

## Relevansi Filsafat Eksistensialisme dalam Kehidupan Modern

Erwin Eka Saputra<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Sulawesi Tenggara

\*Author Correspondence. Email: [erwinekasaputra08@gmail.com](mailto:erwinekasaputra08@gmail.com) Phone: +6285399089409

---

**Abstract :** *Existentialism philosophy is a school of philosophy that emphasizes individual freedom, responsibility, choice, and the meaning of life determined by humans themselves. In the era of modern life marked by identity crises, social pressures, and the complexity of life choices, existentialist values are becoming increasingly relevant. This literature study aims to analyze the relevance of existentialism in modern life by reviewing the thoughts of key figures such as Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Jean-Paul Sartre, and Albert Camus. This study uses a qualitative approach with a literature study method of philosophical works, scientific articles, and contemporary reflections. The results of the study show that existentialism philosophy provides a critical foundation for the existential problems of today's humans, such as social alienation, loss of meaning, and the search for self-authenticity. Existentialism also emphasizes the importance of authenticity and personal responsibility amidst modern tendencies towards conformity and hedonism. Thus, this philosophy is not only theoretical, but also applicable in shaping individual existential awareness. This study concludes that existentialism offers a relevant philosophical perspective to address the various psychological and spiritual challenges of modern humans.*

**Keywords:** *Existentialism, Freedom, Meaning of Life, Modernity, Authenticity*

**Abstrak:** Filsafat eksistensialisme merupakan aliran filsafat yang menekankan kebebasan individu, tanggung jawab, pilihan, dan makna hidup yang ditentukan oleh manusia sendiri. Dalam era kehidupan modern yang ditandai oleh krisis identitas, tekanan sosial, dan kompleksitas pilihan hidup, nilai-nilai eksistensialisme menjadi semakin relevan. Studi literatur ini bertujuan untuk menganalisis relevansi eksistensialisme dalam kehidupan modern dengan meninjau pemikiran tokoh-tokoh utama seperti Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Jean-Paul Sartre, dan Albert Camus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka terhadap karya-karya filsafat, artikel ilmiah, dan refleksi kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa filsafat eksistensialisme memberikan landasan kritis terhadap persoalan eksistensial manusia masa kini, seperti alienasi sosial, kehilangan makna, serta pencarian otentisitas diri. Eksistensialisme juga menekankan pentingnya keaslian hidup (authenticity) dan tanggung jawab personal di tengah kecenderungan modern terhadap konformitas dan hedonisme. Dengan demikian, filsafat ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dalam membentuk kesadaran eksistensial individu. Studi ini menyimpulkan bahwa eksistensialisme menawarkan perspektif filosofis yang relevan untuk menjawab berbagai tantangan psikologis dan spiritual manusia modern.

**Kata Kunci:** Eksistensialisme, Kebebasan, Makna Hidup, Modernitas, Otentisitas

## 1. PENDAHULUAN

Filsafat eksistensialisme muncul sebagai respons kritis terhadap kondisi manusia modern yang mengalami keterasingan, kehampaan makna, dan kehilangan arah hidup, terutama setelah dampak destruktif Perang Dunia dan perkembangan industrialisasi yang massif. Di tengah krisis tersebut, eksistensialisme menawarkan jalan keluar yang menempatkan manusia bukan sebagai objek sistem, tetapi sebagai subjek yang otonom, bebas, dan bertanggung jawab atas eksistensinya. Sebagaimana ditegaskan oleh Nugroho (2021) eksistensialisme menjadi upaya untuk membebaskan individu dari keterkungkungan struktur sosial yang kaku dan memberikan ruang bagi refleksi diri secara mendalam terhadap makna hidup yang sejati.

