

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pemikiran Jean-Paul Sartre tentang kebebasan manusia dan tanggung jawab yang melekat padanya dapat menanggapi krisis makna hidup yang dialami oleh generasi milenial saat ini. Sartre berpendapat bahwa manusia memiliki kebebasan mutlak untuk menentukan esensi dan makna hidupnya sendiri. Artinya, tidak ada takdir atau kodrat bawaan yang menentukan siapa atau bagaimana seseorang harus menjadi; segalanya tergantung pada pilihan individu. Namun demikian, kebebasan ini juga memuat tanggung jawab yang besar. Karena individu sepenuhnya bertanggung jawab atas pilihan dan tindakannya, mereka harus mempertimbangkan konsekuensi moral dari setiap keputusan yang mereka buat. Ini berarti bahwa kesadaran diri atau kesadaran akan dirinya sendiri sangat penting dalam memahami dan mengelola kebebasan serta tanggung jawab ini.

Dalam konteks Sartre, menjalani hidup yang autentik atau autentik berarti hidup sesuai dengan nilai-nilai yang dipilih dan diadopsi secara sadar, bukan karena pengaruh eksternal atau penentuan takdir. Dengan demikian, kesadaran diri bukan hanya tentang pengetahuan tentang diri sendiri, tetapi juga tentang pengambilan tanggung jawab atas kebebasan yang dimiliki untuk membentuk hidup yang memiliki makna dan keberartian sesuai dengan pilihan individu. Jadi, hidup yang bermakna dan otentik berasal dari kesadaran akan kebebasan yang dimiliki dan penggunaan kebebasan tersebut untuk membuat pilihan-pilihan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi, bukan yang ditentukan oleh faktor eksternal.

Sartre, dengan fokusnya pada konsep kebebasan, tanggung jawab pribadi, dan otentisitas, menawarkan perspektif yang dapat membantu milenial dalam menghadapi krisis makna hidup. Konsep kebebasan memilih Sartre menekankan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk membuat pilihan yang mempengaruhi arah hidup mereka, yang relevan bagi milenial yang sering menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi tinggi dari berbagai aspek kehidupan. Dengan memahami bahwa mereka memiliki kontrol atas pilihan mereka, milenial dapat merasa lebih mampu mengatasi tekanan tersebut dan mengambil alih kendali atas hidup mereka sendiri.

Selain itu, tanggung jawab pribadi juga menjadi fokus penting dalam pemikiran Sartre. Hal ini mengajarkan bahwa dengan kebebasan untuk memilih datanglah tanggung jawab untuk

mempertanggungjawabkan pilihan-pilihan tersebut, baik kepada diri sendiri maupun kepada masyarakat. Bagi milenial yang sering kali menghadapi kompleksitas kehidupan modern yang membingungkan, konsep tanggung jawab pribadi dapat membantu mereka mengambil keputusan yang lebih matang dan berkelanjutan. Konsep otentisitas juga penting karena menyoroti pentingnya hidup sesuai dengan nilai-nilai yang didasarkan pada pilihan sadar, bukan sekadar mengikuti tren atau ekspektasi luar. Ini dapat membantu milenial menemukan makna dan keberartian dalam hidup mereka sendiri, tanpa terjerat dalam citra atau harapan yang mungkin tidak sesuai dengan identitas mereka.

Meskipun demikian, ada kritik terhadap pandangan Sartre yang dianggap terlalu idealis dan kurang mempertimbangkan konteks sosial-ekonomi yang dapat membatasi kebebasan individu. Generasi milenial, dengan berbagai latar belakang dan situasi sosial-ekonomi yang berbeda, mungkin menghadapi hambatan-hambatan yang tidak sepenuhnya dapat diatasi hanya dengan pemikiran tentang kebebasan mutlak. Oleh karena itu, pemikiran Sartre perlu dikritisi dan disesuaikan dengan realitas yang dihadapi oleh generasi milenial agar dapat memberikan pandangan yang lebih holistik dan berkelanjutan tentang makna hidup dalam konteks zaman sekarang.

Generasi milenial perlu mengembangkan kesadaran diri yang lebih mendalam, sesuai dengan pemikiran Sartre. Ini melibatkan refleksi kritis terhadap nilai-nilai, tujuan, dan pilihan hidup mereka. Milenial sebaiknya tidak hanya mengikuti tren atau ekspektasi sosial, tetapi aktif merefleksikan dan memilih nilai-nilai yang benar-benar penting bagi mereka. Mereka perlu menyadari bahwa mereka memiliki kebebasan untuk menentukan makna hidup mereka sendiri, terlepas dari tekanan eksternal. Praktek mindfulness, journaling, atau konseling dapat membantu dalam proses ini.

