

## **Kajian Kebenaran Psikologi Eksistensial Rollo May Dalam Dunia Klinis**

**Widya Resti Gusti Ayu<sup>1</sup>, Sumaryati<sup>2</sup>, Siti Urbayatun<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Magister Psikologi Profesi Klinis, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Email: [widyarestigayu@gmail.com](mailto:widyarestigayu@gmail.com)

### **Abstrak**

*Psikologi eksistensial Rollo May adalah sebuah pendekatan yang sering digunakan dalam dunia klinis. Melihat banyaknya pendekatan psikoterapi yang menggunakan pendekatan eksistensial maka perlu dilakukan kajian terkait kebenaran hal ini. Kajian kebenaran adalah salah satu bagian dari komponen epistemologi. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka atau literatur review. Kajian ini menggunakan empat sumber jurnal yang sesuai. Sumber jurnal yang dikaji diperoleh dari google scholar, neliti, dan SAGE. Hasil kajian menunjukkan bahwa teori eksistensial memberikan manfaat dalam dunia klinis terutama dalam bidang psikopatologi dan psikoterapi. Diantaranya studi deskriptif eksistensial pada penderita penyakit kronis (kanker), peningkatan harga diri melalui terapi eksistensial untuk menurunkan gejala depresi, konseling eksistensial untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada penderita skizofrenia (studi kasus), dan konseling eksistensial humanistic untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Dengan demikian teori ini memiliki kebenaran koherensi dan pragmatis. Pendekatan eksistensial digunakan pada beberapa subjek dengan keluhan diantaranya gejala depresi, orang dengan penyakit kronis, skizofrenia dan kecemasan akan masa depan. Metode intervensi eksistensial mampu membuat subjek mengalami perubahan yang positif dan meningkatkan kualitas hidupnya.*

**Kata Kunci:** Eksistensial, Rollo May, Epistemologi

### **Abstract**

*Rollo May's existential psychology is an approach that is often used in the clinical psychology. Base of the many psychotherapeutic approaches that use an existential approach, it is necessary to conduct a study related to the truth of this. The study of truth is one part of the epistemological component. This study uses the method of literature review. This study uses four relevant journals from various sources. The results of the study show that existential theory is useful in the clinical psychology, especially in the fields of psychopathology and psychotherapy. Among them are existential descriptive studies on chronic illness (cancer) sufferers, increasing self-esteem through existential therapy to reduce depressive symptoms, existential counseling to increase the meaningfulness of life in schizophrenic patients (case studies), and humanistic existential counseling to reduce anxiety about the future. This theory has pragmatic truth. The existential approach is used in several subjects with symptoms including depression, people with chronic diseases, schizophrenia and anxiety about the future. After receiving existential intervention they experienced positive changes and were able to improve their quality of life.*

**Keywords:** Existential, Rollo May, Epistemology

## **Pendahuluan**

Rollo May adalah seorang terapis yang pernah bekerja di *William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis and Psychology*. Selama bertahun-tahun menjadi terapis, May sangat dipengaruhi oleh aliran eksistensialisme. May menemukan sudut pandang yang baru mengenai manusia. Hal ini menjadikannya tokoh psikologi eksistensial yang berpengaruh di Amerika. Pendekatannya didasarkan pada pengalaman klinis yang terjadi pada individu. May melihat manusia tinggal dalam dunia yang penuh dengan pengalaman masa kini, dan akhirnya bertanggung jawab terhadap diri mereka selanjutnya. Terdapat perbedaan kepercayaan Rollo May terhadap orang yang sehat dan tidak sehat.