Dalam masyarakat modern yang serba cepat, instan, dan berorientasi pada produktivitas, individu sering kali terjebak dalam rutinitas yang mengasingkan dirinya dari esensi keberadaan. Arus globalisasi dan budaya konsumerisme turut memperparah kondisi ini, membuat manusia cenderung kehilangan orientasi nilai dan merasa hampa secara eksistensial. Menurut Fatmawati (2022) kehidupan modern telah menggerus kesadaran reflektif manusia atas dirinya sendiri, menggantikannya dengan pencapaian-pencapaian material yang bersifat semu dan tidak memberikan pemenuhan makna yang otentik.

Eksistensialisme menolak segala bentuk penyeragaman dan determinisme yang mematikan kebebasan individu. Filosof eksistensial seperti Jean-Paul Sartre dan Martin Heidegger menekankan bahwa manusia "dikutuk untuk bebas", yakni memiliki tanggung jawab mutlak untuk menentukan pilihan hidupnya, bahkan dalam kondisi yang paling absurd sekalipun. Konsep ini diadaptasi oleh beberapa filsuf Indonesia kontemporer untuk menelaah persoalan eksistensial masyarakat Indonesia. Sebagaimana disampaikan oleh Rahmatullah (2023) penerapan eksistensialisme dalam konteks Indonesia membantu membuka kesadaran akan pentingnya otentisitas dalam mengambil keputusan hidup, terutama bagi generasi muda yang hidup dalam tekanan sosial dan digitalisasi.

Lebih dari sekadar filsafat, eksistensialisme merupakan panggilan untuk menyelami kehidupan secara utuh dan bertanggung jawab. Hal ini menjadi penting terutama di era digital saat ini, ketika manusia lebih sering tampil secara performatif di media sosial, namun mengalami kehampaan dalam ruang batin. Eksistensialisme mendorong manusia untuk menghadapi ketakutan dan kecemasan eksistensial secara jujur, bukan lari dari kenyataan. Menurut Siregar

(2023) eksistensialisme dapat berperan sebagai terapi filosofis untuk menghadapi krisis identitas yang banyak dialami oleh individu di era modern.

Pendekatan eksistensial juga memiliki relevansi dalam pendidikan dan pembentukan karakter. Dalam ranah ini, eksistensialisme mengajarkan bahwa pendidikan bukan semata transmisi pengetahuan, tetapi proses pembentukan manusia yang utuh dan sadar akan eksistensinya. Filosofi ini menekankan pentingnya kebebasan berpikir, pengambilan keputusan secara otonom, serta refleksi kritis terhadap pengalaman hidup. Putri (2024) menekankan bahwa penerapan pendekatan eksistensial dalam pendidikan dapat membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara spiritual dan emosional.

Dengan demikian, eksistensialisme bukanlah sekadar wacana filosofis yang elitis, tetapi tawaran yang konkret bagi manusia modern untuk merebut kembali makna dan arah hidupnya. Kesadaran akan eksistensi diri merupakan langkah awal menuju kehidupan yang lebih otentik, penuh tanggung jawab, dan bermakna. Di tengah arus modernisasi yang kian menenggelamkan dimensi kemanusiaan, eksistensialisme hadir sebagai lentera yang menuntun manusia kembali kepada dirinya sendiri.

