

## MAKNA KEBEBASAN DAN TANGGUNG JAWAB MAHASISWA DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN: PENDEKATAN KONSELING EKSISTENSIAL

Silva Ramadhanti<sup>1</sup>, Alifia Febrianti<sup>2</sup>, Nor Fatmah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Palangka Raya

<sup>3</sup>Universitas Islam Negeri Palangka Raya

\*Email korespondensi: [ramadbanisilva328@gmail.com](mailto:ramadbanisilva328@gmail.com)

[alifiafebrianti6@gmail.com](mailto:alifiafebrianti6@gmail.com)

[nor.fatmah@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:nor.fatmah@iain-palangkaraya.ac.id)

### Abstract

*This study aims to understand how students interpret freedom and responsibility in the decision-making process through the perspective of existential counseling. The study employs a descriptive qualitative approach, involving five currently enrolled students as participants who were purposively selected based on their experiences in facing important decisions. Data were collected through open-ended interviews and analyzed through data reduction, category coding, and thematic interpretation. The findings indicate that freedom is viewed as an opportunity to make independent choices without pressure from others. However, this freedom is often accompanied by doubt, anxiety, fear of making mistakes, and a tendency to postpone decision-making. Meanwhile, responsibility is understood as an individual's awareness of the various long-term consequences that may arise from the choices made. The uniqueness of this study lies in the finding that freedom and responsibility are two interrelated and inseparable aspects in the decision-making process. From a practical perspective, the results of this study provide insights for counseling services in helping students better understand themselves, accept existing uncertainties, and make decisions in a more conscious and responsible manner.*

**Keywords:** *freedom, existential counseling, decision-making.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai kebebasan dan tanggung jawab dalam proses pengambilan keputusan melalui perspektif konseling eksistensial. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan lima mahasiswa aktif sebagai partisipan yang dipilih secara purposive berdasarkan pengalaman mereka dalam menghadapi keputusan-keputusan penting. Data diperoleh melalui wawancara terbuka (open-ended) dan dianalisis melalui proses reduksi data, pengelompokan kategori, serta interpretasi tematik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kebebasan dipandang sebagai kesempatan untuk menentukan pilihan secara mandiri tanpa adanya tekanan dari pihak lain. Namun, kebebasan tersebut sering kali diiringi oleh keraguan, kecemasan, ketakutan akan kesalahan, serta kecenderungan untuk menunda pengambilan keputusan. Sementara itu, tanggung jawab dipahami sebagai kesadaran individu terhadap berbagai konsekuensi jangka panjang yang mungkin muncul dari pilihan yang dibuat. Keunikan penelitian ini terletak pada temuan bahwa kebebasan dan tanggung jawab merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam proses pengambilan keputusan. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan gambaran bagi layanan konseling dalam membantu mahasiswa mengenali diri mereka dengan lebih baik, menerima ketidakpastian yang ada, serta membuat keputusan secara lebih sadar dan bertanggung jawab.

**Kata kunci:** *kebebasan, konseling eksistensial, pengambilan keputusan.*

## PENDAHULUAN

Kebebasan dan tanggung jawab merupakan dua konsep utama yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pengambilan keputusan (Self-confidence, 2026). Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kebebasan diartikan sebagai keadaan bebas, tidak terikat, serta memiliki hak untuk menentukan pilihan dan bertindak sesuai kehendak sendiri (KBBI Daring, 2026). Sementara itu, tanggung jawab dimaknai sebagai keadaan wajib menanggung segala sesuatu yang berkaitan dengan perbuatan yang dilakukan, termasuk konsekuensi yang menyertainya (KBBI Daring, 2026). Secara terminologis dalam perspektif psikologi dan konseling, kebebasan merujuk pada kapasitas individu untuk memilih secara sadar berdasarkan nilai dan makna personal, sedangkan tanggung jawab mengacu pada kesiapan individu untuk menerima serta mempertanggungjawabkan konsekuensi dari pilihan tersebut (Martela & Steger, 2023). Dalam proses mengambil keputusan, kebebasan dan tanggung jawab merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Kebebasan memberi kesempatan kepada seseorang untuk memilih berbagai alternatif tindakan, sedangkan tanggung jawab berperan agar pilihan yang diambil dipertimbangkan secara matang dan memiliki makna bagi dirinya.

