yang mendalam mengenai konsep kebebasan individu dalam eksistensialisme serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling (Widodo dkk., 2023).

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) mengorganisasi literatur yang telah terseleksi; (2) membaca dan memahami isi dokumen secara menyeluruh; (3) melakukan pengkodean terhadap konsep-konsep utama yang berkaitan dengan kebebasan individu, tanggung jawab, makna hidup, dan konseling eksistensial; (4) mengelompokkan data ke dalam tema-tema yang relevan; serta (5) menginterpretasikan temuan untuk menjelaskan hubungan antara konsep kebebasan individu dalam eksistensialisme dengan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. Proses analisis mengacu pada tahapan analisis data kualitatif yang dikemukakan oleh Creswell (2012), yaitu mengorganisasi data, membaca keseluruhan data, membentuk kategori dan tema, serta menginterpretasikan makna data.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai literatur dari buku, jurnal nasional, dan jurnal internasional yang membahas topik serupa. Validitas data dilakukan dengan memilih sumber akademik yang kredibel, relevan, dan memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian. Melalui proses tersebut, hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat objektivitas dan keakuratan yang lebih baik. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan pendekatan studi pustaka sehingga hasil yang diperoleh masih bersifat teoritis dan belum didukung oleh data empiris dari penelitian lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi pustaka menunjukkan bahwa kebebasan merupakan konsep sentral dalam filsafat eksistensialisme. Eksistensialisme memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kemampuan untuk menentukan dirinya sendiri melalui pilihan dan tindakan yang dilakukan sepanjang hidupnya. Sartre (1946) menjelaskan bahwa manusia tidak dilahirkan dengan esensi yang telah ditentukan sebelumnya, melainkan membentuk dirinya melalui keputusan-keputusan yang diambil dalam kehidupannya. Oleh karena itu, kebebasan dalam eksistensialisme tidak hanya dipahami sebagai

kebebasan bertindak, tetapi juga kebebasan dalam menentukan tujuan hidup, membangun identitas diri, dan memberikan makna terhadap keberadaannya. Temuan ini diperkuat oleh Pardosi (2025) yang menjelaskan bahwa kebebasan dan tanggung jawab merupakan dua konsep yang tidak dapat dipisahkan dalam pemikiran Sartre. Kebebasan memberikan kesempatan kepada individu untuk menentukan arah hidupnya sendiri, sedangkan tanggung jawab menuntut individu untuk menerima konsekuensi dari setiap pilihan yang dibuat.

Keterkaitan antara kebebasan dan tanggung jawab menunjukkan bahwa setiap keputusan yang diambil individu memiliki dampak terhadap kehidupannya. Semakin besar kebebasan yang dimiliki seseorang, semakin besar pula tanggung jawab yang harus dipikulnya. Dalam perspektif eksistensialisme, manusia tidak dapat menghindari tanggung jawab atas keputusan yang dibuat karena keputusan tersebut menjadi bagian dari proses pembentukan dirinya. Temuan ini menunjukkan bahwa kebebasan bukan sekadar hak untuk memilih, tetapi juga kesiapan individu untuk menerima konsekuensi dari pilihan tersebut. Dengan demikian, kebebasan menjadi proses yang menuntut kesadaran diri, refleksi, dan keberanian untuk bertanggung jawab terhadap kehidupan yang dijalani.

Namun demikian, kebebasan yang dimiliki manusia tidak selalu menghadirkan kenyamanan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesadaran akan kebebasan sering kali menimbulkan kecemasan eksistensial. Kierkegaard menjelaskan bahwa kecemasan muncul ketika individu menyadari bahwa dirinya harus menentukan pilihan hidup secara mandiri dan bertanggung jawab terhadap pilihan tersebut. Pandangan ini sejalan dengan May (1950) yang menyatakan bahwa manusia modern hidup dalam kondisi *age of anxiety*, yaitu keadaan ketika individu mengalami kecemasan akibat ketidakpastian hidup dan banyaknya pilihan yang harus dihadapi. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan semata-mata kondisi psikologis yang negatif, melainkan bagian alami dari proses manusia dalam memahami kebebasan dan keberadaannya. Dalam konteks ini, kecemasan dapat menjadi sarana bagi individu untuk melakukan refleksi diri dan memahami makna dari berbagai keputusan yang diambil dalam kehidupannya.

