**BERSATU: Jurnal Bhineka Tunggal Ika**
**Vol. 2, No. 4 Juli 2024**
**e-ISSN: 2988-0440; p-ISSN: 2988-0491, Hal 1-12**
DOI: https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i4.478

# Mengatasi Kecemasan dalam Perspektif Jean Paul Sartre

**Wasty Prihatin Gea[1], Meiman Paskah Saputra Hulu[2]**

[1-2]Sekolah Tinggi Teologi Ukumene Jakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Artha Gading Sel. No.mor 1 18, RT.18/RW.8, West Kelapa Gading, Kelapa Gading, North Jakarta City, Jakarta 14240

*Korespondensi Penulis: wasty.priharin@sttekumene.ac.id[1]*

***Abstract:*** *Humans are complex individuals with a tendency to have dynamics in interacting psychologically with the environment, family and friends. Contaminated complexity in humans causes anxiety. Anxiety is fundamentally normal. However, if it is excessive it will lead to individual decadence. Therefore, Jean Paul Sartre formulated a perspective for overcoming anxiety. According to Sartre, individuals must continue to strive to have good faith. It is in this position that individuals become authentic in dealing with anxiety. This research uses the Library Research method which uses books and literature related to discussions about anxiety from Jean Paul S*

***Keywords:*** *Electronic Word of Mouth, Purchase Interest, Brand Trust*

**Abstrak:** Manusia merupakan individu yang kompleks dengan kecenderungan memiliki dinamika dalam berinteraksi secara: *psikis* dengan lingkungan, keluarga maupun dengan teman. *Kompleksitas* yang terkontaminasi pada manusia menyebabkan munculnya kecemasan. Kecemasan secara fundamental merupakan hal yang wajar. Namun, apabila berlebihan akan mengantarkan pada dekadensi individu. Oleh karena itu, Jean Paul Sartre merumuskan perspektif untuk mengatasi kecemasan. Menurut Sartre, individu harus berusaha terus untuk berada pada iman yang baik *(good faith)*. Dalam posisi tersebutlah individu menjadi otentik dalam menghadapi kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode *Library Research* yang di dalamnya menggunakan buku-buku dan literatur-literatur yang terikat dengan pembahasan mengenai kecemasan dari Jean Paul Sartre.

**Kata Kunci:** *Electronic Word Of Mouth*, Minat Beli, Kepercayaan Merek

*Received: April 19, 2024; Accepted: Mei 12, 2024; Published: Juli, 2024*
*Corresponding author, astriborean@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pada umumnya, manusia merupakan individu yang sangat kompleks yang dimana memiliki dinamika interaksi secara: psikis dengan lingkungan, keluarga maupun dengan teman. Dalam berinteraksi pada kehidupan sehari-hari tidak bisa dipungkiri bahwa, manusia akan menghadapi suatu permasalahan; mulai dari permasalahan yang sederhana sampai kepada permasalahan yang begitu kompleks (Nugroho, 2021).

Dalam era kontemporer sudah menjadi hal yang biasa ketika manusia setiap harinya diperhadapkan pada berbagai situasi atau kejadian yang dapat memicu munculnya rasa cemas. Penggunaan media sosial serta pengkonsumsian secara masif bisa menjadi indikatornya, misalnya maraknya penyebaran *hoax* serta budaya konsumeristik yang menjadi rule model di jejaring sosial. Budaya konsumeristik memaksa agar individu, kelompok atau masyarakat mengkonsumsi serta mengenakan produk yang beredar, apabila tidak individu dapat disebut ketinggalan zaman (Rahmadhany et al., 2021).

Kecemasan secara berlebihan dapat termanifestasi dalam berbagai hal, salah satunya seperti kejadian 05 Oktober 2019 lalu terjadi pencurian helm yang dilakukan oleh seorang suami demi memenuhi gaya hedon dari sang istri (Natalia, 2019). Tentu saja, tindakan ini merupakan manifestasi dari kecemasan yang gagal dikelola. Hakikatnya, manusia memiliki kehendak bebas untuk memilih, memfilterisasi serta mengelola tindakannya. Dilain hal, kecemasan yang gagal dikelola membuat individu hilang arah, kemudian memutuskan untuk bunuh diri. Menurut WHO (2019), sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri per-tahun, di dunia. Data tersebut menunjukan bahwa angka bunuh diri lebih tinggi pada usia muda. Mereka teralienasi dalam belenggu kecemasannya, mereka mengalami distorsi kognitif seperti mengkritik diri sendiri, timbul rasa menyalahkan diri sendiri, perasaan tidak berharga, kepercayaan diri turun, pesimis dan putus asah (Karisma & Fridari, 2021).