Psikologi eksistensial didasarkan dari tulisan-tulisan karya seorang filsuf dan teolog dari Jerman bernama Soren Kierkegaard. Kierkegaard memandang manusia bukanlah sebuah objek dan menentang persepsi subjektif sebagai satu-satunya realita yang dimiliki seseorang. Kierkegaard juga menekankan keseimbangan antara kebebasan dan tanggung jawab. Artinya manusia memiliki kebebasan dalam bertindak dengan memperluas kesadaran dirinya dan mengambil tanggung jawab atas tindakannya. Untuk mendapatkan kebebasan dan tanggung jawab manusia harus melepas kecemasannya dan bertanggung jawab atas takdirnya serta merasakan beban dari kebebasan dan rasa sakit dari tanggung jawabnya. Tapi Rollo May adalah tokoh yang paling bertanggung jawab memadukan filsafat eksistensialisme Eropa itu ke dalam psikologi Amerika (Olson, 2013).

Dalam dunia klinis terutama terapi, psikologi eksistensial sering digunakan untuk menangani beberapa permasalahan atau gangguan. Konsep yang diyakini oleh teori ini mengarahkan pada manusia akan pentingnya menemukan kembali hakikat diri dan keberadaannya di dunia. Pendekatan eksistensial May dalam proses konseling klinis yaitu membantu klien menemukan makna. Individu didorong untuk mendekati potensinya agar bisa hidup secara autentik. Oleh karena itu akan tumbuh perasaan mengakui dan menerima diri secara positif. Hal ini membuat individu dapat memaknai hidupnya secara baik (Olson & Hergenhahn, 2011).

Beberapa penelitian terhadap psikologi eksistensial dalam praktek klinis diantaranya terapi eksistensial dapat diterapkan dalam mengatasi masalah psikologis karena intervensi ini dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman akan tanggung jawab diri, menuntun individu dalam pencarian makna hidup serta mengembangkan kemampuan seseorang dalam menjalin hubungan dengan orang lain (Rey, 2018). Sabrina (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa konseling eksistensial efektif digunakan pada pasien skizofrenia di RSJ Menur. Hasil penelitian menunjukkan subjek mampu melakukan kegiatan yang dapat mengembangkan dirinya ke arah yang positif. Hal ini membuat subjek melakukan hal-hal positif pada saat pulang dari RSJ Menur sehingga merasa dirinya lebih bermakna.

Berdasarkan uraian di atas pada jurnal ini, peneliti tertarik untuk mengkaji kebenaran terkait teori psikologi eksistensial Rollo May dalam dunia klinis. Kajian kebenaran yang digunakan dalam artikel ini adalah bagian dari kajian epistemologi ilmu. Muhadjir (2011) mengatakan epistemologi adalah sebuah upaya untuk mencari kebenaran berdasarkan fakta. Kebenaran dibangun dengan logika dan didahului oleh uji konfirmasi dari data yang dikumpulkan. Epistemologi berusaha untuk mengumpulkan empiri yang relevan untuk dibangun secara rasional hingga didapatkan kebenaran dari sebuah ilmu. Suriasumantri (2007) menyatakan kebenaran suatu ilmu dapat dilihat dari tiga macam teori kebenaran yaitu Teori Korespondensi (*Correspondence Theory of Truth*), Teori Koherensi (*Coherence Theory of Truth*), dan Teori Pragmatisme (*The Pramagtic theory of Truth*). Teori Eksistensial menjadi menarik untuk dilakukan kajian kebenaran melihat banyaknya intervensi psikologi klinis yang menggunakan pendekatan eksistensial.