Mengadopsi konsep tanggung jawab Sartre, milenial perlu mengambil kendali atas hidup mereka dan bertanggung jawab atas pilihan-pilihan mereka. Ini berarti tidak menyalahkan keadaan atau orang lain atas situasi hidup mereka, tetapi mengakui peran mereka dalam membentuk kehidupan mereka sendiri. Milenial sebaiknya fokus pada apa yang dapat mereka kontrol dan ubah, daripada merasa tidak berdaya menghadapi tantangan hidup. Ini bisa melibatkan penetapan tujuan yang jelas, pengambilan risiko yang terukur, dan komitmen untuk terus belajar dan berkembang.

Sartre menekankan pentingnya hidup dengan autentisitas. Untuk milenial, ini bisa berarti mengejar karir atau gaya hidup yang benar-benar mencerminkan passion dan nilai-nilai

mereka, bukan hanya mengejar status atau kekayaan. Mereka perlu berani untuk keluar dari zona nyaman dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup. Milenial juga bisa mencari makna melalui kontribusi pada masyarakat atau perjuangan untuk tujuan yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Membangun hubungan yang otentik dan bermakna dengan orang lain, serta terlibat dalam kegiatan yang memberikan dampak positif pada dunia, dapat membantu milenial menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka.

5.2 Saran

Saran pertama, semoga penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi penerimaan dan adaptasi pemikiran Sartre dalam konteks budaya dan sosial Indonesia yang beragam. Ini termasuk studi kasus di berbagai daerah untuk memahami bagaimana nilai-nilai lokal mempengaruhi implementasi dan relevansi eksistensialisme Sartre. Selain itu, mengingat peran media sosial dan teknologi digital yang signifikan dalam kehidupan generasi milenial, penting untuk menganalisis bagaimana platform digital mempengaruhi pencarian makna hidup dari perspektif Sartrean, serta bagaimana media sosial dapat memfasilitasi atau menghambat kebebasan individu dan pencarian makna.

Saran selanjutnya adalah fokus pada penerapan praktis pemikiran Sartre melalui program intervensi atau pelatihan yang dirancang untuk membantu individu menghadapi krisis makna hidup. Penelitian ini dapat mengevaluasi efektivitas *workshop* atau seminar yang menggunakan prinsip-prinsip eksistensialisme untuk pengembangan diri. Selain itu, studi perbandingan antara eksistensialisme Sartre dan aliran filsafat lainnya, baik Barat maupun Timur, dapat memberikan perspektif tambahan tentang solusi alternatif untuk krisis makna. Terakhir, kajian jangka panjang yang memantau dampak penerapan ide-ide Sartrean terhadap kesejahteraan mental generasi milenial akan memberikan wawasan berharga tentang pengaruhnya dalam jangka waktu yang lebih panjang. Dengan mempertimbangkan saran-saran ini, penelitian di masa depan dapat memperdalam pemahaman tentang relevansi dan aplikasi pemikiran Sartre dalam konteks kontemporer Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Utama

Wibowo, A. Setyo. *Filsafat Eksistensialisme Jean-Paul Sartre*. Yogyakarta: Kanisius, 2011.

Hasan, Fuad. *Eksistensialisme dalam Pendidikan*. Jakarta: Yayasan Idayu, 1988.

———. *Filsafat Eksistensialisme*. Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1985.

———. *Kritik atas Eksistensialisme Sartre*. Jakarta: Pustaka Jaya, 1980

Buku

Aronson, Ronald. *Camus & Sartre: The Story of a Friendship and the Quarrel that Ended It*. Chicago: University of Chicago Press, 2004.

———. *Jean-Paul Sartre: Philosophy in the World*. London: NLB, 1980.

Beauvoir, Simone de. *The Ethics of Ambiguity*. New York: Citadel Press, 1976.

Bertens, K. *Filsafat Barat Abad XX*. Jakarta: Gramedia, 1990.

———. *Filsafat Barat Abad XX: Inggris-Jerman*. Jakarta: Gramedia, 1981.

Bramantyo, Ari. *Sartre: Revolusi Humanisme Eksistensial*. Jakarta: Kompas, 2007.

Camus, Albert. *The Rebel*. Translated by Anthony Bower. Harmondsworth: Penguin Books, 1962.

Catalano, Joseph S. *A Commentary on Jean-Paul Sartre's Being and Nothingness*. Chicago: University of Chicago Press, 1985.

———. *A Commentary on Jean-Paul Sartre's Critique of Dialectical Reason*. Chicago: University of Chicago Press, 2018.

