

KONSEP DIRI DALAM EKSISTENSIALISME ROLLO MAY

Ucep Hermawan

Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Email: ucepherawan040198@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini fokus pada “diri” sebagai syarat mendasar bagi eksistensi manusia, karena jika ia kehilangan kesadaran dirinya, maka akan mengalami kondisi kecemasan yang berkelanjutan, bahkan tidak akan mampu eksis di dunia. Karena konsep “diri” belum banyak diperhatikan di kalangan eksistensialis lain, oleh sebab itu May hadir untuk melanjutkan proyek eksistensialisme yang belum usai. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan konsep “diri” menurut Rollo May, dengan berangkat dari konsep-konsep “diri” sebelumnya, dalam hal ini psikologi dan eksistensialisme. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, eksistensialisme adalah filsafat praktis yang membawa manusia memahami kehidupan dengan kesadaran dirinya, kecemasan mengantarkan manusia pada kesadaran individu sebagai pribadi yang eksis dalam dunia. Penulis menggunakan metode pustaka kualitatif yang fokus pada salah satu buku Rollo May *Manusia Mencari Dirinya*, dibantu dengan karya-karya lainnya. Maka langkah awal penulis mendeskripsikan konsep “diri” sebelum Rollo May, lalu kemudian menarik benang merah dari teori-teori sebelumnya, untuk mencari wilayah yang belum tersentuh, dan sampailah pada konsep pentingnya kesadaran “diri” sebagai pribadi yang eksis.

Kata kunci: *Diri, Eksistensialisme, Psikologi Eksistensial*

Abstract

This research focuses on discussing “self” as a fundamental condition for human existence, because if human loses his self-awareness, he/she will experience a continuous state of anxiety, and will not even be able to exist in the world. Because the concept of “self” had not received much attention among other existentialists, May Rollo was there to continue the unfinished project of existentialism. The main purpose of this research is to describe the concept of “self” according to Rollo May, by departing from the previous concepts of “self”, in this case, from the perspective of

psychology and existentialism. The results of this study indicate that existentialism is a practical philosophy that brings humans to understand life with self-awareness, and anxiety leads to individual awareness as a person who exists in the world. The author uses a qualitative literature method which focuses on one of Rollo May's books, Man's Search for Himself, and assisted by other works. So the first step of the writer describes the concept of "self" which came before Rollo May, then draws a common thread from previous theories, to search for areas that have not been touched, and arrive at the concept of the importance of awareness of "self" as an existing person.

Keywords: Self, Existentialism, Existential Psychology

A. Pendahuluan

Dalam eksistensialisme, "diri" diletakkan sebagai sesuatu yang sentral. Bersama kebebasan, manusia bisa memilih serta bertindak berdasarkan pilihannya, eksis menjalani kehidupan. Namun realitasnya ternyata kebebasan itu terhambat, wujudnya bisa apapun, budaya, bahkan agama, tidak heran jika Sartre bilang "sejauh tuhan masih ada maka manusia tidak akan meraih kebebasan" (Sartre, 2016).

Berbeda dengan eksistensialisme, Sigmund Freud memandang "diri" manusia dilihat dari struktur kesadaran. Karena itulah, ia membagi kepribadian menjadi, pra-sadar, sadar, dan tidak-sadar. Pra-sadar adalah "diri" yang berada di antara kesadaran dan ketidaksadaran, artinya ia berada di tengah-tengah. Kesadaran, ialah "diri" yang bertindak dan menyadari perbuatannya. Sementara ketidaksadaran adalah energi penggerak tindakan manusia, tempat bagi hasrat instingtual manusia (id/ sifatnya biologis, makan, dan seks) yang tertekan (Agustinus Hartono, 2017).

Problem "diri" dalam psikoanalisis Freudian, adalah bagaimana ia mampu mengenali setiap tindakannya berasal dari hasrat tertekan yang berada dalam ketidaksadaran. Maka Freud menggunakan teknik Asosiasi bebas (*free association*) dan memberi kesempatan bagi manusia (pasien) untuk mengenali "diri" juga hasratnya (Dalam, Sigmound, Dan, & Dalam, 2018). Teori Freud kelak menjadi inspirasi bagi gerakan psikologi selanjutnya (psikologi eksistensial) yang juga mempersoalkan manusia dengan menyuntikkan filsafat eksistensialisme dan fenomenologi eksistensial Heideggerian.

Secara umum dapat dipahami bahwa psikologi eksistensial adalah cabang psikologi yang membahas, kecemasan, "diri" dan kebebasan sebagai syarat eksistensial manusia, salah satu tokoh aliran ini adalah Rollo May. Di

antara ketiga poin itu, May menaruh perhatian lebih pada konsep “diri” sebagai syarat mendasar bagi eksistensi manusia, tertuang dalam buku *Manusia Mencari dirinya*. “Diri” adalah daya yang dengan itu manusia mengetahui setiap tindakannya” (May, 2019). Karena ia daya, maka mesti dirawat sebab jika hilang akan menimbulkan kecemasan. Dalam hal ini, kecemasan merupakan efek dari kondisi manusia yang kehilangan dirinya, oleh sebab itu mesti dihayati bukan dihindari, penghayatan dilakukan manusia dengan kebebasannya. Pada titik ini setidaknya tergambar apa yang membedakan Freud dengan May terkait kecemasan. Freud menyakini kecemasan adalah sesuatu yang mesti dihindari karena dapat menimbulkan penyakit mental (*neurosis*) hasil tegangan aparatus mental antara Id (aspek biologis), Ego (aspek psikologis), Super Ego (aspek sosiologis). Heidegger juga meyakini kecemasan adalah efek dari keterlemparan manusia yang tiba-tiba ada di dunia tanpa pernah meminta, maka menghayati kecemasan adalah cara untuk mengantisipasi masa depan agar manusia dapat eksis.

Jika Freud meyakini bahwa kecemasan adalah efek dari konflik internal aparatus mental Id, Ego, Super Ego, namun belum sampai pada pertanyaan mengapa konflik itu dapat menimbulkan kecemasan. Pun dengan Heidegger, mengapa keterlemparan menimbulkan kecemasan, juga belum terjawab secara mendasar. Kebuntuan itu kemudian dijawab May dengan konsep “diri” sebagai daya yang memberi manusia kemampuan untuk mengatasi setiap persoalan yang dihadapi. Jika manusia mampu menyadari kemampuannya, maka problem yang dihadapi Freud, Heidegger, dan pemikir lain dapat terjawab. Oleh karena itu, persis di posisi ini Rollo May mendapat relevansinya sebagai alternatif pemecah kebuntuan para pemikir sebelumnya.

Sebab demikian, penelitian ini bermaksud mengurai konsep “diri” menurut Rollo May sebagai syarat mendasar bagi eksistensi manusia. Dalam hal ini penulis membatasi pembahasan seputar: a) apa yang dimaksud psikologi eksistensial? b) bagaimana persoalan “diri” sebelum Rollo May? c) bagaimana konsep “diri” menurut Rollo May?

Penelitian tentang Rollo May yang secara khusus membahas konsep “diri” sebagai basis primordial dari eksistensialisme belum banyak. Adapun beberapa penulis pernah melakukan penelitian diantaranya, *Pertama*, Ina Sastrawardoyo, mahasiswa Universitas Indonesia, pernah melakukan penelitian skripsinya tentang Rollo May, dengan judul *Teori Kepribadian Rollo May*. *Kedua*, Fitria Wulan Ningrum, juga melakukan penelitian skripsi membedah Novel karya Nakamura Kou. Judul penelitiannya adalah *Eksistensi Tokoh Utama Fuji Dalam Novel 100 KAI Nakamura Koto Karya*

Nakamura Kou: Analisis Psikologi Eksistensial Rollo May. Fitria adalah mahasiswi UGM. Ketiga, Silvia Rosiana, Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Ia menganalisis novel *Semusim Dan Semusim Lagi*. Judul penelitiannya, *Analisis Psikologi Eksistensial Tokoh Utama Pada Novel Semusim dan Semusim Lagi Karya Adina Dwifatma: Tinjauan Psikologi Rollo May*. Dalam penelitiannya, tidak jauh dari Fitria, yang menggunakan Teori Psikologi Eksistensial Rollo May untuk menganalisis karya sastra (novel).