## Metode

Tabel 1. Hasil Buku dan Jurnal

Penulis	Judul	Penerbit	Tahun
Feist, Jess dan Gregory J. Feist	Teori Kepribadian (Edisi 7)	Salemba Humanika	2010
Hall, C. S. & G. L	Psikologi Kepribadian 2 Teori-teori Holistik (Organismik Fenomenologis). (Supratiknya, Ed.) (7th ed.)	Kanisius	1993
Koeswara, E	Psikologi Eksistensial: Suatu pengantar	PT. Armico	1987
Rollo May	<i>The origins and significance of the existential movement in psychology.</i>	APA PsycBooks	1958
Mintarsih, R. A	Peningkatan Harga Diri Melalui Terapi Eksistensial Untuk Menurunkan Gejala Depresi	Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang	2021
Rey, K	<i>Existential therapy: Supporting youth through anxiety</i>	University of Lethbridge Research Repository	2018
Sa'adah, D. Z	Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan.	Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi	2020
Sabrina, R	Konseling Eksistensial untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Penderita Skizofrenia: Studi Kasus	In Seminar ASEAN (2nd Psychology & Humanistic) (pp. 19-20).	2017
Utama, R. A. W	Studi Deskriptif Eksistensial pada Penderita Penyakit Kronis (Kanker)	Doctoral dissertation, UPT Perpustakaan UIN Raden Fatah Palembang	2018

Metode yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini yaitu menggunakan kajian pustaka atau *literatur review*. *Literature review* adalah peninjauan beberapa sumber pustaka yang terkait dengan topik penelitian. Sumber pustaka menjadi referensi bagi penelitian yang hendak dilaksanakan. Mukhadis (2014) menyatakan bahwa referensi merupakan sebuah informasi yang dapat dimanfaatkan menjadi rujukan dalam sebuah tulisan ilmiah dan merepresentasikan ide seseorang. Setelah menetapkan tujuan penelitian maka proses peninjauan pustaka dapat dilakukan (Creswell, 2013).

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui buku dan artikel terkait mengenai teori eksistensial Rollo May. Data diperoleh dari beberapa sumber yaitu *Google Scholar*, *Neliti* dan *SAGE Journals*. Terdapat empat sumber jurnal dalam kajian penelitian ini yang sesuai dengan kriteria yaitu studi mengenai eksistensial Rollo May. Diantaranya (1) Studi deskriptif eksistensial pada penderita penyakit kronis (kanker), (2) Peningkatan harga diri melalui terapi eksistensial untuk menurunkan gejala depresi, (3) Konseling eksistensial untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada penderita skizofrenia (studi kasus), dan (4) Konseling eksistensial humanistik untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Setelah mendapatkan data dari buku dan artikel yang sesuai dengan kriteria, peneliti melakukan analisis data temuan tersebut sehingga dapat menjawab pertanyaan dari penelitian ini (Tabel 1).

## **Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kebenaran terkait teori psikologi eksistensial Rollo May dalam dunia klinis. Ada beberapa pembahasan yang dilakukan dalam menelaah kajian kebenaran psikologi eksistensial Rollo May dalam dunia klinis. Diantaranya pengertian psikologi eksistensial, prinsip-prinsip dari teori eksistensial, implikasi teori eksistensial dalam dunia klinis, dan kajian kebenaran teori psikologi eksistensial dalam dunia klinis. Untuk penjelasan lebih rinci dapat dipahami dari uraian berikut ini.

### **a. Pengertian Psikologi Eksistensial**

Psikologi eksistensial diawali dari tulisan-tulisan karya Soren Kierkegaard yang merupakan seorang filsuf dan teolog dari Jerman. Kierkegaard memandang manusia bukanlah sebuah objek dan menentang persepsi subjek sebagai satu-satunya realita yang dimiliki manusia. Kierkegaard menekankan bahwa manusia harus memiliki keseimbangan antara kebebasan dan tanggung jawab. Artinya manusia memiliki kebebasan dalam bertindak dengan memperluas kesadaran dirinya dan mengambil tanggung jawab atas tindakannya. Untuk mendapatkan kebebasan dan tanggung jawab manusia harus melepas kecemasannya dan bertanggung jawab atas takdirnya serta merasakan beban dari kebebasan dan rasa sakit dari tanggung jawabnya (Hall, 1993).