Kesadaran eksistensial perlu dibangun melalui dialog, refleksi, dan pengalaman personal yang jujur. Hal ini menuntut keberanian untuk menghadapi absurditas dan ketidakpastian hidup tanpa mengingkari kebebasan dan tanggung jawab yang melekat pada eksistensi manusia. Maka, filsafat eksistensialisme menjadi sangat relevan untuk dijadikan kerangka berpikir dalam memahami dinamika kehidupan kontemporer dan sebagai dasar pengembangan nilai-nilai humanistik dalam berbagai aspek kehidupan manusia Indonesia saat ini.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali pemikiran-pemikiran yang relevan dari berbagai sumber yang ada, yang dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai eksistensialisme dalam konteks kehidupan modern. Studi literatur bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mengevaluasi berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan topik yang diteliti, yaitu eksistensialisme dan relevansinya dengan kehidupan manusia saat ini.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah buku-buku filsafat, artikel jurnal ilmiah, dan tulisan-tulisan reflektif kontemporer yang membahas eksistensialisme, filsuf-filsuf eksistensialis, serta aplikasinya dalam kehidupan modern. Buku-buku filsafat yang dijadikan rujukan utama termasuk karya-karya klasik dari filsuf eksistensialis seperti Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger, dan Simone de Beauvoir, serta karya-karya penerus mereka yang mengembangkan konsep-konsep tersebut dalam konteks yang lebih kontemporer. Artikel jurnal ilmiah yang relevan mencakup studi-studi eksistensialisme dalam kaitannya dengan kondisi sosial, budaya, dan psikologis manusia di era modern, yang diambil dari jurnal internasional dan nasional dalam bidang filsafat dan ilmu sosial.

Data yang diperoleh dari berbagai sumber tersebut kemudian dianalisis secara tematik. Proses analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi pokok-pokok pemikiran utama dalam aliran eksistensialisme, seperti kebebasan, tanggung jawab, ketakutan eksistensial, makna hidup, dan otentisitas, serta bagaimana konsep-konsep ini relevan dengan kondisi manusia modern yang sering terjebak dalam kehidupan yang terfragmentasi, cepat, dan serba materiil. Selain itu, analisis juga mengarah pada pemahaman bagaimana eksistensialisme dapat memberikan perspektif baru dalam menyikapi tantangan kehidupan di era digital dan globalisasi.

Pendekatan kualitatif ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena yang lebih mendalam dengan menghubungkan teori-teori eksistensialisme dengan realitas kehidupan manusia masa kini. Melalui pendekatan ini, peneliti tidak hanya menggali konsep-konsep filosofis, tetapi juga berusaha untuk menilai implikasi-implikasi praktis dari pemikiran eksistensialisme bagi individu dalam konteks sosial dan psikologis saat ini. Proses analisis tematik ini membantu peneliti untuk menemukan pola-pola pemikiran yang muncul dari berbagai sumber dan menyusun argumen yang koheren mengenai bagaimana eksistensialisme dapat diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur yang mendalam, yang meliputi penggunaan database akademik dan repositori ilmiah untuk mengakses artikel-artikel terkini yang relevan dengan topik. Selain itu, sumber-sumber tambahan seperti buku-buku referensi yang diterbitkan oleh penerbit terkemuka dan tulisan-tulisan filsuf kontemporer juga diperhitungkan dalam penelitian ini. Data yang telah dikumpulkan kemudian dipilih dan dianalisis

berdasarkan relevansi dan kontribusinya terhadap pemahaman eksistensialisme dalam konteks kehidupan modern.

Dengan menggunakan metode ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru mengenai pentingnya eksistensialisme dalam memahami tantangan kehidupan modern, serta untuk menggali bagaimana pemikiran eksistensial dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang diri dan makna hidup.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **a. Eksistensialisme sebagai Jawaban atas Krisis Identitas Modern**