Diatas merupakan beberapa contoh manifestasi dari kecemasan yang tidak terkelola dengan baik. Sejatinya, manusia memiliki kehendak bebas untuk bisa mengelola pikiran, perasaan serta tindakannya. Kehendak bebas merupakan manifestasi fundamental yang dimiliki manusia. Manifestasi tersebut merupakan konsekuensi akal yang dimiliki manusia, karena manusia merupakan makhluk yang berpikir. Kebebasan berpikir membantu individu dalam melakukan aktivitas (Rahmatillah, 2020). Selaras dengan hal ini, Jean Paul Sartre mengungkapkan bahwa, manusia sebagai *Etre pour Soi* memiliki kebebasan (*la liberte*) untuk membedakan segala sesuatu benda-benda dengan dirinya sendiri. Kebebasan yang dimiliki *Etre pour-soi* adalah manifestasi manusia untuk mencari kemungkinan-kemungkinan dan meniadakan atau bahkan menyangkal segala sesuatu (Farida Tambunan, 2016).

Menurut May, kebebasan dan kecemasan dianggap sebagai dua aspek yang saling terkait, seperti dua sisi dari satu mata uang. Banyak orang mungkin tidak menyadari potensi kreatif yang dimiliki oleh mereka. Akibatnya, kecemasan yang mereka alami dapat menjadi hambatan untuk menggali gagasan-gagasan kreatif yang seharusnya dapat menginspirasi tindakan positif. Oleh karena itu, penting untuk mengelola kecemasan agar tidak menghambat pertumbuhan individu dan mencegah mereka menjadi sumber motivasi untuk mencapai kemajuan yang lebih baik (Hayat, 2017).

Penelitian terdahulu terkait kecemasan dilakukan oleh Ruskandi (2021) yang memberikan gambaran bahwa rata-rata remaja mengalami kecemasan pada kategori ringan. Menurutnya, memiliki hubungan yang baik dalam lingkungan, keluarga, serta memiliki tingkat religiusitas yang baik dapat memberikan orientasi positif pada kecemasan, sehingga kecemasannya diarahkan pada hal yang baik (Ruskandi, 2021). Di lain hal, penelitian yang dilakukan oleh dalam penelitian ini ia melibatkan 332 mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan. Korelasi negatif berarti bahwa semakin tinggi tingkat orientasi masa depan, maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir (Hanim & Ahlas, 2020)

Berdasarkan kedua penelitian terdahulu, maka penelitian ini melakukan pendekatan melalui perspektif Jean Paul Sartre. Sartre menekankan kebebasan, dari kebebasan tersebut kecemasan seharusnya dapat dikelola. Ketika mampu mengelola kecemasan, tentu akan menghantarkan pada kebebasan itu sendiri, bukan terperangkap pada kecemasan atau *"determinisme psikologis"*, yang dapat mereduksi kebebasan tersebut. Jean-Paul Sartre (1905-1980) merupakan salah satu pemikir yang sangat berpengaruh pada yang Abad ke-20. Jean Paul Sartre ini juga seorang kritikus politik, moralis, penulis drama, novelis, dan ia juga seorang penulis biografi maupun penulis cerita pendek. Sartre menekankan aspek kebebasan manusia *"la liberte"*. Pertanyaannya kebebasan seperti apa yang ia maksud?. Di lain hal, peneliti mau melihat korelasinya dengan kecemasan. Manusia memiliki "kebebasan", di dalamnya terdapat berbagai pilihan. Manusia yang memutuskan untuk tidak memilih, itupun merupakan suatu pilihan yang dipilihnya. Di lain sisi, manusia menurut Sartre memiliki tendensi terjebak pada determinisme psikologis, kecemasan bisa masuk di area ini. Hal tersebut membuat kita memiliki premis dasar, sehingga terjebak di dalam kotak yang telah terbentuk; kita terkurung di dalamnya. Maka dari itu, perlu mengambil sikap yang berbeda secara fundamental. Pertama, apakah kita mau untuk menyembunyikan kebebasan kita sendiri? Lalu kemudian kita patuh terhadap terhadap otoritas tinggi, kecemasan atau *"determinisme psikologis"*. Atau Kedua, menyadari esensi kebebasan kita, lalu kita menindaknya? (Fauzan, 2023).

