

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Zahrotin Nisa, Ahmad Sulthoni, dan Dwi Anggraini Rahman Evaluasi Tingkat Kesehatan Mental dan Potensi Suicidal Attempt di Lingkungan Perguruan Tinggi Banyuwangi	2778–2790
Amanda Shalsabila Gunawan, Annisa Nur Aulia, Hanna Berliana, Siti Hajar Munfarijah dan Muhammad Rezza Septian Kualitas Supervisi Program Bimbingan dan Konseling Di SMK Cendekia Batujajar Berdasarkan Latar Belakang Supervisor	2791-2799
Rizka Oktavia Dila Telaah Filosofis terhadap Konsep Eksistensialisme dan Implikasinya dalam Praktik Bimbingan dan Konseling	2800-2806
Gatis Sri Harsantik, Bakhrudin All Habsy dan Budi Purwoko Paradigma Konsep Diri dalam Pendekatan Konseling <i>Person Centered Therapy</i> : Kajian Literatur	2807-2823
Raih Islamiah dan Deni Iriyadi Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Keharmonisan Keluarga	2824-2836
Rosi Rosifah dan Deni Iriyadi Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Kedisiplinan Penggunaan Gawai Pada Anak	2837-2846
Ena Sukaesih, Tika Febriyani dan Laila Maharani Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung	2847-2854
Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J.T. Lobby Loekmono Evaluasi Program Bimbingan Konseling dengan Menggunakan Model Evaluasi <i>Discrepancy</i> di SMP Kristen 2 Eben Haezer Salatiga	2855-2860
Ayong Lianawati, Eka Wahyu Ningsih Pae, Maria Sri Vandriyani dan Siti Auliya Putri Allifah Dampak Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Perilaku Membolos Siswa: Studi Kasus pada Siswa di Surabaya	2861-2873
Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J. T. Lobby Loekmono Memaksimalkan Potensi Generasi Alpha untuk Menyongsong Indonesia Emas 2045.....	2874-2880
Hasna Azzahiyah Suherman, Wafa Nurul Fauziah, Windy Lameria Simanullang, Mamat Supriatna, dan Rina Nurhudi Ramdhani Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Radikalisme Sebagai Akar Terorisme di Lingkungan Pendidikan	2881-2889

Aluh Hartati dan Pahriah

Implementasi Teknik Cognitive Restructuring pada Perilaku Bullying Mental Siswa SMP 2890-2907

Hariadi Ahmad dan Safira Dwi Yanti

Pengaruh Konseling Cognitive Disputation terhadap *Self Confidence* Siswa SMP 2908-2933

Muhamad Nasrudin, Nanaz Nur Fadillah, Apip Rudianto dan Anas Salahudin

Strategi Kolaboratif Wali Kelas dan Guru BK dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar 2934-2942

Ni Ketut Alit Suarti dan Alisa Septianingsih

Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Siswa SMP Islam Mubarak 2943-2955

TELAAH FILOSOFIS TERHADAP KONSEP EKSISTENSIALISME DAN IMPLIKASINYA DALAM PRAKTIK BIMBINGAN DAN KONSELING

Oleh:

Rizka Oktavia Dila

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Email: rizkaoktavia.2024@student.uny.ac.id

Info Artikel : Dikirim: 01-06-25; Direview: 20-08-25; Dipublis: 10-10-25

Cara Sitasi : Dila R.O. 2025. *Telaah Filosofis Terhadap Konsep Eksistensialisme dan Implikasinya dalam Praktik Bimbingan dan Konseling*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025

Abstrak. Artikel ini mengkaji konsep eksistensialisme dalam filsafat dan relevansinya dalam praktik Bimbingan dan Konseling (BK). Eksistensialisme, sebagai cabang filsafat yang menekankan kebebasan individu, tanggung jawab, dan pencarian makna hidup, memiliki kontribusi penting terhadap pendekatan konseling eksistensial. Kajian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman teoritis tentang bagaimana prinsip-prinsip eksistensialisme dapat memperkaya praktik konseling, terutama dalam membantu konseli menghadapi krisis identitas, kecemasan eksistensial, dan pengambilan keputusan bermakna. Artikel ini juga menyertakan penguatan dari teori-teori kontemporer dalam lima tahun terakhir yang mengembangkan pendekatan eksistensial dalam ranah psikologi dan konseling.