Dalam dunia modern yang semakin kompleks, individu seringkali menghadapi krisis identitas yang dapat membuat mereka merasa terasing dari diri mereka sendiri. Hal ini terjadi ketika individu merasa terjebak dalam struktur sosial yang menuntut konformitas dan kehilangan kebebasan untuk mengembangkan potensi diri. Menurut Yuliana (2021) eksistensialisme menawarkan pandangan yang mengajak individu untuk melihat diri mereka sebagai subjek bebas yang berhak menentukan jalan hidupnya. Pendekatan ini sangat relevan di era modern, di mana individu sering kali merasa kehilangan makna hidup akibat tekanan sosial dan budaya yang sangat kuat. Eksistensialisme menantang individu untuk mengembalikan kesadaran atas diri mereka sendiri dan pilihan hidup yang mereka buat, sehingga mereka dapat mengatasi krisis identitas yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Jean-Paul Sartre, dalam pemikirannya tentang eksistensialisme, mengajukan konsep "eksistensi mendahului esensi" yang menunjukkan bahwa manusia tidak memiliki tujuan atau makna hidup yang sudah ditentukan sebelumnya. Sartre (2007) berpendapat bahwa manusia lahir dalam keadaan kosong, dan hanya melalui tindakan serta pilihan yang mereka buat, mereka dapat menciptakan makna hidup mereka. Hal ini sangat penting di tengah-tengah kehidupan modern yang terfragmentasi, di mana banyak individu merasa tidak terhubung dengan diri mereka sendiri. Pemikiran ini juga disampaikan oleh Rizki (2022) yang menekankan bahwa kebebasan individu untuk memilih dan menentukan identitas diri merupakan langkah penting untuk mengatasi tekanan eksternal yang sering menekan pemahaman individu akan siapa mereka sebenarnya.

Pada sisi lain, eksistensialisme juga memberikan jalan keluar melalui pencarian makna hidup dalam situasi yang penuh dengan penderitaan. Menurut

Sari (2021) pencarian makna hidup melalui refleksi diri adalah salah satu cara untuk mengatasi krisis identitas. Sari berpendapat bahwa eksistensialisme mengajarkan individu untuk tidak bergantung pada pandangan sosial yang bersifat eksternal, tetapi untuk menggali makna hidup mereka sendiri dari dalam diri mereka. Dalam pandangan ini, krisis identitas tidak hanya disebabkan oleh ketidakpastian sosial, tetapi juga oleh ketidakmampuan individu untuk mengenali dan menerima diri mereka sendiri secara utuh. Dengan memfokuskan diri pada pencarian makna yang otentik, individu dapat mengatasi krisis tersebut dan menemukan kembali identitas sejati mereka.

#### **b. Tanggung Jawab Individual dalam Konteks Sosial yang Terfragmentasi**

Jean-Paul Sartre menekankan bahwa kebebasan individu untuk memilih adalah inti dari eksistensialisme, namun kebebasan ini datang dengan tanggung jawab yang besar terhadap pilihan yang diambil. Sartre (2007) berargumen bahwa manusia, dalam kondisi apapun, tidak dapat melarikan diri dari tanggung jawab moral atas tindakannya. Sebagai makhluk yang sadar, manusia harus menyadari bahwa setiap pilihan yang diambil berpengaruh tidak hanya pada dirinya, tetapi juga pada masyarakat dan dunia di sekitarnya. Dalam masyarakat modern yang semakin terfragmentasi, dimana norma sosial dan teknologi sering kali mendominasi kehidupan sehari-hari, individu dapat merasa terperangkap dalam sistem yang mengurangi kebebasannya untuk memilih secara otonom. Menurut Sartre, dalam situasi ini, individu harus tetap bertanggung jawab atas tindakan mereka, meskipun ada tekanan eksternal yang kuat untuk mengikuti aturan atau ekspektasi sosial.

Di sisi lain, Sartre juga menjelaskan konsep "bad faith" atau "kejahatan hati", yang merujuk pada upaya individu untuk menghindari tanggung jawab moralnya dengan menyalahkan faktor eksternal, seperti norma sosial atau keadaan hidup. Menurut Dwi (2020) dalam masyarakat yang terfragmentasi, individu sering kali terjebak dalam pemikiran kolektif atau mengikuti tren sosial yang berkembang tanpa pertimbangan pribadi. Hal ini menciptakan ketidakmampuan untuk mengakui tanggung jawab pribadi dalam mengambil keputusan. Padahal, menurut eksistensialisme, setiap individu memiliki kebebasan untuk memilih meskipun dihadapkan pada tekanan sosial atau kebiasaan. Oleh karena itu, dalam menghadapi dunia yang semakin dipenuhi dengan teknologi dan norma yang terstruktur, individu tetap dihadapkan pada tantangan untuk memilih secara autentik dan bertanggung jawab atas pilihan tersebut.