## METODOLOGI PENELITIAN

Dalam artikel ini, Penulis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *library research* (studi kepustakaan) karena sasaran utama penelitian ini adalah menggunakan buku-buku dan literatur-literatur yang terkait dengan pembahasan mengenai kecemasan dari perspektif Jean Paul Sartre. Penulis mengumpulkan data-data dari sejumlah literatur yang ada. Kemudian, melakukan tinjauan dan menganalisis berdasarkan fakta dan data yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi psikologis seseorang yang dipenuhi dengan rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu hal yang belum tentu akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxious*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yang dimana kata tersebut digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Nasrulloh et al., 2020). Kecemasan biasanya muncul saat individu sedang mengalami stress, dan ditandai munculnya perasaan tegang, yang membuat pikiran individu merasa khawatir yang mengakibatkan; jantung berdetak sangat kencang, tekanan darah naik, dan lain sebagainya.

Menurut Kholil Lur Rochman (2010:104) dalam (Sari 2020), kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang memicu munculnya pikiran yang menggelisahkan sebagai respon dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Mood yang tidak menentu dan sering berubah-ubah ini membuat suasana hati tidak menyenangkan yang akibatnya menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis pada manusia. *Anxiety* atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif dan tidak menyenangkan (Suwanto, n.d.). Istilah kecemasan dalam bahasa inggris yaitu *Anxiety* yang memiliki arti kaku, dan ango, anci yang berarti mencekik (Annisa & Ifdil, 2016). Sedangkan menurut Nietzel kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxious*) dan dari bahasa Jerman (*anst*) yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kecemasan biasa disebut dengan istilah ansietas yang merupakan sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang yang menunjukkan sikap tidak nyaman (Sri Suharti, 2022). Sikap tidak nyaman inilah membuat individu sulit mengendalikan diri, yang pada akhirnya mengancam dan merugikan diri sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir, serta kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang yang padahal belum tentu akan terjadi. Sehingga, menimbulkan

perasaan yang tidak menentu dan merasa tidak berdaya dan dapat menghambat pertumbuhan dan kreativitas yang dimiliki individu.

**Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan Pada Manusia**

Terjadinya kecemasan pada manusia tidak ada begitu saja. Tetapi, ada beberapa hal yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada manusia. Bisa disebabkan dari pengalaman masa lalu yang menyakitkan, menghadapi tantangan hidup yang sulit dijalani dan serta gangguan mental. Kecemasan pada umumnya merupakan masalah kesehatan dan bisa menjadi masalah kesehatan jiwa pada khususnya. Munculnya kecemasan juga merupakan respon dari orang yang mengalami stress, baik stress psikologis maupun fisiologis. Oleh sebab itu, orang yang merasa terancam akan lebih mudah mengalami kecemasan (Sentana, 2016)

Secara umum ada dua faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada manusia. Pertama, faktor internal yang meliputi; jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman di rawat. Kedua, faktor eksternal yang meliputi; kondisi medis atau diagnosis penyakit, informasi, komunikasi terapeutik, lingkungan dan fasilitas kesehatan. 1). Umur menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada manusia. Semakin bertambahnya umur, secara teknis bertambah pula kedewasaan dan psikologisnya. Artinya adalah semakin tua seseorang, semakin bijaksana juga dalam mengambil sebuah tindakan, cakap dalam mengendalikan emosi serta bisa bertoleransi dengan orang lain. Dilain sisi umur juga berbicara tentang pengalaman seseorang dalam kehidupannya, sejak dari kecil hingga besar, sehingga di umur tuanya lebih bisa untuk mengendalikan diri melalui pengalaman atau kejadian di masa lalunya (Fk, 2018). Jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan pada setiap orang. Wanita lebih mudah mengalami kecemasan dari pada pria akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dan adanya gangguan regulasi serotonergik yang abnormal (Malfasari et al., 2019). Hal tersebut juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan FK (2018) yang menunjukan bahwa perempuan lebih sensitif daripada laki-laki. Sedangkan laki-laki lebih memiliki mental yang kuat, lebih aktif, dan eksploratif (Fk, 2018)