Penelitian di atas, tidak membahas konsep “diri” sebagai syarat eksistensial manusia, serta tidak menempatkan kecemasan sebagai efek kehilangan kesadaran untuk mengenali setiap tindakannya. Sejauh pengamatan penulis literatur Rollo May masih belum cukup banyak, karena itu harapan penulis penelitian ini dapat menambah koleksi khazanah keilmuan khususnya di Indonesia.

B. Metode Penelitian

Usaha untuk menemukan konsep “diri” sebagaimana dipahami psikologi eksistensial Rollo May, tidak dapat dilakukan tanpa melibatkan jejak-jejak pemikiran sebelumnya, karena itu penelitian ini berangkat dari penelian terdahulu yang membahas tentang eksistensi manusia. Maka penelusuran terhadap teori-teori, terutama konsep “diri”, sebagaimana dikemukakan oleh eksistensialisme dan psikologi menjadi pijakan dalam penelitian ini. Langkah yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan studi kepustakaan.

Analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah a) Interpretasi: menyelami karya Rollo May untuk menemukan arti dan nuansa yang dimaksud secara khas. b) Koherensi intern: setelah melakukan interpretasi kemudian dicari konsep keseluruhan untuk mendapatkan pemahaman mendasar dari topik-topik sentral yang dibahas. c) Holistik: setelah ditemukan keterkaitan antar topik pembahasan, lalu dilihat semuanya dalam keseluruhan dan satu kesatuan, sehingga ditemukan konsep utuh. d) Deskripsi: keseluruhan konsep itu ditemukan, lalu diuraikan serta mengambil satu topik pembahasan dari keseluruhan konsepnya (Anton Bakker, 1990). Dalam hal ini yakni konsep May tentang “diri” sebagai basis eksistensi manusia.

C. Pembahasan

1. Biografi Singkat Rollo May

Rollo May lahir pada tahun 1909 di Ada, Ohio Amerika. Minatnya pada psikologi berkaitan dengan kehidupan keluarganya yang bermasalah dan hubungan orang tuanya tidak harmonis. Kehidupan masa kecilnya tidak terlalu menyenangkan, orang tuanya tidak akur hingga akhirnya bercerai, serta saudara perempuannya mengalami gangguan psikotik (gangguan mental diskoneksi kenyataan). May masuk *Union Theological Seminary*, di sana berteman dengan salah satu gurunya, Paul Tillich (teolog eksistensial), kelak memiliki pengaruh mendalam pada pemikirannya. May menderita penyakit tuberkulosis (TBC), dengan terpaksa harus menghabiskan tiga tahun di sanatorium, untuk mengisi waktu-waktu kosongnya dihabiskan dengan membaca literatur Soren Kierkegaard, kemudian memberikan pengaruh besar terhadap konsep kecemasan akan eksistensi manusia. Setelah sakitnya dirasa sembuh, kemudian ia melanjutkan belajar psikoanalisis di *White Institute*, bersama Harry Stack Sullivan dan Erich Fromm. May pergi ke Universitas *Columbia di New York*, pada tahun 1949 dia menerima gelar PhD pertama dalam psikologi klinis yang diberikan oleh institusi tersebut. May meninggal pada Oktober 1994 (“Rollo May (1909-1994),” 2015)

Dari pertemuannya dengan Paul Tillich, Kierkegaard, serta karir akademik di bidang psikologi klinis, sukses menghantarkan May menjadi seorang psikolog sekaligus eksistensial. Hal itu dapat dilihat dari konsep-konsep May terkait eksistensi manusia diurai menggunakan pendekatan psikologi. Misal saat May bilang bahwa “penghambat kebebasan manusia salah satunya adalah ikatan tali pusar psikologis baik keluarga maupun sosial” (May, 2019). May termasuk ke dalam golongan psikologi eksistensial, yang fokus pada persoalan “diri” sebagai bagian mendasar bagi eksistensi manusia.

2. Sepintas Tentang Psikologi Eksistensial

Setelah PD II eksistensialisme mulai menjamah ke seluruh penjuru Eropa dan segera menyebar ke Amerika Serikat, pada awalnya sebagai gerakan perlawanan Prancis terhadap pendudukan Jerman kala itu. Dengan dua juru bicara Sartre jebolan Sorbonne Prancis, serta Camus sastrawan yang kemudian terkenal dengan novel dan karya sastranya. Eksistensialisme yang berorientasi pada pembebasan manusia dari setiap belenggu dan menjadikannya objek atau dalam konteks Prancis saat itu sebagai objek penindasan Jerman, memiliki kesamaan visi dengan psikologi hendak membebaskan “diri” dari sains positivistik dan deterministik. Psikologi ini

mengambil inspirasi dari eksistensialisme untuk menganalisis setiap tindakan manusia, kemudian dikenal dengan psikologi eksistensial.

Psikologi eksistensial mengadopsi ontologi Heidegger terkait eksistensi manusia. Hal itu dianggap mungkin bagi eksistensialisme masuk ke dalam psikologi. Konsep Ada-di-dunia sebagai struktur dasar eksistensi manusia menjadi istilah penting dalam psikologi eksistensial (Hall, 1993). Secara singkat dapat dipahami gerakan psikologi eksistensial lahir sebagai ekspresi penolakan terhadap dominasi positivisme dan determinisme dalam psikologi. Gerakan ini sudah dimulai sejak pertengahan abad ke-19, dipelopori oleh Kohler, Koffka, Wertheimer, dan Stumpt, mereka mendirikan psikologi *gestalt*, yang menggunakan fenomenologi untuk menganalisis gejala psikologis manusia (Hall, 1993).

Seturut perkembangannya, seorang fenomenolog kontemporer Erwin Straus, menggunakan fenomenologi untuk meneliti gejala, proses-proses psikologis, seperti: persepsi, pikiran, ingatan, dan perasaan, namun bukan untuk meneliti kepribadian manusia (Hall, 1993). Sementara psikologi eksistensial menggunakan fenomenologi untuk menjelaskan gejala-gejala kepribadian manusia. Maka psikologi eksistensial dapat dimengerti “sebagai ilmu pengetahuan empiris tentang eksistensi manusia yang menggunakan analisis fenomenologis” (Hall, 1993). Tokoh-tokoh psikologi eksistensial adalah Ludwig Bisnwanger, menggunakan fenomenologi untuk merekonstruksi pengalaman batin. Kemudian, Medard Boss, menolak konsep kausalitas dan menggantinya dengan motivasi, serta menolak positivisme, determinisme dan materialime, menurutnya psikologi eksistensial tidak sama dengan ilmu-ilmu lain, ia punya metodenya sendiri yakni ada-di-dunia, cara-cara eksistensi, kebebasan, tanggung jawab dan lainnya (Hall, 1993). Terakhir Rollo May, yang memberikan cukup pengaruh bagi Ludwig Bisnwanger, lewat karyanya *Existence* banyak membicarakan soal eksistensi.

Dalam psikologi eksistensial ada tiga aspek yang membentuk eksistensi manusia dalam-dunia yakni: relasi manusia dengan lingkungan sekitar (*umwelt*), manusia lain (*mitwelt*), dirinya sendiri (*eigenwelt*) (Reffi Dhinar Seftianti, n.d.). selain itu, psikologi eksistensial juga membahas tentang bagaimana kemungkinan-kemungkinan manusia, dasar eksistensi sebagai keterlemparan, menjadi laki-laki, atau perempuan adalah takdir yang mesti rela diterima, kemudian dengan itu manusia merancang masa depan untuk tetap menjadi autentik sampai batas dari kemungkinan itu adalah kematian (Hall, 1993).

Di antara *umwelt*, dan *mitwelt*, Rollo May menaruh perhatian lebih pada *eigenwelt* relasi manusia dengan dirinya, tidak heran jika ia menulis buku khusus untuk membahas tentang “diri”, *Manusia Mencari dirinya*, dalam buku ini May membahas persoalan-persoalan “diri” serta hal-hal yang membuat manusia kehilangan relasi dengannya. Fokus May pada persoalan ini, tidak lantas melewatkan pembahasannya tentang *umwelt*, dan *mitwel*, hal itu tetap dibahas sebab ketiganya saling berkaitan, namun *eigenwelt* sebagai syarat eksistensial manusia lebih banyak dibicarakan.