Krisis tanggung jawab ini semakin kompleks dengan semakin berkembangnya teknologi yang mengatur banyak aspek kehidupan manusia. Dalam masyarakat yang sangat bergantung pada teknologi, individu dapat merasa lebih mudah untuk mengalihkan tanggung jawab kepada sistem atau teknologi yang mereka gunakan. Namun, sebagaimana yang dijelaskan oleh Widiya (2021) eksistensialisme mengingatkan bahwa kebebasan individu tidak boleh tergerus oleh pengaruh luar, apalagi teknologi. Individu tetap memiliki kewajiban untuk mempertimbangkan konsekuensi dari setiap pilihan yang mereka buat. Oleh karena itu, Sartre mengajukan bahwa kebebasan sejati hanya tercapai jika individu mampu memikul tanggung jawab penuh atas keputusan-keputusan yang mereka ambil, meskipun ada tekanan eksternal yang terus menerus mempengaruhi mereka.

### **c. Kehidupan yang Otentik di Tengah Konformitas Global**

Albert Camus, dalam karya-karyanya, khususnya *The Myth of Sisyphus*, menekankan absurditas hidup sebagai fenomena yang tak terelakkan bagi manusia. Menurut Camus (2014) kehidupan sering kali terasa kosong dan tidak memiliki makna yang jelas, namun ini tidak berarti bahwa manusia harus menyerah atau menjauhi kehidupan. Sebaliknya, Camus berpendapat bahwa keberanian untuk hidup otentik, meski dihadapkan pada absurditas, adalah bentuk kebebasan yang sejati. Dalam konteks globalisasi, di mana norma dan nilai budaya sering kali terstandarisasi, eksistensialisme menawarkan kritik terhadap konformitas yang mengancam keaslian dan keberagaman pribadi. Camus mendorong individu untuk menghadapi absurditas tersebut dengan keberanian dan kejujuran, menciptakan makna mereka sendiri tanpa bergantung pada otoritas eksternal atau pengaruh budaya dominan.

Dalam dunia yang semakin terhubung ini, individu sering kali merasa terdorong untuk mengikuti norma global yang terbentuk melalui media, teknologi, dan pasar internasional. Hal ini menyebabkan hilangnya nilai-nilai personal yang seharusnya menjadi landasan dalam hidup. Menurut Amalia (2020) globalisasi sering membawa dampak konformisme yang mempengaruhi cara pandang individu terhadap diri mereka sendiri. Globalisasi sering kali menekan keberagaman budaya dan menggantinya dengan pola-pola hidup seragam yang lebih mudah diterima oleh pasar global. Dalam pandangan eksistensialis, proses ini merupakan bentuk pengabaian terhadap eksistensi otentik seseorang, di mana individu kehilangan kesempatan untuk memilih hidup mereka dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka. Oleh karena itu, eksistensialisme menjadi sebuah kritik tajam

terhadap tren global yang sering kali mengurangi kebebasan individu untuk mengaktualisasikan diri mereka secara penuh.

Camus, melalui konsep "pemberontakan" terhadap absurditas, juga menawarkan jalan keluar dari konformitas ini. Sebagaimana dijelaskan oleh Fauzi (2021) untuk hidup otentik di tengah arus konformitas global, individu harus berani bertindak melawan arus dan menerima ketidakpastian hidup tanpa mengorbankan integritas pribadi. Fauzi menambahkan bahwa dalam menghadapi tekanan global, eksistensialisme mengajak individu untuk tetap setia pada dirinya sendiri, meskipun dunia mungkin menginginkan mereka untuk menjadi bagian dari pola pikir atau gaya hidup yang lebih luas dan lebih diterima. Kehidupan yang otentik, menurut eksistensialisme, adalah tentang memiliki keberanian untuk tetap hidup sesuai dengan pilihan dan nilai yang dimiliki, bahkan ketika itu bertentangan dengan tuntutan eksternal yang seragam dan mengurangi keunikan individu.