Kecemasan eksistensial tersebut menjadi semakin kompleks pada era digital. Perkembangan teknologi dan media sosial memberikan ruang yang luas bagi individu untuk mengekspresikan dirinya, tetapi pada saat yang sama juga menciptakan tekanan sosial yang semakin besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak individu mengalami kesulitan memahami dirinya karena terlalu dipengaruhi oleh standar sosial, tren digital, dan penilaian orang lain. Akibatnya, individu sering membangun identitas berdasarkan harapan lingkungan daripada berdasarkan pemahaman terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya krisis identitas dan rendahnya kesadaran diri. Gligorov (2023) menjelaskan bahwa krisis identitas terjadi ketika individu kehilangan kontinuitas konsep dirinya sehingga mengalami kebingungan mengenai siapa dirinya sebenarnya. Temuan tersebut didukung oleh Riakurnaini & Ismail (2025) yang menunjukkan bahwa individu pada era digital rentan mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup akibat kuatnya pengaruh lingkungan sosial dan media digital.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*) sebagai dasar dalam memahami identitas dan kebebasan individu. Aprilia dkk. (2024) menjelaskan bahwa kesadaran diri dan refleksi diri membantu individu memahami pikiran, perasaan, nilai, serta tujuan hidup yang dimilikinya. Temuan ini diperkuat oleh Lohani & Sharma (2023) yang menyatakan bahwa pengembangan kesadaran diri berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam memahami dirinya dan mengambil keputusan yang lebih efektif. Dengan demikian, kesadaran diri menjadi aspek penting yang memungkinkan individu menggunakan kebebasannya secara lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

Munculnya kecemasan eksistensial dan krisis identitas menunjukkan bahwa individu memerlukan bantuan untuk memahami dirinya secara lebih mendalam. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu mengembangkan kesadaran diri serta menggunakan kebebasannya secara sehat dan bertanggung jawab. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan eksistensial memiliki relevansi yang kuat karena memandang individu sebagai pribadi yang memiliki kemampuan untuk menentukan pilihan hidupnya sendiri. Herlina & Hidayat (2019) menjelaskan bahwa pendekatan eksistensial dalam bimbingan dan konseling menekankan kesadaran diri, kebebasan memilih, tanggung jawab pribadi, dan pencarian makna hidup sebagai aspek penting dalam perkembangan individu. Oleh karena itu, konselor tidak berperan sebagai pemberi keputusan bagi konseli, melainkan sebagai fasilitator yang membantu konseli memahami dirinya, mengeksplorasi pilihan yang tersedia, serta menemukan arah hidup yang sesuai dengan nilai-nilai yang diyakininya.

Selain itu, pendekatan eksistensial juga menekankan pentingnya hubungan yang autentik antara konselor dan konseli. Vanhooren (2022) menjelaskan bahwa existential empathy memungkinkan konselor memahami pengalaman subjektif konseli secara lebih mendalam sehingga proses konseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pemahaman terhadap keberadaan dan pengalaman hidup konseli. Melalui hubungan yang empatik dan autentik, konseli memperoleh ruang untuk mengeksplorasi dirinya secara bebas tanpa merasa dihakimi. Kondisi tersebut membantu konseli mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dirinya serta meningkatkan keberanian dalam mengambil keputusan yang sesuai dengan tujuan hidupnya.