3. Konsep diri Pra-Rollo May

Sebelum membahas “diri” menurut Rollo May, perlu kiranya disampaikan sekilas pandangan mereka yang berpengaruh dalam merumuskan konsepnya. Setidaknya ada beberapa aliran besar yang mempengaruhi pemikiran May tentang “diri”, di antaranya psikologi, psikoanalisis dan filsafat eksistensialisme. Untuk mengetahui sejauh mana para pemikir sebelum May menaruh perhatian pada konsep “diri”, maka menurut penulis mesti diajukan pertanyaan mendasar, kenapa manusia dapat mengalami kecemasan?

Kecemasan dalam perspektif Freud adalah efek dari konflik internal antara *das Es (id)*, *das Ich (ego)*, dan *das Ueber (super ego)* (Ja’far, 2015). *Das Es (id)*, adalah hasrat yang dibawa manusia sejak lahir, bersifat biologis (seks dan makan), prinsipnya kesenangan, agar kebutuhannya terpenuhi, id memproduksi aparatus mental lain yaitu *das Ich (ego)*, prinsipnya kenyataan, karena ego bertugas untuk menyesuaikan tuntutan id dengan kenyataan, namun tidak semua tuntutan id dapat dipenuhi, sebab ego mesti berhadapan dengan *das Ueber (super ego)*, prinsip keteraturan (berisi norma-norma agama, budaya, negara, dst) (Hall, 1994). Hasrat yang tidak sesuai dengan prinsip keteraturan (super ego) mesti dipukul mundur, di posisi ini ego mengalami dilema antara memihak id sebagai bagian dari dirinya atau super ego, akhirnya ego tidak berdaya dihadapan kenyataan, maka hasrat id mesti direpresi, ego akan merasa bersalah ketika melanggar prinsip keteraturan, sekaligus mendapat pujian jika tunduk padanya (Dalam et al., 2018). Hasrat ini kemudian disimpan dalam tempat yang disebut ketaksadaran, dan kelak muncul dalam wujud yang lain, mimpi, keselip lidah, *typo*, lelucon, dst. Ketegangan antara id, ego, super ego, akan terus berlanjut dan sepanjang itu pula manusia akan selalu mengalami kecemasan.

Jacques Lacan seorang Freudian, memahami hasrat berbeda, yakni hasrat pengakuan sang *liyan*, dengan membawa pengaruh filsafat Hegel

tentang dialektika tuan-budak. Manusia senantiasa berjuang untuk mendapatkan kepenuhan dan pengakuan eksistensi dirinya. Lacan memahami keberadaan seseorang adalah akibat dari hasrat orang lain, bahkan mendahului dan menjadi alasan kelahiran seseorang, paling awal adalah hasrat keluarga, terkhusus sang ibu yang ingin memiliki anak (Lisa Lukman, 2011). Oleh sebab itu “diri” merupakan akibat dari hasrat-hasrat yang lain, hanya mungkin eksis sejauh berkaitan dengannya. Maka manusia mengalami kecemasan pada saat tak mendapat pengakuan dari sang *liyan*, “diri” pada akhirnya sebatas tumpukan hasrat orang lain.

Sementara Alfred Adler mengatakan bahwa manusia sejak lahir membawa dua kecenderungan: inferioritas dan kehendak prestise (Rollo May, 2010). Dua kecenderungan ini bisa membuat manusia menjadi neurosis, berasal dari kata *nerves* yang berarti syaraf, terjadi karena gangguan mental, pertama kali diteliti dalam perilaku kegelisahan (*nervousness*) yang mewujud dalam bentuk kecemasan, kekhawatiran, atau bahkan gemetar di bagian tubuh tertentu (Rollo May, 2010). Dengan inferioritas dan dorongan akan prestise, manusia mengalami kecemasan dan cenderung ingin menguasai yang lain (menjadi superior).

Namun, Carl Gustav Jung memiliki pandangan lain yaitu, ketidaksadaran kolektif, ialah suatu pernyataan psikis yang dibentuk oleh kekuatan hereditas (warisan). Arketip atau kesan primordial, diartikan sebagai pola atau cara berpikir yang dimiliki individu karena semata ia manusia. Arketip ini berhubungan dengan struktur dasar pikiran manusia (May, 2019). Ketidaksadaran kolektif rentan membawa individu jatuh ke dalam lumbung formalisme dan pelupaan akan dirinya, seperti disampaikan Jung yang dikutip May, dalam estetika, bila manusia memandang satu objek artistik, maka ia menjadi objek tersebut, mengidentifikasi “diri” dengannya (Rollo May, 2010). Kecemasan timbul pada saat manusia sudah kehilangan identitasnya.

Terakhir, Erich Fromm dalam buku *The Art of Living*, berbicara soal *homo consumens*, jenis manusia yang menghadapi kecemasan, depresi, kegelisahan, mengobatinya dengan menjadikan segalanya sebagai konsumsi (Erich Fromm, 2018). Aktivitas konsumen telah memberikan identitas bagi manusia yang mengalami kecemasan, menjadi pasif sebab segala bentuk tindakannya telah diprogram oleh industri kapitalisme, sehingga sejatinya ia tak pernah mempunyai kebebasan untuk memilih (Budaya, Fromm, & Kumari, n.d.). Seharusnya seluruh bentuk relasi termasuk struktur ekonomi harus berorientasi pada mengada sebagai wujud dari kesadaran, dengan begitu masyarakat sehat akan terwujud (Budaya et al., n.d.).

Poin yang dapat dipahami dari uraian di atas ialah, konsep diri belum mendapat perhatian khusus bahkan kecemasan seharusnya menghantarkan pada pengenalan “diri” hanya dipahami sebagai efek dari kerja-kerja psikologis. Freud melihat kecemasan sebagai efek dari konflik internal antara id, ego, dan super ego. Lacan mengatakan efek dari hasrat pengakuan yang tidak kunjung penuh, dan menganggap bahwa diri hanya sebatas kumpulan ego sang *liyan*. Adler meyakini bahwa inferioritas dan kehendak prestise yang tidak diakui dapat menimbulkan kecemasan. Jung memang mempersoalkan diri, namun belum sampai pada hal yang paling mendasar, hanya mengatakan bahwa ketidaksadaran kolektif dapat menimbulkan kecemasan, dan mengancam manusia kehilangan identitas dirinya. Fromm pun sama, kecemasan adalah efek dari kerja eksploitatif kapitalisme yang mengondisikan manusia menjadi sebatas makhluk konsumen.

Maka May merasa perlu untuk melanjutkan proyek yang belum sempat tuntas oleh para pendahulunya, dengan mengatakan bahwa kecemasan adalah efek dari manusia yang kehilangan dirinya, sehingga tidak akan mampu eksis dalam-dunia, jika komponen paling mendasarnya telah hilang. Tapi sulit bagi May untuk mengangkat persoalan “diri” sebagai syarat eksistensial manusia, tanpa melibatkan para pemikir eksistensialisme sebelumnya. Untuk itu, penulis menyajikan para pemikir eksistensialisme yang dianggap mempunyai peran penting terhadap teori Rollo May di kemudian hari, terkhusus Kierkegaard dan Heidegger. Berikut uraian soal “diri” para filsuf eksistensial sebelum May.