Perkembangan sosial yang berlangsung begitu cepat membuat seseorang dihadapkan pada semakin banyak pilihan dalam hidup. Namun, kondisi tersebut tidak selalu memberikan kemudahan. Justru, banyaknya pilihan sering kali menimbulkan kebingungan dalam menentukan langkah yang tepat. Beragam peluang memang tersedia, tetapi tidak semua dipahami secara menyeluruh. Akibatnya, kebebasan sering hanya dimaknai sebagai kemampuan untuk memilih, tanpa diiringi kesiapan dalam menghadapi konsekuensi dari pilihan tersebut.

Pada kondisi seperti ini, perasaan ragu, takut membuat keputusan yang keliru, hingga kebingungan dalam menentukan tujuan hidup dapat muncul. Fenomena tersebut cukup sering dialami oleh mahasiswa dalam berbagai aspek kehidupannya. Masa kuliah seharusnya menjadi fase eksplorasi diri, tetapi kenyataannya tidak semua mahasiswa benar-benar memahami apa yang sedang mereka jalani. Sebagian mahasiswa menjalani rutinitas perkuliahan sebagaimana adanya mengerjakan tugas, mengikuti perkuliahan, dan memenuhi berbagai kewajiban akademik, namun belum memiliki gambaran yang jelas mengenai tujuan yang ingin dicapai. Pilihan dan keputusan yang mereka ambil pun terkadang belum sepenuhnya dipahami sebagai bentuk tanggung jawab atas hidup mereka sendiri.

Menjadi pribadi yang benar-benar memahami dan menerima diri bukanlah proses yang mudah. Mengenali kemampuan serta potensi yang dimiliki saja sering kali membutuhkan waktu dan usaha, terlebih ketika harus menentukan pilihan yang sesuai dengan nilai dan jati diri sendiri. Tidak jarang kebebasan dimaknai sekadar sebagai kesempatan untuk memilih apa pun yang diinginkan, tanpa disertai kesiapan untuk menghadapi akibat dari pilihan tersebut. Akibatnya, muncul pergulatan dalam diri yang dapat menimbulkan kebingungan, keraguan, maupun konflik batin.

Perasaan cemas, ragu, dan kurang percaya diri menjadi hal yang cukup umum dialami. Tekanan yang berasal dari lingkungan sekitar juga memiliki pengaruh yang cukup besar. Harapan keluarga, tuntutan akademik, serta standar yang berlaku di masyarakat sering kali membentuk cara mahasiswa memandang dirinya sendiri. Akibatnya, tidak sedikit mahasiswa

yang menjalani berbagai pilihan hidup berdasarkan harapan dan keinginan orang lain, sementara kebutuhan serta keinginan pribadinya justru terabaikan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan dampak yang cukup signifikan, seperti munculnya perasaan hampa atau hilangnya makna dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Oleh karena itu, pemahaman mengenai kebebasan dan tanggung jawab menjadi hal yang penting untuk ditelaah lebih lanjut. Cara mahasiswa memahami kedua konsep tersebut dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana mereka menentukan pilihan dan mengambil keputusan dalam kehidupannya (Yusuf & Rahmatia, 2020).

Pengalaman menghadapi ketidakpastian, rasa takut terhadap kesalahan, serta banyaknya pilihan yang tersedia merupakan fenomena yang menarik untuk dikaji secara lebih mendalam. Dalam pandangan eksistensial yang dikemukakan oleh Rollo May, keberanian untuk menentukan pilihan dan kesediaan untuk bertanggung jawab atas pilihan tersebut merupakan unsur penting dalam menjalani kehidupan yang bermakna. Pendekatan eksistensial menawarkan perspektif yang relevan untuk memahami kondisi tersebut. Dalam pendekatan ini, manusia dipandang sebagai individu yang memiliki kebebasan untuk menentukan jalan hidupnya, sekaligus bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil. Kebebasan tidak hanya dimaknai sebagai hak untuk memilih, tetapi juga sebagai kesiapan menerima segala konsekuensi yang muncul dari pilihan tersebut (Pardosi, 2025). Dalam praktik konseling, pendekatan eksistensial dapat membantu individu mengenali dirinya secara lebih mendalam sehingga mampu mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai, keyakinan, dan tujuan hidup yang dimilikinya.