Peran pendekatan eksistensial dapat diwujudkan melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling. Pada layanan konseling individual, konselor membantu konseli mengeksplorasi berbagai alternatif pilihan hidup, memahami konsekuensi dari setiap keputusan, serta mengembangkan tanggung jawab pribadi. Pada layanan bimbingan pribadi, konselor membantu peserta didik mengenali potensi, minat, nilai, dan tujuan hidup yang dimilikinya sehingga mampu membangun identitas diri yang lebih positif. Sementara itu, melalui layanan bimbingan kelompok, individu dapat belajar memahami pengalaman hidupnya, mengembangkan kesadaran diri, serta menghargai kebebasan dan pilihan hidup yang dimiliki orang lain. Temuan ini didukung oleh Yunita dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa konseling eksistensial-humanistik mampu membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri melalui pengembangan kesadaran terhadap potensi dirinya. Selain itu, penelitian Sulistyani menunjukkan bahwa pendekatan eksistensial-humanistik dalam konseling individual dapat membantu peserta didik meningkatkan motivasi belajar melalui proses pemahaman diri dan penetapan tujuan yang lebih bermakna.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuan akhir dari penggunaan kebebasan secara bertanggung jawab adalah tercapainya makna hidup yang lebih mendalam. Dalam perspektif eksistensialisme, manusia tidak hanya berusaha mengatasi masalah yang dihadapinya, tetapi juga berusaha memahami alasan keberadaannya dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Cyrous (2025) menjelaskan bahwa pencarian makna hidup merupakan kebutuhan mendasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan psikologis. Temuan tersebut didukung oleh Ivers dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa konseling eksistensial membantu individu memahami pengalaman hidupnya melalui eksplorasi kebebasan, tanggung jawab, kecemasan, dan makna hidup. Selain itu, Khairati dkk. (2024) menjelaskan bahwa konseling eksistensial dapat membantu individu menemukan kembali makna hidup ketika menghadapi berbagai pengalaman yang sulit dan penuh tekanan. Penelitian Ula dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki makna hidup yang jelas cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa kebebasan individu merupakan fondasi utama dalam eksistensialisme yang memiliki keterkaitan erat dengan tanggung jawab, kecemasan eksistensial, pembentukan identitas diri, dan pencarian makna hidup. Temuan ini juga sejalan dengan Zaen dkk. (2026) yang menjelaskan bahwa pendekatan eksistensial membantu individu mengembangkan kesadaran terhadap pilihan hidup, tanggung jawab pribadi, dan makna keberadaan dirinya. Dalam konteks bimbingan dan konseling, konsep kebebasan individu memberikan landasan filosofis yang kuat untuk membantu konseli mengenali dirinya, mengambil keputusan secara mandiri, bertanggung jawab atas pilihan hidupnya, serta membangun kehidupan yang lebih autentik dan bermakna. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada kajian pustaka sehingga temuan yang diperoleh bersifat konseptual dan belum didukung oleh data empiris dari lapangan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lapangan guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman individu dalam memaknai kebebasan dan penerapan konseling eksistensial dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebebasan individu merupakan konsep fundamental dalam filsafat eksistensialisme yang tidak dapat dipisahkan dari tanggung jawab, kecemasan eksistensial, pembentukan identitas diri, dan pencarian makna hidup. Dalam perspektif eksistensialisme, manusia dipandang sebagai makhluk yang secara aktif membentuk dirinya melalui pilihan dan keputusan yang diambil sepanjang kehidupannya. Namun, kebebasan tersebut juga membawa konsekuensi berupa tanggung jawab pribadi dan kecemasan eksistensial, terutama ketika individu menghadapi tekanan sosial, perkembangan media digital, serta ketidakpastian kehidupan modern.

Hasil studi pustaka menunjukkan bahwa krisis identitas dan rendahnya kesadaran diri yang banyak dialami individu pada era modern berkaitan dengan ketidakmampuan dalam memahami dan menggunakan kebebasannya secara autentik. Oleh karena itu, pendekatan eksistensial dalam bimbingan dan konseling memiliki relevansi yang kuat untuk membantu individu mengembangkan kesadaran diri, memahami berbagai pilihan hidup, bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil, serta menemukan makna hidup yang lebih mendalam.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan landasan filosofis bimbingan dan konseling dengan menempatkan kebebasan individu sebagai dasar dalam proses pengambilan keputusan, pengembangan identitas diri, dan pencarian makna hidup. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada kajian pustaka sehingga temuan yang diperoleh bersifat konseptual. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lapangan guna mengkaji pengalaman individu secara langsung serta mengeksplorasi penerapan pendekatan eksistensial dalam berbagai layanan bimbingan dan konseling.