Kierkegaard mengampanyekan “diri” sebagai individu yang eksis, terumus dalam pemikirannya tentang subjektivitas. “Menjadi subjektif adalah tugas yang dihadapkan pada setiap manusia” (Fuad Hassan, 1992). Subjektivitas menurut Kierkegaard terkait erat relasinya dengan agama, yakni penerimaan doktrin sebagai pegangan bagi “diri”, menyadari bahwa aku eksis, kemudian aku punya pegangan moral dalam bertindak, mampu menentukan pilihannya sendiri, akhirnya kehadiran tuhan adalah peneguhan bagi eksistensi aku (Vincent Martin, 2001). Manusia adalah makhluk yang merasakan dan menghayati secara bebas, menurut Kierkegaard ada tiga lompatan eksistensi manusia, yakni estetis: tahap ketiadaan standar dalam tindakan selain kesenangan. Etis: pemberontakan, dalam hal ini sudah memiliki standar moral. Terakhir tahap penemuan kembali “diri”, prinsipnya adalah tuhan sebagai sumber pegangan subjek (Zaprul Khan, 2018). Hal itu disebut Hardiman sebagai dialektika eksistensial, yang diadopsi dari dialektika roh absolut Hegel (Budi Hardiman, 2004). Kecemasan terjadi di antara tahap estetis dan etis, baru

kemudian manusia dapat memahami, dan menghayati kecemasan pada tahap religius, mulai menyadari bahwa tuhan dapat meneguhkan eksistensinya.

Lain lagi dengan Nietzsche, bicara soal “diri” dengan mengkritik Socrates yang mengatakan, pengetahuan adalah sumber keutamaan (Kevin O’Donnell, 2009). Pengetahuan dimaksud Socrates bersumber dari rasio dapat menghantarkan pada keutamaan, kejahatan terjadi karena ia sejatinya tidak tahu standar baik-buruk. Reduksi pengetahuan ke dalam rasio, rupanya diamini oleh modernitas, sesuatu dianggap benar sejauh dapat diuji dengan metode, rasional dan positivistik. Modernisme hendak menghancurkan mitos, takhayul, yang sejenisnya sebagai kepercayaan tanpa dasar, telah membuat manusia tidak mandiri, maka harus dihilangkan serta digantikan dengan sains. Proyek modern tampaknya cukup bisa diperhitungkan, namun masih menyisakan hantu-hantu kepercayaan lama gentayangan, bukankah segalanya mesti terukur dengan metode tertentu, rasional, objektif, karenanya dianggap benar adalah kepercayaan juga? Maka modern pada akhirnya hanya mengulang pola lama dengan kemasan baru, yang menunjukkan manusia tidak mampu hidup tanpa pegangan, kepercayaan, hal itu mensyaratkan kebutuhan untuk percaya (Setyo Wibowo, 2017). Ada dorongan yang membuat manusia mempercayai sesuatu, oleh Nietzsche disebut kehendak untuk berkuasa (*will to the power*). Dua tipe manusia, yakni manusia bermental budak dan tuan. Keduanya adalah manusia lemah, yang satu seolah tidak mampu hidup tanpa tuan, satunya lagi walau terlihat sangar juga tidak mampu hidup tanpa budak (Tandyanto, 2015). Manusia dengan tipe seperti ini adalah manusia yang kehilangan dirinya, ia tidak mampu menentukan pilihan berdasarkan kebebasannya. Untuk itu semua *ide fix* mesti dihancurkan, di sini kita mengenal dengan adagium “tuhan telah mati” kita telah membunuhnya. Menurut Nietzsche, ketika manusia bertuhan, secara tidak langsung menolak kehidupan, sebab ia memiliki hasrat yang mesti dipuaskan (Muslih, n.d.). Pembunuhan tuhan dan seluruh kepercayaan lain, merupakan proyek agar manusia bisa mencintai takdirnya, “*semboyanku ialah amor fati tidak saja tabah menanggung segala keharusan (penderitaan) melainkan juga mencintainya*” (Fuad Hassan, 1992). Menghadapi kehidupan dengan ikhlas namun tidak hanyut di dalamnya. Filsafat eksistensialisme kemudian diolah Heidegger untuk melanjutkan proyek gurunya Husserl tentang fenomenologi.

Dasein (ada-disana) begitu Heidegger menyebutnya untuk keterlemparan manusia ke dalam kondisi yang faktis, keberadaan tidak

bersifat faktual melainkan selalu sudah ada begitu saja, di sini ia memahami dirinya terikat dengan keberadaan benda-benda lain (Donny G Adian, 2003). Memahami bahwa *dasein* berbeda dengan benda-benda, ia terlibat aktif dalam dunia yang didiaminya, aktivitas itu disebut *Sorge* (keterlibatan). *Sorge* adalah fenomena yang muncul karena, *Existentiality*, ialah suatu fakta bahwa *dasein* harus mengatasi dirinya demi menuju pada kuasa eksistensialitas, kuasa-untuk-mengada. *Facticity*: fakta bahwa *dasein* adalah *being* yang terlempar. *Faleness*: *dasein* senantiasa mengada sebagai yang tersedia dalam, *being et*, dan benda-benda lainnya (ABD. Ghafir, 2020). Tersedia di-dalam, artinya selalu ada dalam dunia, *dasein* dan dunia adalah satu kesatuan. Dalam buku *Filsafat Sudah Tamat*, Heidegger menyebutkan bahwa manusia terdiri dari empat lipatan tidak terpisahkan, Bumi, Langit, Keilahian, dan Kefanaan, di antara itu hanya manusia yang dilingkupi kefanaan (Martin Heidegger, 2019). Karena manusia selalu dilingkupi kefanaan, maka ia bergerak memproyeksikan dirinya menuju masa depan, membuka “diri”, menafsirkan, keberadaannya di dunia, dan menghayati berbagai kemungkinan (Budi Hardiman, 2008). Namun hal itu sulit terjadi jika *dasein* terjatuh ke dalam lumbung lupa akan Ada. Periode ini disebut Heidegger sebagai “metafisika”, yang meliputi seluruh filsafat Barat sejak Plato, Hegel, bahkan Nietzsche (K Bertens, 2014).

Lupa-akan-ada, terjadi memang secara tidak disengaja, kelupaan itu meliputi kelupaan teoritis, dan praktis. Kelupaan teoritis dapat dilihat dari para filsuf yang mengabaikan nilai-nilai dan makna eksistensi manusia. Sementara kelupaan praktis, dapat dilihat dari eksistensi manusia yang hanyut dalam realitas banal, dan lupa akan eksistensinya, hanyut dengan rutinitas, keumuman, dan tenggelam di dalamnya, untuk golongan seperti ini Heidegger menyebutnya *das man* (Donny G Adian, 2010). Kelupaan akan ada secara teoritis dapat dilihat dari Hegel yang mereduksi subjek ke dalam metafisika absolut dengan dialektika kesadaran, padahal subjek adalah pengada yang unik dan mampu mempertanyakan Ada-nya, pengada sebagai pengada (*being-as-being*) (Martin Heidegger, 2002). Heidegger menolak dikotomi antara esensi dan eksistensi, bahwa esensi *dasein* tidak terletak pada ke-apa-annya, melainkan pada eksistensinya, sebab bagi Heidegger *dasein* adalah eksistensi yang beda antara dirinya dengan benda-benda (Donny G Adian, 2001). *Dasein* sebagai mengada yang berkesadaran dan menyadari dirinya dalam-dunia, berhenti mengada pada saat kematian menghampiri, dalam hal ini adalah kematian-ontologis-eksistensial, ia ada sebelum *dasein* hadir sekaligus merupakan struktur dasar baginya (Jena, 2015). Keterlemparan membuat manusia cemas, sebab tidak mengerti apa

yang harus dilakukan. Sartre kelak banyak mengambil inspirasi dari Heidegger terkait keterleparan manusia.

Eksistensi mendahului esensi dalam pandangan Sartre menunjukkan bahwa manusia hadir ke dunia begitu saja, karena itu dituntut bertindak dengan kebebasan yang dimiliki untuk mencipta esensinya. Pertama-tama manusia ada berhadapan dengan dirinya, terjun ke dalam dunia, kemudian membuat definisi tentangnya, ia adalah apa yang diperbuat, itulah prinsip eksistensialisme: memiliki kehidupan subjektif (Jean Paul Sartre, 2002). Secara ontologis, Eksistensialisme adalah filsafat "ada" namun ia menolak merasionalisasikannya sebagai hakikat "ada", Sartre mengatakan Eksistensialisme adalah filsafat yang menyoal pengalaman personal manusia sebagai subjek bebas (Ulum, 2011).