Di tengah kehidupan yang semakin kompleks dan penuh tuntutan, kemampuan untuk mengambil keputusan menjadi keterampilan yang sangat penting. Namun, banyak individu yang masih merasa bimbang, ragu, atau cemas ketika harus menentukan pilihan yang akan memengaruhi kehidupannya. Hal ini menunjukkan bahwa memahami makna kebebasan saja belum cukup tanpa diimbangi dengan kesadaran tanggung jawab. Pendekatan konseling eksistensial dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap dirinya sendiri serta mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai pilihan dan tantangan kehidupan (Heidenreich dkk., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna kebebasan dan tanggung jawab dalam proses pengambilan keputusan berdasarkan perspektif konseling kepribadian. Perhatian penelitian tidak hanya diarahkan pada proses seseorang dalam menentukan pilihan, tetapi juga pada bagaimana individu memahami, menerima, dan menjalani konsekuensi dari pilihan yang telah dibuat. Selain itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan dari studi-studi sebelumnya yang lebih banyak menyoroti aspek rasional dan kognitif dalam pengambilan keputusan. Kebaruan penelitian ini terletak pada cara pandangnya yang menempatkan kebebasan dan tanggung jawab sebagai dua unsur yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam proses menentukan pilihan hidup.

Melalui pendekatan tersebut, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika yang dialami individu saat mengambil keputusan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi, baik bagi pengembangan kajian teoritis di bidang bimbingan dan konseling maupun sebagai rujukan praktis dalam membantu individu mengambil keputusan secara lebih sadar dan bertanggung jawab.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan tersebut dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali dan memahami suatu fenomena secara mendalam berdasarkan pengalaman, pandangan, serta makna yang diberikan langsung oleh subjek penelitian. Untuk menjamin validitas, keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui proses pembacaan data secara berulang, pengujian konsistensi antardata, serta upaya ketat untuk mempertahankan kesesuaian antara interpretasi teoretis yang dihasilkan dengan data riil yang diperoleh di lapangan.

### **Karakteristik Subjek dan Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 5 (lima) mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman dalam menghadapi pengambilan keputusan penting dalam kehidupan akademik maupun personal.

### **Instrumen Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data. Pedoman tersebut memuat sejumlah pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali pengalaman, pandangan, dan pemaknaan mahasiswa terkait kebebasan serta tanggung jawab dalam proses pengambilan keputusan. Melalui format pertanyaan yang terbuka, partisipan memiliki kesempatan untuk mengungkapkan pemikiran dan pengalaman mereka secara lebih luas sesuai dengan situasi yang pernah dialami.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data diperoleh melalui kegiatan wawancara yang dilakukan kepada lima mahasiswa aktif yang dipilih secara purposive. Setiap wawancara dilaksanakan secara individual dengan mengacu pada pedoman wawancara yang telah dipersiapkan sebelumnya. Proses ini memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman partisipan ketika menghadapi berbagai keputusan penting, cara mereka memahami kebebasan dalam menentukan pilihan, serta pandangan mereka tentang tanggung jawab yang muncul dari keputusan yang diambil.

### **Teknik Analisis Data**

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan. Tahap awal berupa reduksi data, yaitu memilah dan memilih informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data yang telah diseleksi dikelompokkan ke dalam kategori-kategori berdasarkan kesamaan tema dan makna yang muncul. Setelah itu, dilakukan interpretasi tematik untuk menemukan pola-pola utama yang dapat menjelaskan pengalaman partisipan dalam memaknai kebebasan dan tanggung jawab saat mengambil keputusan.

## **Keabsahan Data**

Untuk menjaga kualitas dan kepercayaan hasil penelitian, peneliti melakukan pembacaan data secara berulang serta membandingkan konsistensi informasi yang diperoleh dari setiap partisipan. Selain itu, hasil interpretasi juga terus dicocokkan dengan data yang ditemukan di lapangan agar temuan yang dihasilkan tetap sesuai dengan pengalaman nyata yang disampaikan oleh partisipan.