**Biografi Jean Paul Sartre**

Jean Paul Sartre adalah salah satu tokoh yang sangat berperan pada penyebaran filsafat eksistensialisme. Dia memiliki peran yang besar karena pemikiran filsafatnya yang begitu relevan dengan realitas nyata kehidupan manusia. Serta dibantu dengan kepandaiannya sebagai seorang sastrawan yang juga mampu menyampaikan pelbagai ide filosofis yang disuguhkannya dalam bentuk roman dan pentas dengan bahasa yang dapat mempengaruhi pembaca dan penggemarnya. Jean Paul Sartre seorang filsuf yang lahir pada 21 Juni di Paris 1905. Ayahnya perwira angkatan laut dan Ibunya Anne Marie Schweitzer anak satu-satunya dari Charles

Schweitzer seorang guru bahasa dan sastra Jerman.

Semasa kecilnya Jean-Paul Sartre dikenal sebagai anak yang memiliki fisik yang lemah. Sehingga, sering menjadi korban bullying dari teman-temannya. Jean Paul Sartre memiliki kebiasaan melamun dan berkhayal, hal ini juga karena faktor dari fisiknya yang lemah serta lingkunganya yang membuatnya tidak nyaman. Walaupun demikian, guru Jean Paul Sartre berpandangan bahwa, Sartre adalah seorang anak yang sangat cerdas dan memiliki keinginan dan ketekunan dalam hal belajar. Pada tahun 1929, Sartre mengambil profesi menjadi sebagai seorang guru. Namun, tidak begitu lama Jean Paul Sartre akhirnya menjadi seorang pengajar. Kemudian Jean Paul Sartre mendapatkan beasiswa kuliah dan memutuskan untuk pergi ke Berlin. Di Berlin, Sartre menemukan karya-karya dari tokoh Edmund Husserl dan Martin Heidegger. Dari karya tersebut Sartre terinspirasi untuk mulai berfilsafat tentang fenomenologi (Simbolon, 2020). Semasa Sartre hidup, Sartre banyak diasuh oleh kakeknya. Sehingga, banyak yang terimplementasi dari karya sang kakek kepada Sartre, banyak pemikiran sastra sang kakek yang implikasikan oleh Sartre dalam karyanya.

Walaupun Sartre pernah dibaptis dan dibesarkan di lingkungan Katolik. Tetapi, dalam bukunya Les Most (1964) ia mengakui bahwa sejak Sartre usia 12 tahun dia sudah tidak percaya lagi akan keberadaan Tuhan. Menurutnya, manusia lah yang menciptakan dirinya sendiri. Ia memandang Tuhan itu sebagai suatu ketiadaan. Ia beranggapan bahwa manusia akan menjadi Tuhan akan dirinya sendiri apabila manusia itu percaya bahwa Tuhan itu itu benar tidak ada (meniadakan Tuhan). Tetapi, apabila manusia masih percaya akan adanya Tuhan, maka dia tidak akan pernah menjadi dirinya sendiri dan makna hidupnya menjadi tidak otentik. Sehingga, hanya dengan meniadakan Tuhan, manusia dapat memiliki kebebasan untuk menentukan dirinya. Sartre merumuskan suatu pemikirannya yang fundamental yang sangat terkenal dan berlaku bagi kaum eksistensialis, yaitu “eksistensi mendahului esensi” (*existence precedes essence*). Penggabungan dua hal ini didasari oleh karena adanya "*Angst*" atau kecemasan yang mendalam.

**Pandangan Eksistensialisme Sartre Tentang Kecemasan**

Tema yang sentral pada filsafat eksistensialisme terdapat dalam seluruh karya filsafat Jean Paul Sartre. Ia mengungkapkan mengenai manusia atau lebih spesifik disebut dengan istilah *human existence*. Ia mengungkapkan bahwa manusia harus mampu dan sungguh-sungguh untuk bereksistensi. Eksistensialisme bagi Sartre adalah bahwa masalah kehidupan manusia menjadi sorotan utama dalam menjalankan hidup. Kecemasan muncul karena merasa tidak adanya rasa kebebasan dan tanggung jawab dalam menentukan dirinya sendiri (Alfauzi, 2019).