Rollo May lahir pada tahun 1909 di Ada, Ohio. Ketertarikan May pada psikologi tidak lepas dengan kehidupan keluarganya yang bermasalah dan hubungan orang tuanya yang tidak harmonis. May menderita penyakit tuberkulosis (TBC) dan terpaksa harus menghabiskan tiga tahun di Sanatorium. May mengisi waktu-waktu kosongnya dengan membaca literatur Soren Kierkegaard yang kemudian memberikan pengaruh besar terhadap konsep kecemasan akan eksistensi manusia. Setelah May sembuh dari sakitnya, ia kemudian melanjutkan belajar psikoanalisis di *White Institute*, bersama Harry Stack Sullivan dan Erich Fromm. Di tahun 1949, ia mendapatkan gelar Ph.D dalam bidang psikologi klinis dari Columbia University di usianya yang ke 40 tahun. May meninggal pada Oktober 1994 (Rollo May (1909- 1994) 2015).

Rollo May adalah salah satu tokoh eksistensialisme Amerika yang paling bersemangat yang bab-bab pengantarnya dalam buku *Existence* (disunting oleh May, Angel, dan Ellenberger) di samping bukunya sendiri, *Existential Psychology* (terbitan kedua), merupakan sumber informasi tentang eksistensialisme bagi para psikolog Amerika (Hall, 1993). May mengkaji tentang psikologi kepribadian dan psikoterapi dalam dunia klinis. Menurut May (dalam Koeswara, 1987), Psikologi eksistensial adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari usaha perilaku manusia untuk memahami manusia dengan mengatasi jurang pemisah antara subjek dan objek, suatu pendekatan terhadap manusia dan suatu sikap terhadap psikoterapi.

## **b. Prinsip-Prinsip dari Teori Eksistensial**

Konsep dasar dari teori eksistensial merupakan konsep yang mendasari semua konsep-konsep eksistensial berikutnya. Dalam konsep dasar ini terdapat dua hal yaitu:

### *1. Being In The World*

Istilah *Being In The World* dalam bahasa Indonesia lebih tepat dimaknai sebagai hadir di dunia, karena makna “*being*” dalam tata bahasa Inggris berarti *present* atau hadir atau ada, sedangkan “*in the world*” berarti di dunia. Dengan demikian, *being in the world* berarti ada di dunia. *Being in the world* bisa dikatakan juga *Dasein* dalam bahasa Jerman (Olson, 2013). *Being in the world* adalah konsep fundamental dalam psikologi eksistensial. Seluruh struktur eksistensial manusia didasarkan pada konsep ini. *Being in the world* atau *Dasein* adalah eksistensi manusia. *Dasein* bukanlah sifat seseorang, bukan bagian dari ada manusia seperti ego pada Freud atau anima pada Jung, melainkan keseluruhan eksistensi manusia (Hall, 1993).

Banyak orang yang memiliki rasa kecemasan dan kesedihan yang diakibatkan oleh masalah dari diri sendiri atau dunia mereka. Manusia mengalami tiga bentuk *being in the world*: 1) *Umwelt*: Lingkungan sekitar, seperti keterbatasan dan ketertindasan dilukiskan dengan bagian yang gelap, kegelapan, malam, dingin, pasang surut dan sebagainya. 2) *Mitwelt*: Hubungan kita dengan orang lain atau lingkungan manusia, seperti keterbatasan dilukiskan dengan dikalahkan, dilumpuhkan, dan dikejar-kejar.

Kehampaan dilukiskan dengan ketiadaan rasa damai, sikap masa bodoh, sikap taat tanpa kegembiraan, kesepian dan sebagainya. 3) *Eigenwelt*: manusia sendiri termasuk badannya, seperti alam pikiran. Kita menemukan keterbatasan dalam sifat pengecut, tidak memiliki rencana yang lebih besar, kehampaan seperti dikuasai oleh satu gagasan tunggal, hati yang beku dan kerinduan akan kebebasan (keputusan).