## **HASIL PENELITIAN**

Bagian ini berangkat dari kenyataan bahwa mahasiswa memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan hidup, tetapi kebebasan tersebut tidak selalu diiringi dengan kesiapan untuk bertanggung jawab. Dalam prosesnya, sering muncul keraguan, rasa takut salah, dan kecenderungan menunda keputusan karena belum siap menghadapi konsekuensi. Hal ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara kebebasan dan tanggung jawab, sehingga proses pengambilan keputusan tidak hanya soal memilih, tetapi juga kesiapan menjalani dampaknya. Dinamika ini kemudian menjadi dasar untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai kebebasan dan tanggung jawab dalam perspektif konseling eksistensial.

Data yang diperoleh dari respon terbuka menunjukkan bahwa seluruh partisipan pernah berada pada situasi yang menuntut mereka mengambil keputusan penting. Keputusan yang diambil para partisipan umumnya berkaitan dengan beberapa aspek penting dalam kehidupan, seperti pendidikan, hubungan dengan orang lain, serta perencanaan masa depan. Pola tersebut muncul secara konsisten dalam hampir seluruh jawaban yang diberikan.

Pemaknaan partisipan mengenai kebebasan menunjukkan variasi yang cukup beragam. Namun, terdapat kesamaan yang menonjol, yaitu kebebasan dipandang sebagai hak atau kemampuan untuk menentukan pilihan berdasarkan kehendak sendiri tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak lain. Meskipun demikian, kebebasan dalam memilih tidak selalu disertai dengan kepastian mengenai tujuan yang ingin dicapai.

Pernyataan tersebut tercermin dalam jawaban partisipan. TC menyatakan bahwa kebebasan memilih merupakan “hak untuk menentukan pilihan sendiri tanpa paksaan, namun tetap disertai tanggung jawab atas akibatnya (TC, 21 tahun). N memaknai kebebasan sebagai kondisi “bebas tanpa paksaan” (N, 21 tahun), sedangkan A mengartikan kebebasan sebagai “keleluasaan mengambil langkah” (A, 20 tahun). Sementara itu, AA menjelaskan bahwa kebebasan memilih adalah keadaan “dimana kita merasa terpenuhi dari keinginan untuk melakukan sesuatu dengan tujuan yang pasti” (AA, 19 tahun). Pada partisipan W, pemaknaan kebebasan tercermin melalui pengalamannya ketika harus memilih antara menerima promosi jabatan sebagai supervisor atau tetap berada pada posisi customer service yang dirasa lebih nyaman.

Cara partisipan memaknai kebebasan terlihat cukup beragam, tetapi ada satu pola yang cukup kuat. Kebebasan dipahami sebagai kemampuan untuk menentukan pilihan sendiri tanpa paksaan. Di sisi lain, pemahaman ini belum selalu diikuti dengan kejelasan arah. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa mereka masih merasa ragu dan kebingungan dalam menentukan langkah, meskipun memiliki keleluasaan untuk memilih sesuai keinginan mereka sendiri. Pilihan terasa banyak, tetapi tidak semuanya benar-benar dipahami.

Selain itu, jawaban para partisipan menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan tidak hanya dipengaruhi oleh pertimbangan rasional, tetapi juga melibatkan aspek emosional yang cukup kuat. Perasaan takut membuat kesalahan, keraguan terhadap pilihan yang tersedia, serta kecemasan mengenai masa depan menjadi tema yang sering muncul dalam pengalaman mereka. Berbagai emosi tersebut tidak muncul secara terpisah, melainkan hadir bersamaan dengan proses menimbang dan mengevaluasi berbagai alternatif yang ada.

Pemahaman mengenai tanggung jawab juga mulai tampak dalam diri para partisipan, meskipun tingkatnya berbeda-beda. Sebagian partisipan telah mampu memikirkan dampak jangka panjang dari keputusan yang mereka buat. Mereka tidak hanya mempertimbangkan pengaruh keputusan tersebut terhadap diri sendiri, tetapi juga terhadap orang-orang di sekitarnya. Di sisi lain, masih terdapat partisipan yang lebih berfokus pada konsekuensi jangka pendek atau cenderung mengikuti situasi yang sedang berlangsung tanpa banyak pertimbangan mendalam. Hal yang menarik, beberapa partisipan memperlihatkan kecenderungan untuk menunda bahkan menghindari pengambilan keputusan. Alasan yang paling sering muncul antara lain rasa takut melakukan kesalahan, kurangnya keyakinan terhadap diri sendiri, serta kebingungan dalam menentukan alternatif yang dianggap terbaik.