Subjektivitas menandakan kehidupannya sebagai individu yang menyadari, ada pertama kali sebagai benda, lalu menjadi manusia semenjak ia berpikir dan sadar akan dirinya (Sartre, 2016). Sartre membedakan kecemasan dan ketakutan, yang pertama jelas objeknya, sementara kecemasan tidak. Kecemasan menyangkut tentang keputusan aku sebagai individu bergantung pada diriku sendiri (K Bertens, 2014). Bagi Sartre, ide tentang tuhan justru menceraabut kebebasan dari eksistensi manusia yang terus menjadi, padahal selama masih hidup, esensinya akan terus berganti sesuai eksistensinya (Setyo Wibowo & Majalah Driyakara, 2011). Hal itu kemudian membedakan manusia dengan benda, istilah teknis Sartre, *etre en soi* (ada-pada-dirinya), dan *etre pour soi* (ada-bagi dirinya), yang pertama adalah eksistensi benda-benda, kehadirannya sebagai kepenuhan bagi dirinya, sementara kedua yaitu manusia, ia tidak akan sampai pada kepenuhan, dan menjadi syarat bagi eksistensinya untuk terus bergerak mencari kepenuhan itu, Martin Suryajaya menyebutnya sebagai yang negatif (Martin Suryajaya, 2009). Aku sebagai individu yang bebas bertindak berdasarkan pilihan, dan bertanggung jawab atas semuanya, maka aku eksis.

Albert Camus kiranya tak bisa dilewatkan dalam pembahasan ini, mengingat May juga terinspirasi darinya, terkhusus konsep Camus tentang absurditas, secara etimologi kata ini berasal dari bahasa latin *absurdus* (ab: tidak, atau tanda negasi dari *surdus*: dengar), sementara secara harfiah berarti tidak enak didengar, tuli, atau tidak berperasaan, dan tidak masuk akal. Dalam Eksistensialisme, absurditas mengacu pada pengertian hidup manusia yang tidak bermakna, tidak masuk akal, serta tidak bernilai, kondisi hidup dalam ketidakmampuan memahami dunia (Manusia & Albert, n.d.). Dalam kondisi ini membuat manusia bertanya, apakah hidup ini layak dilanjutkan? Atau sebaiknya bunuh diri saja? Dalam perspektif

Camus ada dua macam tife bunuh diri. *Pertama* bunuh diri fisik: mengakhiri hidup dengan cara menusukkan pisau ke perut, minum racun, dan sejenisnya. *Kedua*, bunuh diri filosofis: dilakukan oleh mereka, para teoritis, termasuk filsuf yang merumuskan teori untuk menjelaskan kehidupan dunia absurd, menyelimuti dengan penjelasan-penjelasan rasional (Zhu et al., 2018). Namun yang tepat bukan bunuh diri fisik atau filosofis, tapi memilih menjalani hidup walau dalam kondisi absurd. Menjalani hidup dengan kebebasan dan tetap konsisten, artinya menyadari bahwa setiap tindakan tidak boleh melanggar kebebasan orang lain (Albert Camus, 2013). Kecemasan melanda manusia sebab tak mampu memahami dunia dan dirinya.

Dari uraian para filsuf eksistensialis di atas, lebih banyak membicarakan “diri” dan kecemasan, walau begitu, belum sampai pada pembahasan kenapa “diri” mesti disadari, apa pentingnya, apa yang menyebabkan manusia kehilangan “diri”. Kierkegaard (lompatan iman membuat eksistensi manusia teguh), Nietzsche (kematian tuhan agar mengembalikan manusia pada kesadaran dirinya), Heidegger (*dasein* merupakan manusia yang menyadari akan Ada-nya, dan mengantisipasi masa depan), Sartre (manusia terlempar dan berhadapan dengan dirinya, lalu membuat definisinya sendiri), Camus (tetap teguh dalam dunia yang absurd merupakan cara agar manusia tetap eksis). Di antara mereka, belum ada yang mempersoalkan “diri” secara mendalam, padahal bagi May “diri” banyak dibicarakan dalam eksistensialisme, dan memang syarat yang paling mendasar bagi eksistensi manusia.

Dalam hal ini, May banyak mengambil inspirasi dari para filsuf eksistensialis di atas, terkhusus Kierkegaard dan Heidegger (kecemasan, individualitas, cara berada manusia dalam-dunia, serta antisipasi masa depan), Sartre, Nietzsche, dan Camus (kehendak kuasa, kebebasan, serta absurditas manusia). May juga menggunakan pendekatan psikologi untuk mendeteksi penyebab manusia kehilangan kebebasannya dalam memilih, sampai asing dengan dirinya sendiri.

4. Diri Rollo May: Upaya Menemukan Kembali

Perlu ditegaskan bahwa “diri” dalam pandangan May adalah “daya yang dengan itu manusia mampu menyadari setiap tindakannya dalam dunia” (May, 2019). Karena itu, hal pertama agar manusia eksis harus sadar “diri”. Namun sayang, manusia kadang terjebak pada pelupaan akan dirinya, hingga dibiarkan hanyut, tenggelam, lalu hilang. Kondisi ini telah menimbulkan kecemasan berkelanjutan. Pada bagian ini, penulis akan

banyak membicarakan kecemasan, sebagai kondisi yang menghantarkan manusia pada kesadaran “diri”. Modernitas menurut May adalah abad kecemasan.

Pada abad ini, manusia menghadapi kehampaan, kesepian, dan kecemasan. Kehampaan adalah kondisi yang dihadapi ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan. Kesepian merupakan ancaman dahsyat bagi manusia, dan membuatnya takut dicekam sepi. Untuk mengantisipasi hal ini manusia mencari kesibukan, bergaul dengan kerumunan, berharap kesepian tidak menghampiri. Namun tidak menjamin bahwa kesepian akan meninggalkannya, sebab ia inheren dalam kehidupan manusia, maka apapun tindakan untuk menghindari kesepian hanya jeda saja, kelak ia kembali. Kesepian merupakan syarat untuk berhubungan dengan orang lain, tapi bukan untuk hanyut di dalamnya, ketakutan akan kesendirian, mewujudkan dalam bentuk kecemasan. Kecemasan menurut May adalah perasaan terancam kehilangan eksistensi, sehingga dituntut mengambil keputusan berdasarkan kebebasannya. Untuk membedakan antara ketakutan dan kecemasan, May menyuguhkan ilustrasi, seorang yang hendak melintasi jalan raya lalu dari arah berlawanan datang mobil dengan kecepatan kencang, saat itu ia bisa mengambil keputusan untuk berlari lebih cepat atau mundur ke belakang. Beda saat seorang yang hendak menyeberang, tiba-tiba dikelilingi mobil, motor, dan kendaraan lainnya dari segala arah, terjebak di tengah-tengah, ia merasa bingung harus melakukan apa, di sini peran kebebasan untuk mengambil keputusan berfungsi. Pada kasus pertama merupakan ilustrasi dari ketakutan, sementara yang kedua adalah kecemasan (May, 2019).

May membedakan antara kecemasan normal dan neurotik (May, 2019). Kecemasan normal adalah kecemasan yang objek penyebabnya tampak, misal cemas akan kematian, meskipun objeknya tidak jelas, tapi manusia sudah memiliki pengalaman melihat orang mati, entah itu keluarga atau siapapun. Sementara kecemasan neurotik berkaitan dengan trauma masa lalu. May memberikan contoh kecemasan neurotik dengan menyajikan pengalaman pasiennya, ketika itu ada seorang calon doktor yang konsultasi padanya, dia selalu kehilangan ide saat sedang menulis disertasi doktoralnya, padahal sebelum ia menulis, ide-ide itu banyak, dan memang dia tergolong orang pintar. Kemudian May melakukan analisis, ternyata hal itu disebabkan oleh trauma masa lalu dalam keluarga, ibunya suka memperlakukannya sebagai anak emas dan memenuhi segala keinginannya, sampai pendidikan juga ditentukan ibunya, ia tak pernah diberi kesempatan untuk memilih. Sampai akhirnya, May sampai pada asumsi bahwa kondisi yang menimpa pasiennya disebabkan oleh trauma

masa lalu, semua pengetahuan hilang pada saat menulis adalah wujud dari pemberontakan mental terhadap dominasi ibu (May, 2019). Selain itu, May juga membedakan kecemasan hidup, dan kecemasan akan mati (Rollo May, 2019). Yang *pertama*, menunjukkan ketakmampuan hidup tanpa bantuan orang lain. *Kedua*, cemas akan kematian kebebasannya jika berelasi dengan yang lain.