Pribadi yang sehat hidup dalam *Umwelt*, *Mitwelt*, dan *Eigenwelt* sekaligus. Ketiga bentuk eksistensial dari *being in the world* tidak dapat dipisahkan. Mereka beradaptasi dengan dunia alamiah, berhubungan dengan orang lain sebagai manusia dan memiliki kesadaran mendalam tentang apakah makna semua pengalaman ini bagi dirinya (May, 1958).

## 2. *Non-being*

Kesadaran atas diri sendiri sebagai makhluk hidup yang tumbuh dan berkembang berakibat pada ketakutan akan *Non-being* atau kehampaan (May, 1958). Ketakutan atas *Non-being*, membuat manusia lari dari membuat pilihan, membuat keputusan tanpa mempertimbangkan siapa dirinya dan apa yang dia inginkan. Bentuk dari *Non-being* adalah kematian, kecanduan alkohol dan obat-obatan, aktivitas seksual yang bebas, perilaku kompulsif, konformitas buta atas ekspektasi masyarakat, sikap permusuhan, perilaku merusak, dan sebagainya (Olson, 2013).

Perjuangan individu untuk bekerja lewat pengalaman-pengalaman hidup untuk tumbuh menuju manusia yang lebih baik berkaitan tentang konsep May. Antara lain yaitu kecemasan, rasa bersalah, intensionalitas, perhatian cinta dan kehendak, kebebasan dan takdir, psikopatologi, dan psikoterapi.

### c. **Implikasi Teori Eksistensial dalam Dunia Klinis.**

May melihat psikopatologi sebagai kurangnya komunikasi dan ketidakmampuan untuk mengetahui orang lain dan berbagi diri dengan mereka. Individu-individu yang terganggu secara psikologis menyangkali takdir mereka, karena itu kehilangan kebebasannya. Mereka menghasilkan beragam simtom neurotik, tidak meraih kembali kebebasan mereka, malah semakin menenggelamkannya. Simtom-simtom semakin menyempitkan dunia fenomenologis pribadi sampai ukuran yang bisa diatasi dengan mudah. Pribadi yang kompulsif mengadopsi sebuah rutinitas yang rigid, karenanya menjadikan pilihan baru tidak lagi diperlukan.

May yakin bahwa tujuan psikoterapi adalah membuat manusia bebas. Ia mengatakan bahwa terapis yang berkonsentrasi kepada simtom-simtom pasien akan kehilangan gambar yang lebih penting. Simtom-simtom neurosis hanyalah cara melarikan diri dari kebebasan dan indikasi bahwa potensi batiniah pasien tidak digunakan. Ketika pasien menjadi lebih bebas dan lebih manusiawi, simtom-simtom neurosis mereka biasanya akan hilang dengan sendirinya, kecemasan mereka yang nerurotik akan menjadi kecemasan yang normal, dan rasa bersalah neurotik akan

diganti dengan rasa bersalah yang normal. Namun keberhasilan seperti ini hanya sekunder saja dan tidak menjadi tujuan utama terapi. May mengatakan bahwa psikoterapi mestinya lebih difokuskan membantu manusia untuk eksis, sedangkan simtom-simtom yang menghilang itu hanyalah efek samping dari pengalaman tersebut.