Selain faktor internal, pengaruh lingkungan juga tampak cukup kuat dalam membentuk cara partisipan memandang dan mengambil keputusan. Dukungan dari orang lain, seperti teman, keluarga, atau konselor, dianggap membantu dalam proses pengambilan keputusan (Ananda dkk., 2025). Beberapa partisipan merasa lebih yakin setelah mendapatkan sudut pandang lain. Ada juga yang merasa lebih tenang karena tidak harus menghadapi pilihan sendirian.

## **PEMBAHASAN**

Temuan ini memperkuat pembahasan pada bagian pendahuluan bahwa masa perkuliahan merupakan periode yang penuh dengan berbagai pilihan dan pertimbangan terkait arah kehidupan.

Pengalaman menghadapi beragam keputusan tersebut bukanlah hal yang khusus atau jarang terjadi, melainkan bagian dari proses perkembangan yang wajar dialami oleh mahasiswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa kebebasan yang dimiliki individu belum tentu langsung menghasilkan keputusan yang matang dan terarah (Sevira dkk., 2025). Seseorang dapat memiliki kesempatan untuk memilih secara bebas, tetapi belum tentu memiliki kesiapan yang cukup dalam menentukan pilihan terbaik bagi dirinya. Kondisi tersebut selaras dengan fokus penelitian yang menyoroti dinamika pengambilan keputusan. Kebebasan dalam menentukan pilihan tidak selalu diikuti oleh kemampuan atau kesiapan untuk menghadapi konsekuensi dari keputusan yang diambil.

Dengan demikian, pengambilan keputusan dapat dipahami sebagai proses yang melibatkan perpaduan antara pertimbangan logis dan pengalaman emosional yang dialami individu. Dalam konteks konseling, hal ini bisa dipahami sebagai bentuk kecemasan eksistensial. Individu pada umumnya menyadari bahwa setiap keputusan yang diambil akan membawa konsekuensi tertentu. Kesadaran tersebut sering kali menimbulkan ketegangan atau kebimbangan ketika mereka harus menentukan pilihan yang dianggap paling tepat.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa pemaknaan terhadap tanggung jawab masih berkembang dan belum mencapai tingkat yang sama pada setiap individu. Dengan kata lain, kemampuan untuk merefleksikan konsekuensi dari suatu pilihan berbeda-beda pada masing-masing orang (Christanti & Caroline Lisa Setia Wati, 2023).

Pola tersebut terlihat secara konsisten setelah data dianalisis, direduksi, dan dikelompokkan ke dalam beberapa kategori. Temuan ini menunjukkan bahwa kebebasan dalam memilih tidak selalu memberikan kemudahan. Ketika tidak disertai kesiapan psikologis yang memadai, kebebasan justru dapat dirasakan sebagai tekanan. Individu memang memiliki kesempatan untuk menentukan pilihannya sendiri, tetapi belum tentu merasa siap menghadapi konsekuensi yang mungkin muncul. Dalam kondisi seperti itu, menunda keputusan sering menjadi cara yang dipilih untuk menghindari risiko atau kemungkinan hasil yang tidak sesuai harapan.

Temuan ini menunjukkan bahwa proses pembentukan jati diri tidak berlangsung sepenuhnya secara mandiri. Hubungan dan interaksi dengan lingkungan sosial tetap memberikan pengaruh dalam membantu individu memahami berbagai pilihan yang dimiliki beserta konsekuensi yang menyertainya.

Jika dikaitkan dengan praktik konseling, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pendekatan konseling eksistensial dapat menjadi salah satu alternatif yang relevan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri ketika menghadapi berbagai pilihan dalam kehidupannya. Pendekatan ini tidak berfokus pada pemberian solusi secara langsung atau mengarahkan individu pada keputusan tertentu, melainkan membantu mereka memahami secara lebih mendalam apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan dikhawatirkan saat berada dalam situasi pengambilan keputusan.