Pada saat pandemi covid-19 mendarat di bumi, manusia mengalami kecemasan amat hebat, berbagai cara dilakukan agar terhindar dari virus itu, dan kecemasanya akan hilang. Padahal menurut May, jika manusia sudah menyadari dirinya, dia akan mampu mengenali setiap gejala yang ditimbulkan alam, pandemi adalah cara alam menyampaikan pesan pada manusia ada sesuatu yang tidak beres. Namun, manusia kehilangan kemampuan untuk menangkap pesan itu. Lantas apa sebetulnya akar masalah manusia hingga terjadi kecemasan demikian? May menjawab, ada beberapa poin di antaranya. *Pertama*, hilangnya pusat nilai bersama, nilai-nilai idel yang berasal dari Yudeo-Kristiani, berkaitan dengan humanisme etis, cintailah sesamamu, layanilah masyarakatmu, dan seterusnya, telah hilang dalam peradaban modern (May, 2019). Manusia cenderung berlomba untuk memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa memperdulikan sesamanya. *Kedua*, hilangnya makna “diri”, hal ini menurut May sudah terjadi sejak dekade 1920-an, dimana ketika itu martabat manusia sudah tidak lagi diperhitungkan, sebab pertumbuhan ekonomi, industri kapitalisme, dan saintifik telah begitu pesat, kehadiran manusia dianggap sebatas bagian kecil dari makhluk hidup yang ada di dunia. Maka totalitarisme dan dehumanisme tidak bisa dielakan lagi, manusia mengalami kecemasan dan mencari perlindungan, bergabung dengan kelompok yang bisa membantunya bebas dari masalah. Ketika itulah manusia kehilangan makna dirinya. *Ketiga*, hilangnya bahasa antara pribadi, setelah manusia kehilangan makna diri, lalu kemudian ia menghanyutkan diri dengan kerumunan, maka tidak ada lagi hubungan intim antara personal, semuanya direduksi menjadi konsep umum. Saat orang membicarakan virus corona, maka manusia merujuk pada isu-isu yang telah berkembang dan dipercayai bersama, obrolan antara individu dianggap tidak lagi penting. *Keempat*, keterpisahan dengan alam, setelah komunikasi antara pribadi luntur, maka hubungan dengan alam juga demikian, manusia menganggap alam bagian terpisah dari dirinya, maka pesan yang hendak disampaikan tidak mampu ditangkapnya. *Kelima*, hilangnya makna tragedi (May, 2019). Tragedi virus corona merupakan pesan yang disampaikan pada manusia, bahwa sudah terlalu jauh meninggalkan

hubungan intim dengan alam, manusia lain, hingga lupa semua adalah satu kesatuan yang saling membutuhkan.

Masalah di atas telah membuat manusia kehilangan dirinya, hingga mengalami kecemasan yang amat hebat. Sebuah upaya mesti ditempuh untuk menemukan kembali kesadaran “diri” sebagai syarat bagi individu agar eksis. Dalam hal ini ada tiga term penting yang penulis soroti: diri, kecemasan, dan kebebasan. “Diri” sebagai syarat eksistensial manusia mesti disadari, kecemasan ialah efek dari kehilangan kesadaran “diri” mesti dihayati, bukan malah dihindari. Penghayatan terhadap kecemasan hanya mungkin dilakukan sejauh manusia menyadari akan kebebasannya. Inilah yang membedakan May dengan para eksistensialis lain, menurutnya, penghambat kebebasan dapat dilihat dari dimensi psikologis manusia. Maka perjuangan untuk meraih kesadaran diri mesti dilakukan melalui jalan pembebasan individu dari belunggu tali pusar psikologis yang mengikatnya, dan membuat manusia tidak mempunyai pilihan dalam bertindak, tanggung jawab, serta menyadari dirinya. Kebebasan adalah kapasitas yang dimiliki manusia untuk membuat pilihan dan tanggung jawab terhadapnya. Kebebasan tidak muncul dari ruang hampa, ia selalu berkaitan dengan struktur tertentu, khususnya keluarga. Manusia tidak bisa menentukan pilihannya sendiri sebab ia berada dalam kondisi *incest*: kondisi ketergantungan dan kerinduan kembali pada rahim ibu yang diandaikan sebagai ideal (dalam istilah psikoanalisis). Pada May, *incest* dipahami bukan sekedar gejala psikologis saja, namun segala bentuk apapun yang membuat manusia tergantung padanya hingga ia tidak mandiri. Keluarga, ibu, ayah, pacar, suami, istri, bahkan budaya dan agama sekalipun. Selain itu, jika dalam eksistensialisme terdahulu banyak berbicara agama dan Tuhan sebagai penghambat kebebasan, May justru kembali melihat persoalan psikologis, maka untuk keluar dari belunggu itu dibutuhkan keberanian. May, mengutip Paul Tillich, keberanian adalah gejala ontologis yang menopang eksistensi manusia (May, 2019). Keberanian terdiri dari, keberanian fisik, moral, sosial, dan kreatif (Rollo May, 2019). Keberanian fisik, pada awalnya dipahami sebagai upaya tindakan brutal, kekerasan, dan seterusnya, yang bahkan dapat membahayakan orang lain, namun bagi May, pembentukan kepekaan untuk mendengarkan tubuh lebih dibutuhkan untuk saat ini. Keberanian moral, ialah kemampuan untuk berjuang mempertahankan nilai-nilai moral yang diyakini. Keberanian sosial, ialah kemampuan untuk terjun dan melibatkan diri dengan manusia lain, keberanian jenis ini menunjukkan ia telah siap untuk menjalin hubungan dengan orang lain, tanpa harus terjatuh ke dalam pelupaan “diri”. Keberanian kreatif, ialah keberanian memahami simbol yang ada dan menciptakan yang baru melalui

proses kreatif, dua jenis kreativitas, murni dan palsu. Pertama, adalah proses mencipta sesuatu dari ketiadaan, melahirkan simbol-simbol baru demi kreativitas itu sendiri, bukan tujuan lain. Sementara yang kedua, sebaliknya, proses kreatif dilakukan dengan tujuan lain. Dengan keberanian kreatif individu mampu mencipta bahkan dari kondisi yang kaos sekalipun, karena ia telah mampu mengambil jarak darinya. May mengutip penggalan sajak Shakespeare:

[kehancuran mengajarku untuk menang, bahwa waktu akan tiba dan membawa pergi cintaku. Pikiran laksana kematian, yang tidak sanggup memilih selain menangis untuk memiliki apa yang ia takutkan akan hilang] (Rollo May, 2019).

Dalam keadaan hancur, bersikap tenang, menerima, dan menyadari ada sesuatu yang bisa dilakukan berdasarkan pilihan bebasnya, merupakan paling pokok dalam kehidupan. Dengan bekal keberanian, manusia mampu melepaskan diri dari belenggu yang mengikatnya selama ini, kemudian ia bergerak menuju kesadaran diri.

Beberapa tahap kesadaran diri dalam pandangan May, kepolosan, pemberontakan, kesadaran diri yang wajar, dan kesadaran kreatif (May, 2019). Tahap kepolosan: terjadi pada bayi yang belum mempunyai kesadaran diri. Tahap pemberontakan: biasanya terjadi pada anak usia 2th-remaja, tahap ini, ia menggunakan kehendak sebebas mungkin untuk mewujudkan kekuatan batiniahnya sendiri. Tahap kesadaran diri yang wajar: tahap ini manusia sudah mulai menyadari dirinya, dan menjadikan kecemasan, dan kesalahan masa lalu sebagai pelajaran hidup di masa depan. Terakhir kesadaran diri kreatif: kesadaran akan dunia objektif, biasanya muncul dalam aktivitas ilmiah, keagamaan, artistik, dan sejenisnya. Kesadaran ini muncul dalam bentuk intuisi, datang disela-sela kesibukan, muncul dari ruang ketaksadaran, hal ini kemudian disebut May sebagai kesadaran ekstase. Melalui kesadaran ini, manusia menemukan dirinya berceceran, tergeletak, lalu dikumpulkanlah puing-puingnya untuk disusun kembali menjadi pribadi yang utuh. Integrasi sosial merupakan usaha konkret untuk membangun keutuhan relasi dengan dunia dan manusia lain yang telah lama retak, sehingga membuat manusia kehilangan dirinya. May mengutip George Herbert:

“Sebuah kapal terombang-ambing, menghempaskan apa saja... ya Tuhan, ternyata diriku sendiri” (May, 2019).