Menurut Jean Paul Sartre manusia adalah satu-satunya makhluk yang eksistensinya mendahului esensinya: esensi atau makna yang dimaksud bahwa pada hakikatnya manusia merupakan ciptaannya sendiri. Bagi Sartre manusia itu sendirilah yang menentukan sendiri bagaimana perilaku dan tindakan dari setiap pilihan-pilihan yang diperbuat, dan keadaan diri seseorang itu bukan ditentukan dari kondisi seperti latar belakang keluarga dan masyarakat maupun kondisi ekonomi. Tetapi, yang menentukan keadaannya adalah dirinya sendiri; mau jadi seperti apa individu tersebut, tergantung pada individu itu sendiri, yang dapat diartikan bahwa, manusia adalah proses ciptaan tanpa henti. Sebab kebebasan hakikatnya adalah sesuatu yang murni. Jadi, manusia bertindak untuk menciptakan dirinya sendiri (Soewandi & Wijanarko, 2021).

Paradigma Sartre mengenai kecemasan berawal dari rasa muak atau tidak tahan dalam menghadapi kehidupannya atau situasi-situasi atau keadaan disekitarnya, hal ini yang membuka kesadaran manusia dalam menyadari eksistensinya sendiri dan seluruh realitas yang membuat individu merasa terbeban. Manusia sendirilah yang menjadi objek kecemasan. Eksistensi manusia itu tergantung pada dirinya sendiri. Menurut Sartre kecemasan dapat menyangkut dua hal; masa sekarang dan masa lalu. Contoh, masa sekarang: seseorang yang sedang sakit memilih untuk berobat atau diam diri di rumah. Tetapi, seharusnya ia juga bisa berpikir kembali dan punya kesadaran penuh untuk berobat, setidaknya obat herbal dapat mengurangi rasa sakit yang dialami. Karena manusialah yang mampu memilih eksistensi sendiri, maka tidak ada satupun orang lain yang dapat disalahkan atas apa yang diperbuat, karena segalanya telah ditentukan oleh dirinya sendiri maka tanggung jawab pun dipikulnya sendiri. Inilah mengapa kebanyakan manusia merasa cemas dengan tindakannya (Moses E Simbolon, 2020).

Sartre lebih berfokus bahwa kecemasan dibagi menjadi dua yaitu, masa depan, dan masa lalu. Masa depan artinya manusia merasa cemas karena manusia itu sadar akan keberadaannya sekarang, dan manusia tidak bisa menentukkan segalanya di masa yang akan datang, sebab apa yang dilakukan hanyalah suatu kemungkinan murni. Sedangkan cemas masa lalu yang artinya bahwa manusia terpisah karena jurang kekosongan dan kodratnya sebagai manusia. Karena manusia sadar betul bawah masa yang telah berlalu belum tentu atau menentukan kehidupan yang akan datang (Trisnova, 2010).

**Mengatasi Kecemasan Menurut Jean Paul Sartre**

Dalam mengatasi kecemasan diperlukan kesadaran secara mendasar. Dalam persfektif Sartre, terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan. a) Kesadaran, b) Kebebasan, c) Tanggung Jawab. Berikut uraiannya :

**a. Kebebasan**

Kebebasan dapat dirumuskan bahwa tidak adanya pembatasan, paksaan atau kewajiban. Meskipun manusia menentukan pilihannya, tapi manusia perlu mempertanyakan secara mendasar. Apakah pilihan tersebut merupakan kebebasan atau ketidak bebasan? Di lain sisi, manusia bertanggung jawab secara penuh atas pilihannya. Manusia merupakan makhluk yang eksistensi mendahului esensi. Esensi, pada hakikatnya seseorang adalah pencipta bagi dirinya sendiri. Manusia dapat menentukan dirinya untuk bersikap dan membuat pilihan-pilihan berdasarkan kehendaknya. Manusia tidak ditentukan berdasar esensinya, melainkan eksistensinya yang menentukan esensi manusia tersebut. Hal ini, menyatakan bahwa manusia terlebih dahulu bereksistensi, berjumpa, berkiprah di dunia, lalu kemudian barulah sesudah itu mendefinisikan dirinya (Soewandi & Wijanarko, 2021). Namun, dari berbagai pilihan, menurut Sartre kebebasan terletak bagi manusia yang sadar bahwa manusia bukanlah individu yang terikat, tapi individu yang lepas dan bebas (Khusna, 2020).