#### **d. Kajian Kebenaran Teori Psikologi Eksistensial dalam Dunia Klinis**

Tabel 2. Hasil Kajian Jurnal

<b>Peneliti</b>	<b>Judul</b>	<b>Subjek</b>	<b>Hasil</b>
Utama, R. A. W. (2018)	Studi Deskriptif Eksistensial pada Penderita Penyakit Kronis (Kanker)	2 orang pengidap kanker kronis	Kedua subjek penelitian ketika mengetahui penyakit yang diderita sempat kehilangan eksistensinya tetapi dukungan keluarga dan diberikannya terapiutik kepada kedua subjek oleh para medis yang menanganinnya membuat mereka bisa menemukan eksistensi dirinya kembali. Bahkan mereka menjadi orang yang lebih bersyukur dan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya sekarang ini.
Mintarsih, R. A. (2021)	<i>Peningkatan Harga Diri Melalui Terapi Eksistensial Untuk Menurunkan Gejala Depresi</i>	1 orang perempuan yang berusia 23 tahun. Menunjukkan Gejala Depresi.	Subjek mengalami peningkatan harga diri dan penurunan gejala depresi setelah diterapkannya terapi eksistensial dengan melibatkan teknik biblioterapi. Subjek dapat merasakan emosi positif terhadap dirinya dan menilai usaha yang dilakukannya secara positif.
Sabrina, R. (2017)	Konseling Eksistensial untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Penderita Skizofrenia: Studi Kasus	Seorang laki-laki dewasa awal berusia 26 tahun. Di diagnosis mengalami skizofrenia sejak 1 tahun yang lalu	Konseling eksistensial membuat subjek sadar akan hal-hal positif dari dirinya seperti potensi, tujuan, harapan dan keyakinan. Selain itu konseling eksistensial membuat subjek melakukan kegiatan yang dapat mengembangkan dirinya ke arah yang positif. Hal ini membuat subjek melakukan hal-hal positif pada saat ia pulang dari RSJ Menur sehingga merasa dirinya lebih bermakna.
Sa'adah, D. Z. (2020)	Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan	Seorang perempuan berusia 22 tahun dan mengalami kecemasan masa depan	Konseling eksistensial humanistik dapat membantu subjek dalam pemaknaan mengenai diri sendiri dan permasalahan mengenai eksistensinya dengan orang lain serta kecemasan terhadap masa depannya. Subjek mampu memberikan pemaknaan terhadap masalahnya sehingga dapat lebih tenang dan sekarang dapat memahami dirinya serta menjalankan aktivitasnya sebagai mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan atas penerapan psikologi eksistensial dalam bidang klinis kerap kali dipakai dalam proses psikoterapi dan pemberian intervensi pada orang-orang yang mengalami gangguan (Tabel 2). Konseling eksistensial humanistik membantu klien dalam menemukan makna mengenai diri sendiri dan permasalahan mengenai eksistensi dirinya dengan orang lain dan nilai-nilai spiritualitas atau ketuhanan yang ada dalam dirinya sehingga ketika individu tidak mampu memaknainya akan memunculkan permasalahan dan bahkan sampai gangguan atau patologis.

Utama (2018) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa keputusan yang berkepanjangan pada penderita penyakit kronis (kanker) dapat diatasi dengan memberikan terapiutik kepada penderita dan dukungan dari keluarga serta orang disekitarnya. Mereka menemukan eksistensi dirinya bahkan menjadi orang yang lebih bersyukur dan bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada klien yang mengalami skizofrenia. Klien dengan skizofrenia menunjukkan perubahan setelah diberikan terapi eksistensial membuat subjek melakukan kegiatan yang dapat mengembangkan dirinya ke arah yang positif (Sabrina, 2017).

Penelitian pada orang dengan gangguan depresi (Mintarsih, 2021) dan kecemasan terhadap masa depan juga menunjukkan hasil yang serupa (Sa'adah, 2020). Subjek dengan gangguan depresi mengalami peningkatan harga diri dan penurunan gejala depresi setelah dilakukan terapi eksistensial dengan melibatkan teknik biblioterapi. Pemberian konseling eksistensial humanistik dapat membantu subjek memaknai dirinya dengan baik sehingga subjek menjadi lebih tenang dan tidak mengalami kecemasan akan masa depannya.