Contat, Michel, and Michel Rybalka, eds. *The Writings of Jean-Paul Sartre (Volumes 1-3)*. Evanston: Northwestern University Press, 1973.

Cooper, David E. *Existentialism: A Reconstruction*. Oxford: Blackwell Publishers, 1999.

Cox, Gary. *Sartre and Fiction*. London: Continuum, 2009.

Detmer, David. *Sartre Explained: From Bad Faith to Authenticity*. Chicago: Open Court, 2008.

Dzuhayatin, Siti Ruhaini. *Membaca Sartre dengan Kacamata Feminis*. Yogyakarta: UGM Press, 2022.

Flynn, Thomas R. *Existentialism: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2006.

Guignon, Charles B., and Derk Pereboom, eds. *Existentialism: Basic Writings*. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 2001.

Hasan, Fuad. *Eksistensialisme dalam Pendidikan*. Jakarta: Yayasan Idayu, 1988.

———. *Filsafat Eksistensialisme*. Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1985.

———. *Kritik atas Eksistensialisme Sartre*. Jakarta: Pustaka Jaya, 1980.

Heidegger, Martin. *Being and Time*. Translated by John Macquarrie and Edward Robinson. New York: Harper & Row, 1962.

Howells, Christina, and Gerald Moore, eds. *Jean-Paul Sartre: Being and Nothingness*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.

Howells, Christina. *Jean-Paul Sartre: Politics and Culture in Postwar France*. London: Routledge, 1999.

Kamber, Richard. *On Sartre*. Belmont: Wadsworth Publishing, 2000.

Kaufmann, Walter, ed. *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*. New York: Penguin Books, 1975.

———, ed. *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*. New York: Meridian Books, 1989.

Kempton, Murray. *Sartre and His Predecessors: The Self and the Other*. Chicago: University of Chicago Press, 1972.

Kierkegaard, Søren. *Fear and Trembling*. Translated by Alastair Hannay. London: Penguin Classics, 1986.

Marino, Gordon, ed. *Basic Writings of Existentialism*. New York: Modern Library, 2004.

Morrison, Robert G., ed. *The Cambridge Companion to Sartre*. Cambridge: Cambridge University Press, 1992.

Murtanto, Yudhi, trans. *Eksistensialisme adalah Suatu Humanisme*. By Jean-Paul Sartre. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.

Pecorino, Philip A. *Jean-Paul Sartre: Existentialism*. Bayside: Queensborough Community College, 2006.

Priest, Stephen, and Colin Moore. *Jean-Paul Sartre*. London: Routledge, 2009.

- . *Jean-Paul Sartre: Basic Writings*. London: Routledge, 2001.
- Pringgodigdo, A.G. *Sejarah Filsafat Barat Modern*. Yogyakarta: Kanisius, 1973.
- Sartre, Jean-Paul. *Being and Nothingness*. Translated by Hazel E. Barnes. New York: Philosophical Library, 1956.
- . *Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology*. Translated by Hazel E. Barnes. London: Routledge, 2003.
- . *Critique of Dialectical Reason*. Translated by Alan Sheridan-Smith. London: Verso, 2004.
- . *Eksistensialisme adalah Humanisme*. Translated by Yudhi Murtanto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- . *Existentialism Is a Humanism*. Translated by Carol Macomber. New Haven: Yale University Press, 2007.
- . *Nausea*. Paris: Gallimard, 1938.
- . *Nausea*. London: Penguin Classics, 2000.
- . *No Exit*. Paris: Gallimard, 1947.
- Scruton, Roger. *Existentialists: Critical Essays on Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, and Sartre*. Oxford: Oxford University Press, 1989.
- Smith, Michael J. *Self-Discovery and Authority in the Modern Age: Jean-Paul Sartre and the Existentialist Turn*. Cambridge: Cambridge University Press, 2020.
- Solomon, Robert C. *Existentialism*. New York: Oxford University Press, 1974.
- . *Existentialism*. Oxford: Oxford University Press, 2005.
- Solomon, Robert C., and Kathleen M. Higgins. *The Big Questions: A Short Introduction to Philosophy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning, 2018.
- Sudarmadji, Jacob. *Sartre dan Problem Eksistensialisme*. Jakarta: CV Haji Masagung, 1987.
- Sugiharto, Bambang. *Eksistensialisme dan Kritik terhadap Masyarakat*. Yogyakarta: Kanisius, 2005.
- . *Membedah Eksistensialisme Sartre*. Jakarta: Gramedia, 1996.
- . *Membedah Eksistensialisme Sartre*. Yogyakarta: Gama Media, 2018.
- . *Problematika Eksistensialisme Sartre*. Jakarta: Kompas, 2002.