Eksistensi mendahului esensinya (*existence precedes essence*). Pada akhirnya manusia adalah *"man is nothing else but what he makes of himself"*. Sebagai makhluk yang bebas, maka keputusan yang diambil manusia dalam bertindak adalah merupakan pilihannya sendiri (Purnamasari, 2017). Apa yang kita maksud dengan mengatakan eksistensi mendahului esensi pada manusia?. Kita maksudkan bahwa manusia adalah yang pertama dari semua yang ada; menghadapi dirinya, menghadapi dunia dan mengenal dirinya sesudah itu. Tentu saja, hal tersebut tidak terlepas dari kebebasan yang manusia miliki.

Di lain sisi, dalam pandangan Sartre "*Other is hell*". Ia mengatakan, "*My original fall is the existence of the other* (Asal mula kejatuhanku adalah eksistensi orang lain)" (Khusna, 2020). Hal ini dikarenakan, kebebasan orang lain membatasi kebebasan individu seharusnya bersifat mutlak. Hubungan antara individu dalam pandangan Sartre selalu menemui bentuknya sebagai konflik. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kebebasan orang lain bagi Sartre justru menjadi ancaman bagi kebebasan diri. Kebebasan dalam pandangan Sartre adalah kebebasan mutlak yang absolut. Sehingga, keberadaan orang lain dan kebebasannya merupakan ancaman bagi kebebasan dirinya. Hal ini terutama dijelaskannya dalam bukunya *being and nothingness*. Manusia adalah subjek dan yang lainnya adalah objek, begitu pula ketika berhadapan dengan orang lain yang merupakan subjek yang lain, ketika manusia berhadapan dengan individu lain maka akan terjadi saling mengobjekkan. Oleh karena itu, relasi antara individu selalu dalam bentuk konflik. Sikap Sartre yang dapat dikatakan sangat mendewa-dewakan kebebasan ini adalah salah

satu konsekuensi dari sikap ateistiknya, sehingga ia tidak memberikan batasan dan tujuan bagi kebebasan manusia selain kebebasan itu sendiri. Dimana kebebasan itu adalah murni kebebasan untuk menentukan dirinya sendiri tanpa ada campur tangan dari yang lainnya (Purnamasari, 2017).

**b. Kesadaran**

Sartre menempatkan ego pada tingkat (*transenden*), karena menurutnya, ego akan masuk dalam dunia ideal dan pada akhirnya terjebak dalam konsep idealisme. Supaya tidak terperangkap dalam idealisme, Sartre menurunkan ego pada tingkat eksistensial atau ego sebagai manusia konkret *realite humaine* (Fauzan, 2023). Tafsiran Sartre tentang ego dan kesadaran yang dihubungkan dengan eksistensi, menurut Sartre,*"eksistensi mendahului esensi"*. Hal ini menunjukan bahwa, esensi (karakter) manusia adalah hasil perbuatan bebas manusia. Oleh karena itu, Sartre menggunakan istilah "eksistensi" untuk menunjukan pada kesadaran konkret manusia dalam aktivitas bebasnya (Siregar, 2015). Dengan demikian, kesadaran manusia tidak hanya melekat pada keberadaannya, melakinkan manusia memiliki kesadaran lebih untuk menyikapi kompleksitas dan menyesuaikan diri dengan dunia yang dialaminya (Abidin, 2009).

**c. Tanggungjawab**

Sastre menjelaskan, karena manusia mula-mula sadar bahwa dia ada, itu berarti manusia menyadari bahwa dia menghadapi masa depan dan dia sadar dia berbuat begitu. Hal ini menekankan suatu tanggung jawab pada manusia. Inilah yang dianggap sebagai ajaran pertama dan utama dari filsafat eksistensialisme. Bila manusia bertanggung jawab atas dirinya sendiri, itu bukan berarti dia bertanggung jawab hanya atas dirinya sendiri, tetapi juga pada seluruh manusia. Dengan tegas, Sartre menyatakan :*"When we say that man choose himself, we do mean that every one of us must choose himself; but by that we also mean that in choosing for himself he choose for all men. For in effect, of all there is not one which is not creative, at same time, of an image of man such as he believes he ought to be. To choose between this or that is at same time to affirm the value of that which is chosen; for we are unable ever to choose the worse. What we choose is always the better; and nothing can be better for us unless it is better for all. If, moreover, existence precedes essence and we will to exist at the same time as we fashion our image, that image is valid for all for the entire epoch in which we find ourselves. Our responsibility is thus much greater than we had supposed, for it concerns mankind as a whole"* (Moses E Simbolon, 2020).