Dengan demikian berdasarkan kajian dari beberapa jurnal penelitian sebelumnya teori eksistensial Rollo May telah memenuhi syarat dari teori kebenaran secara koherensi dan juga pragmatis. Suriasumantri (2007) menyatakan teori koherensi yaitu suatu pernyataan dianggap benar bila pernyataan itu bersifat koheren atau konsisten dengan pernyataan-pernyataan sebelumnya yang dianggap. Dari keempat jurnal tersebut terlihat konsistensi hasil dimana semua subjek menunjukkan perubahan yang positif setelah diberikan intervensi dengan menggunakan pendekatan teori eksistensial. Sedangkan teori kebenaran pragmatis menurut Suriasumantri (2007) adalah suatu pernyataan adalah benar jika pernyataan itu atau konsekuensi dari pernyataan itu mempunyai kegunaan praktis dalam kehidupan manusia. Dalam hal ini terlihat kegunaan teori eksistensial yang dijadikan sebuah dasar metode intervensi yang diberikan kepada subjek yang mengalami gangguan dan hambatan dalam gangguan psikologis yang dialaminya dengan hasil yang dapat dikatakan baik dan positif.

## Kesimpulan

Dalam dunia klinis teori eksistensial Rollo May memiliki andil yang cukup besar dalam psikopatologi dan juga psikoterapi. Konsep tentang menemukan makna dan keberadaan diri pada individu membuat teori ini efektif digunakan pada mereka yang mengalami gangguan atau hambatan secara psikologis. Teori ini mampu membuat seseorang menemukan kembali hakikat dirinya dan kemudian mengubah emosi atau pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Teori Eksistensial Rollo May juga telah menunjukkan hasil kebenaran secara koherensi dan pragmatis berdasarkan epistemologi ilmu.

## Referensi

- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian (Edisi 7)*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hall, C. S. & G. L. (1993). *Psikologi Kepribadian 2 Teori-teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*. (Supratiknya, Ed.) (7th ed.). Yogyakarta: Kanisius.
- Koeswara, E. 1987. *Psikologi Eksistensial: Suatu pengantar*. Bandung: PT. Armico.
- May, R. (1958). *The Origins and Significance of the Existential Movement in Psychology*. In R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Eds.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology* (pp. 3–36). Basic Books/Hachette Book Group. <https://doi.org/10.1037/11321-001>
- Mintarsih, R. A. (2021). *Peningkatan Harga Diri Melalui Terapi Eksistensial Untuk Menurunkan Gejala Depresi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang)*.
- Muhadjir, N. (2011). *Filsafat Ilmu: Ontologi, Epistemologi, Aksiologi First Order, Second Order & Third Order of Logics dan Mixing Paradigms Implementasi Metodologik*. Rake Sarasin.
- Mukhadis, A. (2014). *Kiat Menulis Karya Ilmiah: Bentuk, Anatomi, Isi Esensial, dan Contoh Aplikasinya (Cet. 2)*. Yogyakarta: Aditya Media Publishing.
- Olson, M.H & Hergenhahn, B.R. (2011). *Pengantar teori-teori kepribadian. (pentrj. Yudi Santoro) (8ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Olson, Matthew H. B.R Hergenhahn. (2013). *Pengantar Teori-Teori Kepribadian (Edisi Kedelapan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rey, K. (2018). *Existential therapy: Supporting youth through anxiety (University of Lethbridge Research Repository)*. Diakses pada 21 Januari 2022 dari [www.opus.uleth.ca/handle/10133/5026](http://www.opus.uleth.ca/handle/10133/5026)
- Rollo May (1909-1994). (2015). Diakses pada 21 Januari 2022 dari <https://www.goodtherapy.org/famouspsychologists/rollo-may.html>

- Sa'adah, D. Z. (2020). Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 8(3).
- Sabrina, R. (2017). Konseling Eksistensial untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Penderita Skizofrenia: Studi Kasus. In *Seminar ASEAN (2nd Psychology & Humanistic)* (pp. 19-20).
- Suriasumantri, J. S. (2007). *Filsafat Ilmu*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Utama, R. A. W. (2018). Studi Deskriptif Eksistensial pada Penderita Penyakit Kronis (Kanker) (*Doctoral dissertation*, UPT Perpustakaan UIN Raden Fatah Palembang).