Kata Kunci: *Eksistensialisme, Bimbingan dan Konseling, Konseling Eksistensial, Filsafat, Makna Hidup*

Abstract. *This article examines the concept of existentialism in philosophy and its relevance in the practice of Guidance and Counseling (BK). Existentialism, as a branch of philosophy emphasizing individual freedom, responsibility, and the search for meaning in life, plays a significant role in existential counseling approaches. This study aims to provide a theoretical understanding of how existentialist principles can enrich counseling practices, especially in helping counselees face identity crises, existential anxiety, and meaningful decision-making. This article also includes reinforcement from contemporary theories in the last five years that develop existential approaches in psychology and counseling.*

Keywords: *Existentialism, Guidance and Counseling, Existential Counseling, Philosophy, Meaning of Life*

PENDAHULUAN

Filsafat telah lama menjadi fondasi dalam pengembangan ilmu-ilmu sosial, termasuk Bimbingan dan Konseling. Dalam praktik BK, pemahaman yang mendalam tentang manusia dan eksistensinya menjadi dasar penting bagi konselor dalam membantu konseli mencapai perkembangan optimal. Salah satu aliran filsafat yang memiliki pengaruh kuat dalam pendekatan konseling adalah eksistensialisme. Eksistensialisme berangkat dari

pemikiran bahwa manusia adalah makhluk bebas yang bertanggung jawab atas pilihan-pilihannya dan memiliki kebutuhan untuk menemukan makna dalam hidupnya.

Filsafat eksistensial menjadi salah satu pendekatan yang memberikan pemahaman mendalam mengenai permasalahan tersebut. Dengan menekankan kebebasan individu, tanggung jawab, serta pencarian makna dalam kehidupan, eksistensialisme telah memberikan kontribusi yang penting

dalam pengembangan teori dan praktik di bidang psikologi dan Bimbingan dan Konseling (BK).

Dalam konteks BK, filsafat eksistensial dapat membantu konselor dalam memahami dimensi terdalam dari pengalaman konseli. Pemikiran para tokoh seperti Jean-Paul Sartre, Viktor Frankl, dan Martin Heidegger menjadi fondasi penting dalam pendekatan ini, karena mengangkat isu-isu seperti kecemasan eksistensial, kebebasan memilih, dan autentisitas hidup. Pendekatan konseling berbasis eksistensial tidak hanya menawarkan kerangka teoritis, tetapi juga strategi praktis dalam membantu konseli menghadapi persoalan hidup secara sadar dan bermakna.

Kebutuhan terhadap pendekatan ini semakin mendesak di tengah peningkatan masalah psikologis yang dihadapi remaja dan dewasa muda, seperti kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, perasaan terasing, dan hilangnya makna hidup. Perkembangan teknologi yang pesat dan perubahan nilai-nilai sosial juga merupakan faktor yang turut memperparah kondisi tersebut. Dalam situasi seperti ini, konseling yang menyentuh aspek mendasar dari eksistensi manusia menjadi sangat relevan.

Teori perkembangan identitas oleh Erikson (1968) menekankan bahwa masa remaja merupakan periode krusial yang ditandai dengan konflik antara identitas versus kebingungan peran. Di sisi lain, Frankl (2006) menyatakan bahwa pencarian makna merupakan motivasi utama manusia. Corey (2013) juga menjelaskan bahwa konseling eksistensial mendorong individu untuk menggali nilai-nilai pribadi dan membuat keputusan secara sadar, yang pada akhirnya membantu mereka menemukan arah hidup yang lebih bermakna. Dengan

demikian, integrasi antara pemikiran eksistensial dan praktik BK menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas layanan konseling yang bersifat humanistik dan reflektif. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi filsafat eksistensial terhadap praktik BK, serta menelusuri relevansinya dalam menghadapi dinamika kehidupan siswa di era modern melalui pendekatan literatur yang komprehensif.

TINJAUAN LITERATUR

Eksistensialisme muncul sebagai tanggapan atas krisis makna dalam kehidupan modern yang ditandai oleh alienasi, ketidakpastian, dan kegelisahan akan eksistensi diri. Soren Kierkegaard menekankan pentingnya subjektivitas dan "lompatan iman" sebagai respons terhadap absurditas kehidupan. Jean-Paul Sartre mengajukan konsep bahwa manusia tidak dilahirkan dengan esensi tertentu, melainkan melalui pilihan-pilihan dinuat yang membentuk dirinya. Martin Heidegger menyumbangkan pandangan tentang keberadaan autentik dan keterlemparan manusia dalam dunia, yang menggarisbawahi pentingnya kesadaran akan keberadaan. Sementara itu, Viktor Frankl, melalui logoterapi, menyatakan bahwa pencarian makna hidup merupakan kekuatan motivasional utama dalam diri manusia.

Pendekatan eksistensial memberikan perhatian pada persoalan mendasar dalam kehidupan manusia, seperti makna hidup, kematian, kebebasan, isolasi, dan tanggung jawab. Corey (2013) menjelaskan bahwa pendekatan ini bertujuan membantu individu menyadari kebebasan dan tanggung jawab mereka dalam membentuk kehidupan yang otentik. Konselor dengan pendekatan ini menciptakan relasi yang empatik dan otentik dengan konseli, dan memfasilitasi eksplorasi nilai-nilai serta keputusan

yang berdampak terhadap arah hidup konseli.