Van De Pitte, Frederick. *The Existentialist Critique of Freud: The Crisis of Autonomy*. Princeton: Princeton University Press, 1989.

van den Hoven, Adrian. *The Role of Death in the Philosophy of Jean-Paul Sartre*. Montreal: McGill-Queen's University Press, 1985.

Warnock, Mary. *Existentialist Ethics*. London: Macmillan, 1967.

———. *Existentialism*. New York: Oxford University Press, 2009.

———. *Existentialism*. Oxford: Oxford University Press, 1970.

Webber, Jon. *The Existentialism of Jean-Paul Sartre*. London: Routledge, 2009.

Wibowo, A. Setyo. *Filsafat Eksistensialisme Jean-Paul Sartre*. Yogyakarta: Kanisius, 2011.

Wijaya, Budi. *Eksistensialisme: Sejarah dan Pengaruhnya*. Yogyakarta: Kanisius, 2007.

Jurnal

Angung, D.H. “Keperjakaan dan Keperawanan Generasi Milenial.” *Tirto.id*.

Anggraeni, Dewi, Budi Santoso, and Fajar Nugroho. “Profil Sosial Generasi Milenial Indonesia: Antara Krisis dan Potensi.” *Jurnal Studi Pemuda Indonesia* 19, no. 2 (June 2023).

Anggoro, Budi, Siti Rahmawati, and Fajar Nugroho. “Paradoks Konektivitas Digital: Studi tentang Keterasingan dan Kesepian di Era Milenial Indonesia.” *Jurnal Psikologi Sosial dan Teknologi* 17, no. 2 (August 2023).

Averina, Rayon Yolanda, and I Gst. Ngurah Jaya Agung Widagda. “Gambaran Pemikiran Eksistensialisme Sartre Dalam Karakter Utama Komik One Piece Karya Oda Eichiro.” *Tjyybjb.Ac.Cn* 27, no. 2 (2021).

Djawa, Herlis, Rama Awang, and Difly Praise Malelak. “Filsafat Eksistensialisme Dalam Pandangan Soren Aabye Kierkegaard Terhadap Spiritualitas Pada Remaja Akhir Generasi Z.” 2, 2024.

Firmansyah, Beta, et al. “Manusia Dan Kebebasan Dalam Pandangan Taqi Misbah Yazdi: Studi Kritis Terhadap Jean Paul Sartre.” *Aqlania* 14, no. 1 (2023).

Holland, J. R., and J. C. Mowen. “The Role of Social Media Influencers in Promoting Mental Health Awareness Among Millennials.” *Journal of Social Media Studies* 12, no. 3 (2022).

Kafaabillah, Dita. “Menggugat Kebebasan Individu Dalam Penegakan UU ITE Perspektif Eksistensialisme Jean Paul Sartre.” *Jurnal Hukum Agama Hindu* 5 (2022).

- Nugroho, Adi, Siti Rahmawati, and Budi Santoso. "Konflik Ekspektasi Sosial dan Aspirasi Pribadi: Studi Kasus Milenial Indonesia." *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia* 18, no. 2 (July 2022).
- Pamungkas, Agus, Siti Nurhasanah, and Dedi Kurniawan. "Krisis Spiritualitas dan Pencarian Makna Hidup di Kalangan Milenial Indonesia." *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat* 16, no. 1 (2020).
- Permana, Adi, Siti Nurhaliza, and Bambang Widodo. "Hubungan antara Krisis Spiritual, Makna Hidup, dan Depresi pada Generasi Milenial Indonesia: Studi Multi-Kota." *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia* 9, no. 2 (August 2022).
- Prasti, Dewi, Anissa Rahma, and Fajar Julianto. "Ide Bunuh Diri pada Generasi Milenial Indonesia: Analisis Faktor Risiko dan Protektif." *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia* 8, no. 2 (June 2023).
- Primadata, Arya, and Meiska Kumala. "Hubungan antara Kecenderungan Nihilisme dan Tingkat Depresi pada Generasi Milenial di Indonesia." *Jurnal Psikologi Indonesia* 12, no. 2 (June 2020).
- Rahardjo, Budi, Anissa Lestari, and Fajar Nugraha. "Paradoks Media Sosial: Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Milenial Indonesia." *Jurnal Teknologi dan Ilmu Sosial* 7, no. 3 (2022).
- Rahman, A. "Kebebasan dan Tanggung Jawab dalam Filsafat Eksistensialisme Jean-Paul Sartre." *Jurnal Filsafat* 28, no. 1 (2018).
- Rogers, A., and B. Simmons. "Dampak Budaya Konsumerisme dan Kebahagiaan Instan dari Teknologi dan Media Sosial terhadap Krisis Makna Hidup Generasi Milenial di Indonesia." *Jurnal Psikologi Sosial* 15, no. 2 (2021).
- Saputra, Eka. "Konsumerisme dan Krisis Identitas: Dampak Kapitalisme Global pada Kaum Muda Indonesia." *Jurnal Sosiologi Reflektif* 15, no. 2 (April 2021).
- Sari, Dewi, and Fajar Pratama. "Dinamika Pilihan Karier Milenial Indonesia: Analisis Longitudinal 2018-2023." *Jurnal Studi Pemuda* 12, no. 1 (March 2023).
- Simbolon, Joy Moses E. "Eksistensialisme Tuhan." 4, no. 1 (2020).
- Surya, Dewa, Nia Paramita, and Fajar Julianto. "Tantangan Kepemilikan Rumah dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Psikologis Milenial Indonesia." *Jurnal Studi Pemukiman* 18, no. 2 (July 2023).
- Tambunan, Sihol Farida. "Kebebasan Individu Manusia Abad Dua Puluh: Filsafat Eksistensialisme Sartre." *Jurnal Masyarakat & Budaya* 18, no. 2 (2016).
- Wardani, Dian, and Rima Oktaviana. "Tingkat Kecemasan dan Stres pada Generasi Milenial Indonesia di Era Digital." *Jurnal Psikologi Indonesia* 10, no. 2 (2021).