Tampak bagi kita bahwa pendapat Sartre tentang eksistensi manusia bukan sekadar hendak menjelaskan keadaan beradanya manusianya manusia di tengah manusia dan bukan manusia, lebih dari itu hendak menjelaskan tanggung jawab manusia yang seharusnya dipikul oleh manusia. Munculnya pikiran ini tidaklah mengherankan bila kita membayangkan keadaan dunia pada ketika itu, khususnya Eropa Barat tempat Sastre hidup. Di Eropa Barat hidup dinikmati dan dinikmati dengan cara yang sehebat-hebatnya. Keadaan ini merupakan pengaruh berbagai sistem pemikiran yang hidup ketika itu. Keadaan ini diperburuk oleh pengaruh Perang Dunia Kedua sehingga Heineman menyatakan bahwa krisis abad ke-20 menimpa seluruh lapangan dan hubungan. Krisis itu tidak hanya mengenai kebudayaan borjuis, tetapi juga mengenai manusia itu sendiri (Siregar 2015).

Secara primordial, kebebasan hak milik manusia yang tidak dapat terelakkan. Di lain hal, manusia harus menyadari kesadarannya dalam bereksistensi, tentu ini merupakan manifestasi dari akal yang dimilikinya. Kesadaran dalam persfektif Sartre merupakan kesadaran eksistensi atau ber-ada. Sartre menurunkan kesadaran pada taraf eksistensial sebagai manusia konkret *realite humaine* (Fauzan, 2023). Kesadaran tersebutlah yang harus di maksimalisasi. Ketika bereksistensi, manusia memiliki tendensi cemas, namun kecemasan tersebut harus di pertanyakan, bukan sekedar dihayati sampai tidak dipikirkan. Ketika determinisme psikologis dibiarkan, maka rentan terhanyut di arusnya. Maka dari itu, untuk mengantisipasi hal ini perlunya kesadaran untuk mempertanyakan serta bertindak berdasarkan kebebasannya, bukan terbelenggu pada unsur-unsur yang mengkerdilkan diri.

Tanggung jawab merupakan humanisme dalam perspektif Sartre, tentunya hal ini karena Sartre menyadari adanya orang lain di sekitarnya. Dalam penelitian ini, peneliti meletakkan tanggung jawab dalam perspektif Sartre sebagai bentuk bertanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain. Apabila kecemasan menghantarkan individu bersifat destruktif pada diri sendiri, sebagai contoh bunuh diri. Selain itu, tanggung jawab juga bukan sekedar pada diri sendiri, tanggung jawab pada orang lain harus diimplementasikan sebagai bentuk tanggung jawab pada pada sesama "*humanistik*". Tentunya, kesadaran akan orang lain tidak bersifat destuktif, melainkan bersifat solutif dalam masalah kehidupan, sehingga kecemasan dapat diatasi secara bersama-sama dan saling melengkapi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Secara fundamental kecemasan merupakan perasaan takut dan khawatir, ini merupakan dekadensi dalam diri, tentu apabila kecemasan tersebut berlebihan idividu akan memiliki perasaan yang tidak menentu dan merasa tidak berdaya. Hal tersebut berdampak pada menghambatnya pertumbuhan dan kreativitas yang dimiliki individu. Jean Paul Sartre melihat bahwa manusia merupakan makhluk yang eksistensinya mendahului esensinya. Dalam hal ini, manusia yang beradalah yang menentukan makna keberadaannya. Manusia mampu memilih untuk berfikir dan bertindak *"Free will".* Pandangan Sartre menguraikan akan pemikiran mengenai kesadaran yang bersifat *"pra-reflektif"* dan "Ketertipuan" diri sendiri (*self-deception*) yang terurai pada pandangannya tentang *bad faith.* Manusia pada dasarnya menyadari akan tanggung jawabnya. Namun, manusia cenderung merasa cemas akan bebannya. Sehingga hal tersebut membuat manusia melarikan diri pada kondisi iman yang buruk *(bad faith).* Bagi manusia yang menyadari eksistensinya harus berusaha terus untuk menetap pada Iman yang baik (*good faith*). Karena, hakikatnya manusia tahu apa yang dilakukannya dan konsekuensi dari tindakannya yang didasarkan pada pilihannya sendiri. Manusia akan menentukan pilihannya tanpa intervensi dan paksaan dari orang lain dan manusia harus bertanggung jawab tanpa melarikan diri dari masalah, ini merupakan otentik. Sedangkan, manusia yang melarikan diri pada iman yang buruk *(bad faith)* menjadi individu yang tidak otentik.