Kemampuan menyadari “diri” bukanlah hal mudah, memerlukan usaha ekstra, sebab itu adalah ciri khas manusia untuk membedakan ‘aku’

dan dunia, mampu mengambil jarak memandang dirinya dari luar. Mengambil jarak dari kondisi sekarang, masa lalu, dan masa depan, dengan itu ia mampu belajar dari pengalaman lalu, bersiap hari ini menuju masa depan. Kapasitas itu manusia mampu melepaskan ketergantungan terhadap apapun, yang membuatnya kecil tidak berdaya, orang tua baik genetik maupun simbolik (May, 2019).

Kelahiran pribadi nan eksis dan menyadari akan kapasitas miliknya dapat dilihat dari pola asuh orang tua, anak yang dididik dengan sehat penuh kasih sayang namun tidak dimanja akan tumbuh menjadi pribadi baik, walau saat berhadapan dengan kecemasan. Lain hal dengan mereka yang entah sadar atau tidak telah dimanjakan dan dieksploitasi oleh orang tua, melalui tuntutan keinginan mereka, pada akhirnya ia menjadi tidak bebas, tumbuh dalam keadaan neurotik dan pemberontak, dijerat tali pusar psikologis (May, 2019).

Setidaknya beberapa hal bisa ditempuh dalam rangka penemuan kembali pribadi manusia sebagai syarat bagi individu eksis. Menemukan identitas “diri” terletak pada kemampuan mengenali “diri” sebagai pribadi, sebab kesadaran dalam merenungkan identitas, sudah selalu bermakna bahwa ia tengah tenggelam dalam kesadaran “diri”. Dengan kata lain, cara terbaik memahami seseorang sebagai identitas yaitu melihat ke dalam pengalaman-pengalaman yang dimilikinya. Mamahami bukan sekedar kerja pikiran saja, melainkan seluruh dari sekian komponen, berpikir, menghayati, merasakan, dan bertindak sekaligus, sebab itulah “diri” bukan kumpulan dari peran yang dimainkan, melainkan kemampuan yang melaluinya ia tahu bahwa telah atau sedang memainkan peran itu, pusat dari mana orang mampu melihat dan menyadari sisi berbeda darinya (May, 2019).

Selain itu, menyadari individualitas dan pengalaman ketubuhan adalah cara lain mengenali “diri”. Sadar akan individu yang mempunyai potensi dan mampu memilih segala macam tindakannya, tanpa bergantung pada sang *liyan*, entah orang tua atau apapun. Tidak bergantung bukan lantas menarik diri dari hubungan dengannya, hanya mengambil jarak darinya agar tidak tenggelam, manusia tidak bisa lepas dari relasinya dengan manusia lain, dan alam, karena ia sadar bahwa “diri” adalah kesatuan dari semua itu, pada posisi ini manusia mulai menyadari bahwa tubuh adalah aku, saat bagian tubuhku terluka, maka aku yang tersakiti. Selama ini telah kehilangan kontak dengan tubuh, tidak mengenali apa yang diinginkannya, saat butuh istirahat namun dipaksakan untuk kerja, hingga jatuh sakit, dan

itu cara alam memberi tahu bahwa aku sedang tidak baik-baik saja (May, 2019).

Integrasi sosial sebagai usaha menemukan kembali kesadaran diri, telah membawa individu pada refleksi akan kebutuhan untuk hidup bersama, tanpa harus kehilangan identitasnya sebagai pribadi yang eksis. Kesadaran ini, telah melampaui dikotomi subjek-objek khas modern, yang berimplikasi pada eksploitasi alam dan manusia lainnya. Uraian di atas, sebagai ciri pribadi yang telah menemukan kembali kesadaran dirinya, tidak lantas membuat manusia akan terus berada dalam kondisi itu. Artinya, pelupaan diri, kecemasan, lalu kembali menyadari, adalah satu kondisi yang akan terus berlanjut sejauh manusia masih hidup, sejalan dengan karakter manusia terus menjadi, menyongsong masa depan. Manusia selalu bergerak keluar, mengambil jarak dari eksistensinya. Eksistensialisme menurut May, berasal dari kata *existere*, berarti keluar, menyembul, menonjol, untuk muncul, sehingga eksistensialisme menyangkal asumsi manusia yang reduktif sebatas kumpulan dari zat-zat kimiawi bersifat mekanistik, menghilangkan keunikan dari setiapnya. Menolak pembelahan subjek-objek, yang menekankan manusia sebagai objek saja atau sebaliknya, "*Existentialism, in short is the endeavor to understand man by cutting below the cleavage between subject and object which has bedeviled Western thought and science since shortly after the Renaissance*" (Rollo May, 1958). Dalam bahasa Jerman *Existenz* ialah sesuatu yang paling berharga serta berarti dalam kehidupan manusia, menyangkut kebebasan dan pilihan sebagai inti dari manusia (Ekawati, n.d.).

Struktur dasar manusia adalah keterlemparan, maka dengan itulah ia dikutuk untuk bebas. Kebebasan menurut May terdiri, kebebasan psikologis (kemampuan untuk berhenti dalam menghadapi rangsangan dari berbagai arah), dan eksistensial (kemampuan memilih untuk keberlangsungan eksistensinya (Rollo May, 1981). Selain itu, kebebasan melakukan (mengacu pada tindakan) dan kebebasan menjadi (mengacu pada konteks dorongan untuk bertindak), jenis kedua ini disebut sebagai kebebasan esensial, sebab mengacu pada sikap seseorang terkait sumber penyebabnya bertindak (Rollo May, 1981).

Maka sampailah pada penghujung tulisan ini, bahwa eksistensialisme adalah filsafat praktis, berbiacara soal kehidupan manusia yang sadar akan dirinya, serta kemampuannya untuk memilih berdasarkan kehendaknya. Kesadaran "diri" menjadi poin penting bagi eksistensi manusia, karena dengannya ia berbeda dengan makhluk non manusia. Wujud konkret manusia yang telah menemukan kesadaran dirinya adalah

lahirnya pribadi-pribadi kreatif, ialah mereka yang sanggup melahirkan bentuk baru dari ketiadaan, dengan perjumpaan intens objektif, dalam hal ini meleburnya antara kesadaran-ketaksadaran melalui ekstase dengan keterlibatan, mampu mencipta makna dari kondisi tidak bermakna, mampu mencipta bentuk keteraturan dari realitas yang kaos.

Pribadi kreatif mampu menangkap pesan yang disampaikan alam, melalui virus corona, alam telah mengingatkan manusia bahwa kematian amat begitu dekat dengannya, ia merupakan struktur dasar sekaligus tujuan bagi sebuah kehidupan. “Ada untuk mati”. Kematian merupakan keniscayaan tidak mungkin dihindari, pribadi kreatif mampu memahami itu, sehingga ia bersiap untuk mengantisipasi berbagai kemungkinan masa depan.

D. Kesimpulan

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa eksistensialisme adalah modus berada manusia yang sadar akan dirinya. Persoalan “diri” tidak banyak dibahas oleh para filsuf eksistensialisme sebelum May, kalau pun ada sebatas penggalan kecil saja, tapi belum sampai pada kesimpulan bahwa ia adalah masalah mendasar bagi eksistensi manusia. Sebagai seorang eksistensialis yang juga psikolog, May tak melewatkan perspektif psikologi untuk menjelaskan konsepnya tentang “diri”, seperti istilah-istilah teknis dalam psikologi (incest, perkembangan diri, tali pusat psikologis, dst).