REFERENSI

Abbas, M., Ulfa Andriani, A., Fadillah, H., & Sinulingga, A. A. (2025). Soren Kierkegard. *Journal of Innovative Research, 02*, 1136–1146. <https://ziaresearch.or.id/index.php/mesada>

- Aprilia, N., Ramadhin, N., Wulandari, T., & Asbi, A. (2024). Self-Awareness And Self-Reflection On The Counselor's Personal Development. *Journal of Psychology, Counseling and Education*, 2(2), 154–161.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research* (3 ed.). Pearson.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Cyrous, S. (2025). The Search: A Meaning-Centered Psychotherapy. Dalam *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications for Positive Mental Health* (hlm. 517–525). Springer.
- Dila, R. O. (2025). Telaah Filosofis Terhadap Konsep Eksistensialisme Dan Implikasinya Dalam Praktik Bimbingan Dan Konseling. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 2800–2806.
- Gligorov, N. (2023). What is an Identity Crisis? *Journal of Consciousness Studies*, 30(3–4), 34–58. <https://doi.org/10.53765/20512201.30.3.034>
- Herlina, U., & Hidayat, A. (2019). Pendekatan Eksistensial Dalam Praktik Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.30653/001.201931.80>
- Ivers, N. N., Johnson, D. A., Casares, D. R., Lonn, M. R., Duffey, T., & Haberstroh, S. (2024). Understanding Prolonged Grief From An Existential Counseling Perspective. *Journal of Counseling and Development*, 102(3), 370–381. <https://doi.org/10.1002/jcad.12518>
- Khairati, A., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pentingnya Konseling Eksistensial Dalam Meningkatkan Makna Hidup Korban Pelecehan Seksual Pada Remaja. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 84–91.
- Lohani, G., & Sharma, P. (2023). Effect Of Clinical Supervision On Self-Awareness And Self-Efficacy Of Psychotherapists And Counselors: A Systematic Review. *Psychological services*, 20(2), 291.
- May, R. (1950). *The Meaning Of Anxiety*. The Ronald Press Company.
- Pardosi, M. T. (2025). Freedom And Responsibility In Jean-Paul Sartre's Existentialism: A Philosophical Review. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 9(1), 316–324.
- Pranajaya, S. A., Firdaus, A., & Nurdin. (2020). Eksistensial Humanistik Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 27–41.
- Riakurnaini, & Ismail. (2025). Ekstensialisme Dan Krisis Identitas Siswa Di Era Digital: Studi Literatur Tentang Implikasi Filsafat Dalam Pendidikan Indonesia Kontemporer. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 314–329.
- Sartre, J.-P. (1946). *Existentialism Is A Humanism* (1 ed., hlm. 1–14). Les Editions Nagel.
- Ula, R. S. L., Furqonuddin, A., & Syaputra, Y. D. (2025). Kebermaknaan Hidup Remaja: Analisis Dan Implikasi dalam Bimbingan Konseling Islam. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 5(1), 15–25. <https://doi.org/10.36420/7bhcqz10>
- Vanhooren, S. (2022). Existential Empathy: The Challenge Of 'Being' in Therapy And Counseling. *Religions*, 13(8), 752.
- Widodo, S., Ladyani, F., & Asriantoi, L. O. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. CV Science Techno Direct.

- Yunita, R., Tanod, M. J., & Murni, S. (2024). Penerapan Model Konseling Eksistensialisme Humanistik Untuk Mengatasi Siswa Yang Kurang Percaya Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA Adiguna Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 6(1), 109–120.
- Yunus, F. M. (2011). Kebebasan Dalam Filsafat Eksistensialisme Jean Paul Sartre. Dalam *Jurnal Al-Ulum* (Vol. 11).
- Zaen, M. R., Kurnianto, Y. A., & Ratnasari, D. (2026). Implikasi Pendekatan Eksistensialisme Dalam Mengurangi Penyalahgunaan Narkoba Di Kalangan Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 12(1), 71–80.