Dalam proses tersebut, konselor berperan sebagai pendamping yang memfasilitasi mahasiswa untuk mengeksplorasi makna kebebasan yang dimiliki, sekaligus memahami bahwa setiap pilihan selalu membawa konsekuensi yang perlu diterima dengan penuh kesadaran. Perasaan ragu, cemas, ataupun takut melakukan kesalahan tidak dipandang sebagai sesuatu yang harus dihilangkan, melainkan sebagai bagian alami dari proses perkembangan dan pencarian jati diri.

Selain itu, konselor dapat membantu mahasiswa meninjau kembali nilai-nilai pribadi yang mereka yakini sehingga keputusan yang diambil tidak semata-mata dipengaruhi oleh tuntutan atau tekanan dari lingkungan sekitar, tetapi benar-benar berangkat dari pemahaman terhadap diri sendiri. Melalui proses tersebut, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan keberanian untuk menentukan pilihan sekaligus kesiapan untuk menerima tanggung jawab atas keputusan yang dibuat. Dengan demikian, proses pengambilan keputusan dapat berlangsung secara lebih sadar, reflektif, dan memiliki makna yang lebih mendalam.

## **KESIMPULAN**

Pemaknaan kebebasan dan tanggung jawab pada mahasiswa tidak berdiri sebagai dua hal yang terpisah, tetapi saling berkaitan dalam proses pengambilan keputusan. Kebebasan umumnya dipahami sebagai kemampuan untuk memilih tanpa paksaan, namun dalam

praktiknya belum selalu diikuti dengan kesiapan untuk menjalani konsekuensi dari pilihan tersebut. Situasi ini memunculkan dinamika psikologis berupa keraguan, kecemasan, dan kecenderungan menunda keputusan. Di sisi lain, mulai terlihat adanya proses berkembang dalam memahami tanggung jawab, meskipun belum merata pada setiap individu. Temuan ini menunjukkan bahwa pengambilan keputusan tidak hanya bersifat rasional, tetapi juga melibatkan pengalaman emosional dan kesadaran diri. Pendekatan konseling eksistensial menjadi relevan karena membantu individu lebih memahami dirinya, menerima ketidakpastian sebagai bagian dari proses, serta berani mengambil keputusan yang lebih sadar dan bermakna. Dengan demikian, kebaruan dari penelitian ini terletak pada pemahaman bahwa kebebasan dan tanggung jawab perlu dilihat sebagai satu kesatuan yang berkembang secara bertahap dalam diri individu.

## REFERENSI

- Abdalah, M. (2022). Psikologi Eksistensial Tokoh Ancika dalam Novel Ancika karya Pidi Baiq. *Jurnal Pustaka Indonesia (JPI)*, 2(3), 162–173.
- Abdurrahman, L. (2022). Filsafat Eksistensialisme Martin Heidegger Dan Pendidikan Perspektif Eksistensialisme. *Pandawa : Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 4(1), 1–13.
- Ananda, Y. Y., Hestyana Sari, T., & Annis Nauli, F. (2025). Anxiety in College Major Decision Making Among Adolescents. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v5i2.2345>
- Christanti, A., & Caroline Lisa Setia Wati. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atma Jaya. *Psiko Edukasi*, 21(2), 106–122. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947>
- Suryaningsih, N. I., Winarno, A., & Subagyo, S. (2025). Kebebasan dan Tanggung Jawab dalam Perspektif Etika Modern: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Manajemen*, 3(4), 29-39.
- Sari, H. P. (2025). Penerapan Prinsip-Prinsip Eksistensialisme dalam Pembelajaran PAI: Membentuk Kebebasan, Tanggung Jawab, dan Makna Hidup di Sekolah. *SURAU: Journal of Islamic Education*, 3(1), 68-78.
- Daulay, A., Netrawati, N., Karneli, Y., & Trisanti, D. (2024). Systematic Literature Review: Pendekatan Eksistensial-Humanistik Untuk Mencegah Kekerasan Seksual Pada Mahasiswa. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 92–102. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.98>
- Heidenreich, T., Noyon, A., Worrell, M., & Menzies, R. (2021). Existential Approaches and Cognitive Behavior Therapy: Challenges and Potential. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14(1), 209–234. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00096-1>
- Humanistik, E., Perspektif, D., & Islam, K. (2022). *Hlm. 164-174*. 164–174.
- Keno, A., Hardin, A., Dedyanto Bagus, Y., & Meak, W. (2025). Antara Keberadaan dan Pencitraan: Filsafat Eksistensialisme, Media Sosial, dan Krisis Identitas. *Seri Filsafat Teologi*, 35(34), 140–157. <https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v35i34.271>
- Khairul, M., & Sari, H. P. (2025). Penerapan Prinsip-Prinsip Eksistensialisme dalam Pembelajaran PAI: Membentuk Kebebasan, Tanggung Jawab, dan Makna Hidup di Sekolah. *SURAU : Journal of Islamic Education*, 3(1), 68–78.
- Kholifah, N. A., Nusaibah, A. W., & Rochim, D. (2022). EKSISTENSIAL DAN KONSELING ISLAM HUMANISTIC THERAPY IN EXISTENTIAL