Jadi, yang membedakan May dengan filsuf-filsuf lain, terletak pada kemampuannya mengurai persoalan “diri” yang cenderung dilupakan pada abad modern, akhirnya menimbulkan cemas berkelanjutan. May mampu melacak akar masalah eksistensi manusia modern ternyata terletak pada pelupaan akan “diri”, sehingga ia hilang, bahkan terlupakan. Kehilangan kontak dengan alam, pusat nilai bersama, sampai kehilangan kemampuan memaknai tragedi, telah membuat manusia mengalami momen kecemasan amat hebat. Maka sebetulnya menurut penulis, konsep “diri” Rollo May bisa menjadi alternatif dalam menyikapi kondisi covid-19 yang tengah berlangsung saat ini. Tetap tegar mesti dalam kondisi yang kaos merupakan pilihan untuk hidup dan tidak melakukan bunuh diri psikologis (upaya mengakhiri hidup karena tidak kuat dengan keadaan), dalam hal ini, kepercayaan diri untuk tetap bertahan di tengah gempuran pandemi, menjadi wujud bagi manusia kuat nan eksis di dunia.[]

Daftar Pustaka

- ABD. Ghafir. (2020). *Martin Heidegger*. (Dika Sri Pandanari, Ed.) (1st ed.). Malang: Discours Book.
- Agustinus Hartono. (2017). *Deleuze+Guattari (Skizoanalisis)*. Yogyakarta: Jelasutra.
- Albert Camus. (2013). *Krisis Kebebasan*. Jakarta: Buku Obor.
- Anton Bakker, A. C. Z. (1990). *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Budaya, S., Fromm, F. E., & Kumari, F. Strategi Budaya dalam Filsafat Erich Fromm Oleh : Fatrawati Kumari Pendahuluan Sejak abad kesembilan belas dan dua puluh , terjadi perubahan pesat dimana kebebasan yang tidak terbatas telah dirasakan masyarakat dunia sampai saat ini . Meski demikian , keb.
- Budi Hardiman. (2004). *Filsafat Modern*. Jakarta: Gramedia.
- Budi Hardiman. (2008). *Heidegger dan Mistik Keseharian*. (Chistina M. Udiani, Ed.) (2nd ed.). Jakarta: KPG.
- Dalam, K., Sigmound, T., Dan, F., & Dalam, N. KEPERIBADIAN DALAM TEORI SIGMOUND FREUD DAN NAFSIOLOGI DALAM ISLAM Syaiful Hamali UIN Raden Intan Lampung A .
Pendahuluan Dalam psikologi dikatakan bahwa kepribadian adalah organisasi yang selalu bergerak dalam diri individu yang terdiri atas berbagai sist, 13 § (2018).
- Donny G Adian. (2001). *Matinya Metafisika Barat*. (Iksan, Ed.) (1st ed.). Jakarta: Komunitas Bambu.
- Donny G Adian. (2003). *Martin Heidegger*. (Eja Ass, Ed.) (1st ed.). Jakarta selatan: Teraju.
- Donny G Adian. (2010). *Pengantar Fenomenologi*. (Fristian Hadiana & Damhuri MUhamad, Ed.) (1st ed.). Depok: Koekoesan.
- Ekawati, D. Dian Ekawati.
- Erich Fromm. (2018). *The Art Of Living*. (Dien Cahaya SF, Ed.) (1st ed.). Tangerang Selatan: Baca.
- Fuad Hassan. (1992). *Berkenalan dengan Eksistensialisme* (5th ed.). Jakarta pusat: Pustaka Jaya.
- Hall, C. S. & G. L. (1993). *Psikologi Kepribadian 2 Teori-teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*. (Supratiknya, Ed.) (7th ed.). Yogyakarta: Kanisius.
- Hall, C. S. & G. L. (1994). *PSIKOLOGI KEPERIBADIAN 1 TEORI-TEORI PSIKODINAMIK (KLINIS)* (2nd ed.). Yogyakarta: Kanisius.
- Ja'far, S. (2015). STRUKTUR KEPERIBADIAN MANUSIA PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN FILSAFAT Suhermanto. *Psymphatic, Jurnal*

Ilmiah Psikologi.

- Jean Paul Sartre. (2002). *EKSISTENSIALISME DAN HUMANISME*. (Kamdani, Ed.) (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jena, Y. MARTIN HEIDEGGER MENGENAI MENGADA PELAYANAN KESEHATAN (2015).
- K Bertens. (2014a). *Sejarah Filsafat Kontemporer Jerman dan Inggris*. (Mulyono, Ed.). Jakarta: Gramedia.
- K Bertens. (2014b). *Sejarah Filsafat Kontemporer Prancis*. (Mulyono, Ed.). Jakarta: Gramedia.
- Kevin O'Donnell. (2009). *Postmodernisme*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lisa Lukman. (2011). *Proses Pembentukan Subjek Antropologi Filosofis Jacques Lacan*. Yogyakarta. (Retno, Ed.) (1st ed.). Yogyakarta: Kanisius.
- Manusia, A., & Albert, M. (n.d.). Autentisitas manusia menurut albert camus, 1–7.
- Martin Heidegger. (2002). *Dialektika Kesadaran Perspektif Hegel* (1st ed.). Yogyakarta: IKON.
- Martin Heidegger. (2019). *Filsafat Sudah Tamat*. (Prima Hidayah, Ed.) (1st ed.). Yogyakarta: Circa.
- Martin Suryajaya. (2009). *Imanensi Dan Transendensi*. (Berto Tukan, Ed.) (1st ed.). Jakarta: Aksisepihak.
- May, R. (2019). *Manusia Mencari Dirinya*. (Daruz Armedian, Ed.) (1st ed.). Yogyakarta: Basa-Basi.
- Muslih, M. Konsep Tuhan Nietzsche dan Pengaruhnya terhadap Pemikiran Liberal, 16 §.
- Reffi Dhinar Seftianti. (n.d.). Eksistensi Toru Watanabe Dalam Novel.
- Rollo May. *EXISTENCE A New Dimension in Psychiantry and Psychology*. (henri Rollo May. ernes, Ed.) (1958). New York: Basic Books.
- Rollo May. *FREEDOM and DESTINY* (1981). New York: A DELTA BOOK.
- Rollo May. (2010). *Seni Konseling*. (Kamdani, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rollo May. (2019). *Kreativitas Dan Keberanian*. (Muhamad Ali Fakhri, Ed.). Yogyakarta: IRCiSoD.
- Rollo May (1909-1994). (2015). Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/rollo-may.html>
- Sartre, F. E. *FILSAFAT EKSISTENSIALISME SARTRE THE FREEDOM OF HUMAN ' S INDIVIDUALISM IN THE TWENTIETH CENTURY : SARTRE ' S PHILOSOPHY OF*, 18 § (2016).
- Setyo Wibowo. (2017). *Gaya Filsafat Nietzsche*. (Widiantoro, Ed.). Yogyakarta: Kanisius.

- Setyo Wibowo & Majalah Driyakara. (2011). *FILSAFAT EKSISTENSIALISME JEAN-PAUL SARTRE*. (Sani Wibowo.dkk, Ed.) (5th ed.). Yogyakarta: Kanisius.
- Tandyanto, Y. Membaca 'kebenaran' nietzsche (2015).
- Ulum, J. A.-. *KEBEBASAN DALAM FILSAFAT EKSISTENSIALISME JEAN PAUL SARTRE* Firdaus M. Yunus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ar-Raniry, Banda Aceh (2011).
- Vincent Martin. (2001). *Filsafat Eksistensialisme*. (Zulhilmiyasri, Ed.) (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zaprul Khan. (2018). *Filsafat Modern Barat*. (Nurr, Ed.). Yogyakarta: IRCiSoD.
- Zhu, B., Qu, X., Tao, Y., Zhu, Z., Dhokia, V., Nassehi, A., ... Dutta, D. (2018). *MAKNA KEHIDUPAN MANUSIA MENURUT ALBERT CAMUS*. *Journal of Materials Processing Technology* (Vol. 1). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org>