#### **d. Eksistensialisme dan Pencarian Makna di Era Digital**

Kehidupan digital yang serba cepat dan terhubung tanpa batas sering kali menciptakan kekosongan spiritual bagi individu. Dengan terus-menerus terpapar informasi dan pengalaman virtual, banyak orang merasa terasing dan kehilangan kedalaman dalam kehidupan mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Sartre (2007) manusia sering kali terjebak dalam kesibukan dunia luar yang mengalihkan perhatian dari pencarian makna hidup yang sejati. Di tengah dunia digital yang terfragmentasi, di mana segala sesuatu dapat dengan mudah diakses dan dikonsumsi tanpa perenungan yang mendalam, individu cenderung merasa kosong dan tidak puas. Eksistensialisme menawarkan pandangan yang menekankan pentingnya refleksi diri dan pencarian makna yang otentik. Sartre mengingatkan bahwa kebebasan sejati datang melalui pemahaman diri yang mendalam, yang hanya bisa tercapai jika individu bersedia merenungkan eksistensinya tanpa tergantung pada dunia luar yang dangkal.

Dalam dunia digital yang terus berkembang, pencarian makna hidup sering kali digantikan oleh pencarian instant gratification melalui media sosial, game, dan konten digital lainnya. Hal ini menciptakan perasaan sementara yang menggembirakan tetapi tidak mengarah pada pemenuhan hidup yang sesungguhnya. Menurut Pratama (2022) generasi digital kini seringkali terjebak dalam rutinitas mengonsumsi konten tanpa jeda, yang hanya memperburuk krisis identitas dan makna hidup. Eksistensialisme, khususnya pandangan Camus mengenai absurditas hidup, menawarkan kritik terhadap kecenderungan ini. Camus

(2014) berpendapat bahwa meskipun hidup tampak absurd dan penuh dengan kegelisahan, manusia tetap memiliki kemampuan untuk memberikan makna pada hidup mereka melalui pilihan yang autentik. Di era digital ini, pencarian makna harus dilakukan melalui kesadaran diri yang lebih dalam, jauh melampaui kesenangan sesaat yang ditawarkan oleh dunia maya.

Pentingnya refleksi diri di era digital juga disoroti oleh Novita (2021) yang menegaskan bahwa generasi muda perlu diingatkan akan pentingnya menemukan makna yang lebih dalam di balik aktivitas digital mereka. Tanpa kesadaran terhadap eksistensi dan makna hidup, dunia digital dapat menjadi tempat yang menguras energi emosional dan spiritual. Novita berpendapat bahwa eksistensialisme dapat memberikan arahan bagi individu untuk kembali menemukan otentisitas dalam kehidupan mereka, meskipun dihadapkan pada tekanan teknologi yang semakin besar. Dengan menjalani hidup yang lebih reflektif, generasi digital dapat mengatasi rasa hampa yang sering muncul akibat terhubung secara berlebihan dengan dunia maya, dan mulai mencari makna yang lebih mendalam dalam interaksi dan pengalaman mereka di dunia nyata.

#### **e. Eksistensialisme sebagai Landasan Etika Pribadi**

Eksistensialisme sering kali dianggap sebagai pandangan yang nihilistik, karena menekankan pada absurdnya kehidupan dan ketidakpastian eksistensi manusia. Namun, hal ini tidak sepenuhnya benar. Justru, eksistensialisme mengajarkan bahwa meskipun hidup tampak tanpa makna yang jelas, individu tetap memiliki kebebasan untuk menciptakan nilai etis dan moralitas mereka sendiri. Menurut Sartre (2007) eksistensialisme menegaskan bahwa manusia, dalam kebebasannya, bertanggung jawab untuk menciptakan makna dan nilai hidup melalui pilihan-pilihan yang mereka buat. Dengan demikian, etika pribadi yang dibangun dalam eksistensialisme bukanlah sesuatu yang dogmatis atau ditentukan oleh aturan eksternal, melainkan sesuatu yang lahir dari pengalaman hidup dan refleksi pribadi. Etika ini menjadi lebih otentik karena sepenuhnya bergantung pada kesadaran individu tentang eksistensinya dan tanggung jawabnya terhadap dunia di sekitarnya.