- PERSPECTIVE Pendahuluan. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 5(1), 77–90.
- LUTHFA AF IDATI, A. (2024). Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam. *Cons-Iedu*, 4(1), 156–167. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.736>
- Marhento, G., Suharyati, H., Info, S., & Effort, T. (2024). *Eksistensialisme Sebagai Dasar Analisis Dalam*. 9(1), 52–60.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2023). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life—an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale (3DM). *Journal of Positive Psychology*, 18(4), 606–626. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2070528>
- Maryani, M., & Mahsun, M. (2025). Penerapan Prinsip Eksistensialisme dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(3), 3781–3788. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i3.8068>
- Mubarok, A. K., Azizah, M., Choirunisa, L., Widyanika, I., Nuryono, W., & Ratnasari, D. (2025). Teori Humanistik: Solusi untuk Menemukan Kebebasan dan Makna Hidup. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 21–29. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.833659>
- Natasya Ika Suryaningsih, Agung Winarno, & Subagyo Subagyo. (2025). Kebebasan dan Tanggung Jawab dalam Perspektif Etika Modern: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Manajemen*, 3(4), 29–39. <https://doi.org/10.54066/jurma.v3i4.3632>
- Padilah, D. S. (2023). Gunung Djati Conference Series, Volume 24 (2023) Multidisciplinary Research ISSN: 2774-6585 Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 511–522.
- Parawansah, K. I. (2026). *Komparasi Eksistensialisme Dan Humanisme Dalam Perspektif Pendidikan Islam*. 3(2), 160–171.
- 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. <https://doi.org/10.22219/satwika.v9i1.40466>
- Rifka Alkhilyatul Ma’rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN EKSISTENSIAL HUMANISTIK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA DI MTs NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG*. 2, 306–312.
- Saidun, A., Agustin, L. D., & Susanti, Y. (2025). Literature Review: Perbandingan Pendekatan Humanistik dan Pendekatan Islami Dalam Konseling Individu. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 03(01), 235–246.
- Samad, S., Amin, R., & Makassar, U. N. (2022). *Indonesian Journal of School Counseling: Theory , Application and Development Volume II Nomor 2 Agustus 2022. Pages 101-105 Homepage: [Http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC](http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC) DOI : <https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.47471> Penggunaan Game Untuk Menciptakan. II*, 101–105.
- Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran Dukungan Sosial pada Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru dengan Resiliensi Akademik sebagai Mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 64–78. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.23190>
- Self-confidence, E. (2026). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandobop*. 6, 16–23.
- Sevira, A. P., Kargenti, A., & Maretih, E. (2025). *Kecemasan Mahasiswa Yang Menjalani Perkuliahan Daring Di Masa Pandemi Covid-19: Peran Kontrol Diri*. 4(1), 2986–1470.
- Syahwitri, F. A., Arsini, Y., & Febrianti, S. (2024). F.Syahwitri 2024. *Penerapan Kounseling Eksistensial (Febri, dkk.) Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 2024.

- Syawalsa, A. R., & Itryah, I. (2024). Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Eksistensial-Humanistik Pada Siswa Smk Negeri 2 Palembang. *Dedikasi Pkm*, 5(3), 657–665. <https://doi.org/10.32493/dkp.v5i3.43074>
- Yusuf, A., & Rahmatia, R. (2020). Implementasi Konseling Eksistensial Teknik Logoterapi untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademis Mahasiswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(3), 151–159.