## DAFTAR PUSTAKA


Alfauzi, S. (2019). TEMA SENTRAL DALAM PEMIKIRAN JEAN PAUL SARTRE. *TAJDID : Jurnal Ilmu Keislaman dan Ushuluddin*, *22*(1), 44–59. https://doi.org/10.15548/tajdid.v22i1.280

Alfian, A., & Nurafriansyah, A. A. (2020). Perancangan Infografis Statis tentang Generalized Anxiety Disorder (GAD). *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, *2*(03), 159–165. https://doi.org/10.30998/vh.v2i03.856

Anna, D. N. (2013). *MANUSIA YANG BEBAS: PERSPEKTIF ISLAM TERHADAP PEMIKIRAN SARTRE*. *IX*(2).

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, *5*(2), 93. https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00

Fattah Hanurawan. (2012). *Social psychology: Suatu pengantar*. PT Remaja Rosdakarya.

Fk, J. (2018). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI T9INGKAT KECEMASAN KELUARGA PASIEN YANG DIRAWAT DI UNIT PERAWATAN KRITIS*. *3*.

Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *11*(1), 41–48.

https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362

Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, *12*(1). https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301

Karisma, N. W. P. C., & Fridari, I. G. A. D. (2021). Gambaran Pengembangan Ide Bunuh Diri Menuju Upaya Bunuh Diri. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, *2*(1), 1. https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.9904

Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU. *Jurnal Ners Indonesia*, *9*(1), 124. https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131

Nasrulloh, K., Khussurur, M., Ridwan, M., Sos, M., & Muyasaroh, H. H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. 33.

Natalia. (2019). *Suami Terpaksa Mencuri Demi Biayai Istri yang Bergaya Hidup Mewah*. https://www.jpnn.com/news/suami-terpaksa-mencuri-demi-biayai-istri-yang-bergaya-hidup-mewah

Nugroho, A. C. (2021). *TEORI UTAMA SOSIOLOGI KOMUNIKASI (FUNGSIONALISME STRUKTURAL, TEORI KONFLIK, INTERAKSI SIMBOLIK)*. *2*(2).

Rahmadhany, A., Aldila Safitri, A., & Irwansyah, I. (2021). Fenomena Penyebaran Hoax dan Hate Speech pada Media Sosial. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, *3*(1), 30–43. https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.182

Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *3*(3), 483–492. https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530

Sentana, A. D. (2016). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Ruang Intensif Care Rsud Provinsi Ntb Tahun 2015. : *: Jurnal Kesehatan Prima*, *10*, *No.2*, 1694–1708.

Simbolon, J. M. E. (2020). Eksistensialisme Tuhan Analisis Terhadap Pandangan Dan Kritik Jean-Paul Sartre. *Jurnal Teologi Cultivation*, *4*(1), 93–103. https://doi.org/10.46965/jtc.v4i1.219

Soewandi, A. T., & Wijanarko, R. (2021). Personal Branding dan Diri Otentik Menurut Sartre. *Jurnal Filsafat Indonesia*, *4*(2), 179. https://doi.org/10.23887/jfi.v4i2.36064

Sri Suharti. (2022). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI AKADEMI KEPERAWATAN BAITUL HIKMAH BANDAR LAMPUNG. *Jurnal Kesehatan Baitul Hikmah*, *1*(2), 49–56. https://doi.org/10.55128/jkbh.v1i2.11

Stavrou, P.-D. (2018). The Effects of Theatrical Play Intervention Using Psychoanalytic Theories: A Research Analysis on Children with Anxiety Symptoms. *American Journal of Educational Research*, *6*(7), 988–996. https://doi.org/10.12691/education-6-7-15

Suwanto, M. (n.d.). *IMPLEMENTASI METODE BAYESIAN DALAM MENENTUKAN KECEMASAN PADA HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. 17.

Trisnova, R. (2010). *STUDI KOMPARASI SAMINISME DENGAN JEAN PAUL SARTRE TENTANG KEBEBASAN*. 20.