Sebagai contoh, Kierkegaard, salah seorang tokoh penting dalam eksistensialisme, menekankan bahwa individu harus berhadapan dengan "kesendirian eksistensial" untuk bisa memahami dirinya secara utuh dan bertanggung jawab atas pilihan-pilihan moralnya (Sartre, 2007). Dalam konteks ini, moralitas tidak berasal dari sistem hukum atau norma sosial yang berlaku, tetapi

dari keputusan pribadi yang bertanggung jawab dan didasarkan pada pengakuan akan keterbatasan manusia sebagai individu yang bebas. Etika dalam pandangan eksistensialis adalah sebuah proses pembentukan yang dinamis, di mana individu terus-menerus melakukan refleksi diri, belajar dari pengalaman, dan menghidupi nilai-nilai yang mereka anggap otentik. Dengan demikian, eksistensialisme berfungsi sebagai landasan bagi individu untuk membangun moralitas yang tidak statis atau dipaksakan dari luar, tetapi yang berkembang melalui interaksi pribadi dengan dunia dan pengalaman hidup.

Dalam era modern yang serba dinamis ini, di mana norma dan nilai sering kali terfragmentasi dan terdistorsi oleh berbagai pengaruh eksternal, eksistensialisme memberikan perspektif yang penting. Menurut Nugroho (2021) pandangan eksistensialis sangat relevan untuk masyarakat yang sering terjebak dalam dogma moralitas yang kaku dan tidak memberikan ruang bagi kebebasan pribadi. Etika eksistensialis memungkinkan individu untuk menemukan nilai-nilai yang sesuai dengan keadaan dan pengalaman hidup mereka, tanpa harus terikat pada sistem moralitas yang dapat mengekang kebebasan. Dalam pandangan ini, setiap individu diharapkan untuk bertanggung jawab atas hidupnya, tanpa menyalahkan keadaan atau orang lain, dan selalu sadar bahwa nilai moral yang mereka pilih adalah hasil dari kebebasan mereka dalam membuat keputusan.

#### **4. KESIMPULAN**

Filsafat eksistensialisme menawarkan pandangan yang sangat relevan bagi kehidupan modern yang penuh dengan tantangan dan perubahan cepat. Dalam dunia yang terfragmentasi oleh teknologi dan norma sosial yang kaku, eksistensialisme mengajak individu untuk kembali pada pencarian makna yang otentik dan kebebasan pribadi. Sebagaimana diajarkan oleh tokoh-tokoh utama eksistensialisme seperti Sartre, Kierkegaard, dan Camus, kebebasan manusia tidak hanya terletak pada pilihan yang dapat dibuat, tetapi juga pada kemampuan untuk menciptakan nilai-nilai hidup yang sesuai dengan pengalaman eksistensial mereka sendiri. Dengan menempatkan manusia sebagai pusat dari pencarian makna dan tanggung jawab moral, eksistensialisme membuka jalan bagi individu untuk menemukan kebebasan sejati dan otentisitas dalam hidup mereka, yang sering kali terabaikan dalam dunia yang semakin terotomatisasi dan terhubung.