Widodo, Eko, Siti Nurhayati, and Dedi Kusuma. "Pola Penggunaan Narkoba pada Generasi Milenial di Indonesia: Studi Epidemiologi dan Faktor Risiko." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 15, no. 3 (September 2022).

Wijaya, Budi, Siti Nuraini, and Dedi Kurniawan. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Krisis Identitas pada Generasi Milenial di Indonesia." *Jurnal Psikologi Sosial* 16, no. 2 (October 2021).

Internet

Asosiasi Pengusaha Indonesia. *Survei tentang Dampak Krisis Makna Hidup pada Produktivitas Kerja Generasi Milenial di Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Pengusaha Indonesia, 2022.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). *Laporan Tren Pengguna Internet di Indonesia*. Jakarta: APJII, 2021.

Asosiasi Perusahaan Perawatan Kesehatan Indonesia (APPI). *Survei Kesehatan Mental Generasi Milenial di Indonesia*. Jakarta: APPI, 2022.

Badan Narkotika Nasional. *Laporan Tahunan: Penyalahgunaan Narkoba di Indonesia*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional, 2022.

Badan Pusat Statistik (BPS). *Data Tingkat Pengangguran di Indonesia, Februari 2022*. Jakarta: BPS, 2022.

Badan Pusat Statistik (BPS). *Data Tingkat Pengangguran di Indonesia, 2024*. Jakarta: BPS, 2024.

Badan Pusat Statistik Indonesia. *Survei Kondisi Sosial-Ekonomi Milenial Indonesia 2023*. Jakarta: BPS, 2023.

Kementerian Kesehatan. *Studi tentang Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial di Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 15, no. 4 (2023).

Kementerian Kesehatan Indonesia. *Data Kasus Depresi dan Bunuh Diri di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia, 2023.

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. *Program 'Milenial Tangguh': Pelatihan Keterampilan Hidup dan Pengembangan Karir*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2023.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *Pendidikan Karakter dan Makna Hidup*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2022.

Lembaga Demografi Universitas Indonesia. *Survei Nasional Perspektif Karir Milenial Indonesia 2022*. Depok: Universitas Indonesia, 2022.

Lembaga Kajian Demografi dan Gender Indonesia. *Ekspektasi Sosial vs. Aspirasi Pribadi: Dilema Milenial Indonesia dalam Pemilihan Karier*. Jakarta: LKDGI Press, 2023.

Universitas Indonesia. *Studi Tentang Kecanduan Media Sosial di Kalangan Generasi Milenial di Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2021.

Universitas Indonesia. *Studi tentang Dampak Krisis Makna Hidup terhadap Hubungan Interpersonal pada Generasi Milenial di Indonesia*. *Jurnal Psikologi* 20, no. 2 (2021).

Universitas Indonesia. *Studi tentang Kesepian dan Dukungan Sosial pada Generasi Milenial di Indonesia*. *Jurnal Psikologi* 20, no. 3 (2021).

JobStreet. *Survei Preferensi Karier Generasi Milenial di Indonesia*. Jakarta: JobStreet, 2022.