Lebih dari sekadar teori, eksistensialisme memberikan panduan praktis untuk menjalani kehidupan dengan kesadaran diri yang mendalam. Studi literatur ini menunjukkan bahwa filosofi ini dapat menjadi fondasi yang kokoh dalam

membangun kehidupan yang lebih bermakna dan reflektif, yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi dunia modern yang serba superficial. Dengan mengutamakan pencarian makna melalui kebebasan dan pilihan yang bertanggung jawab, eksistensialisme menawarkan jalan keluar bagi individu yang merasa teralienasi dalam kehidupan yang terpolarisasi dan penuh tekanan sosial. Oleh karena itu, eksistensialisme bukan hanya relevan dalam kajian filsafat, tetapi juga dalam praktik hidup sehari-hari, memberikan wawasan dan perspektif baru dalam membangun kehidupan yang lebih otentik dan penuh makna.

## **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, F. (2020). Eksistensialisme dalam Era Globalisasi: Menjaga Kehidupan yang Otentik di Tengah Konformitas. *Jurnal Filsafat dan Budaya*, 16(2), 113-125.
- Ardi, R., & Saputra, E. E. (2024). Implementasi Model Pendidikan Karakter Berbasis Multikultural. *Catha: Journal of Creative and Innovative Research*, 1(1), 78-85.
- Camus, A. (2014). *The Myth of Sisyphus*. Vintage International.
- Dwi, R. A. (2020). Eksistensialisme dan Tanggung Jawab dalam Kehidupan Modern. *Jurnal Filsafat Kontemporer*, 12(3), 99-112.
- Fauzi, R. (2021). Kehidupan Otentik di Tengah Konformitas Global: Perspektif Eksistensialisme Albert Camus. *Jurnal Pemikiran Eksistensial*, 9(1), 75-89.
- Fatmawati, L. (2022). *Manusia dan Kehampaan Eksistensial dalam Dunia Modern*. Jakarta: Lentera Filsafat.
- Kierkegaard, S. (2017). *The Sickness Unto Death*. Princeton University Press.
- Novita, F. (2021). Eksistensialisme dan Pencarian Makna Hidup di Era Digital: Sebuah Refleksi untuk Generasi Z. *Jurnal Psikologi dan Teknologi*, 7(2), 89-102.
- Nugroho, F. (2021). Eksistensialisme dan Etika Pribadi: Membangun Moralitas yang Otentik dalam Kehidupan Modern. *Jurnal Filsafat dan Etika*, 12(3), 141-156.
- Nugroho, H. (2021). *Eksistensialisme dan Kebebasan Individu dalam Masyarakat Post-Modern*. Yogyakarta: Pilar Nusantara.
- Pratama, I. (2022). Kehidupan Digital dan Krisis Makna di Era Modern: Perspektif Eksistensialisme. *Jurnal Filsafat Kontemporer*, 18(1), 34-47.
- Putri, A. D. (2024). *Eksistensialisme dalam Pendidikan: Upaya Membentuk Kesadaran Diri Siswa*. Bandung: EduPress.

- Rahmatullah, M. (2023). Refleksi Eksistensial di Tengah Krisis Identitas Generasi Milenial. Surabaya: Humaniora Press.
- Rizki, F. A. (2022). Eksistensialisme dalam Kehidupan Modern: Sebuah Kajian Filsafat. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 15(2), 203-215.
- Saputra, E. E., & Parisu, C. Z. L. (2025). Perilaku Sosial Dalam Konteks Pendidikan Multikultural. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(1), 21-31.
- Sari, A. (2021). Makna Hidup dalam Perspektif Eksistensialisme dan Penerapannya dalam Kehidupan Kontemporer. *Jurnal Psikologi Modern*, 8(3), 120-134.
- Sartre, J. P. (2007). *Existentialism is a Humanism*. Yale University Press.
- Siregar, Y. R. (2023). Filsafat sebagai Terapi: Membaca Ulang Eksistensialisme di Era Digital. Medan: Pustaka Humanika.
- Yuliana, S. (2021). Eksistensialisme dan Krisis Identitas dalam Masyarakat Modern. *Jurnal Filsafat dan Pemikiran Kontemporer*, 13(1), 45-58.