Pendekatan eksistensial terus berkembang dan diintegrasikan Dalam lima tahun terakhir, dengan pendekatan-pendekatan psikologis kontemporer. Wong (2020) mengembangkan Positive Psychology 2.0 (PP2.0), yang menekankan keberanian menghadapi penderitaan sebagai bagian dari pertumbuhan bermakna. Schneider (2020) menyoroti pentingnya empati eksistensial dalam membangun hubungan konseling yang inklusif dan menyembuhkan perpecahan sosial. Vanhooren (2019) memperkenalkan konsep *existential empathy* sebagai respons terhadap kebutuhan untuk memahami pengalaman subjektif konseli secara mendalam.

Kearney (2020) menawarkan panduan praktis terapi eksistensial dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental. Novitasari et al. (2024) mengembangkan pendekatan konseling spiritual yang mengintegrasikan nilai eksistensial dalam konteks Indonesia. Menzies (2023) menyerukan integrasi tema-tema eksistensial seperti kematian dan keterasingan dalam psikologi klinis. Penelitian Sulistyani et al. (2023) membuktikan efektivitas konseling eksistensial-humanistik dalam mengurangi kecemasan remaja, sementara Yandri et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi eksistensial dapat meningkatkan kesadaran korban bullying akan makna hidup dan kematian. Berdasarkan tinjauan tersebut, dapat disimpulkan bahwa eksistensialisme tidak hanya memberi sumbangsih terhadap teori konseling, tetapi juga memiliki dampak praktis yang signifikan dalam meningkatkan kualitas layanan konseling di berbagai konteks sosial dan budaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi pustaka (library research) dengan menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif. Data diperoleh melalui telaah terhadap berbagai literatur yang berkaitan dengan filsafat eksistensial dan teori konseling, khususnya yang mengkaji pendekatan eksistensial dalam praktik Bimbingan dan Konseling (BK). Sumber literatur terdiri dari buku filsafat klasik, jurnal ilmiah nasional dan internasional, serta penelitian-penelitian terkini lima tahun terakhir yang membahas penerapan eksistensialisme dalam konteks psikologis dan pendidikan.

Proses analisis data dilakukan melalui pendekatan hermeneutik, yang bertujuan menafsirkan makna dari teks-teks filosofis dan psikologis secara mendalam. Langkah-langkah dalam analisis ini meliputi: Identifikasi Tema-Tema Utama Eksistensialisme: Menelusuri gagasan sentral dari tokoh-tokoh seperti Kierkegaard, Sartre, Heidegger, dan Frankl, termasuk konsep kebebasan, tanggung jawab, kecemasan, makna hidup, dan autentisitas diri. Analisis Integrasi Eksistensialisme dan Konseling: Mengkaji karya ilmiah dan hasil penelitian yang menyoroti hubungan antara prinsip eksistensial dengan pendekatan logoterapi, konseling eksistensial, dan konseling humanistik. Penarikan Implikasi Praktis: Merumuskan kontribusi praktis dari temuan literatur terhadap pelaksanaan layanan BK di lingkungan pendidikan, terutama dalam membantu peserta didik menghadapi permasalahan eksistensial. Melalui langkah-langkah tersebut, penelitian ini berupaya menggali dan menyajikan pemahaman yang mendalam serta relevan tentang bagaimana prinsip-prinsip eksistensial dapat diterapkan secara efektif dalam praktik bimbingan dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa pendekatan eksistensial memiliki relevansi tinggi dalam praktik Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam menangani permasalahan mendasar seperti krisis identitas, kecemasan eksistensial, dan pencarian makna hidup. Pendekatan ini tidak hanya memberi kontribusi secara teoritis, tetapi juga aplikatif dalam membimbing konseli agar mampu menghadapi dinamika kehidupan secara sadar dan bertanggung jawab.

Studi yang dilakukan oleh Novitasari et al. (2024) memperlihatkan bahwa integrasi nilai-nilai eksistensial dengan spiritualitas mampu meningkatkan efektivitas layanan konseling dalam konteks budaya Indonesia yang religius. Hal ini memperkuat gagasan Frankl (2006) bahwa pencarian makna, termasuk dalam penderitaan, adalah aspek sentral kehidupan manusia.

Selanjutnya, penelitian Sulistyani et al. (2023) menemukan bahwa pendekatan humanistik-eksistensial efektif dalam menurunkan kecemasan remaja terkait masa depan. Hal ini senada dengan pandangan May (1983) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan bagian dari kondisi manusia, bukan untuk dihindari, tetapi untuk dihadapi secara reflektif dan produktif. Dalam praktiknya, konselor membantu konseli mengenali kecemasan sebagai sinyal untuk membuat pilihan hidup yang lebih bermakna.

Terapi eksistensial dapat membantu korban bullying meningkatkan kesadaran akan makna hidup dan kematian (Yandri et al. 2023). Pendekatan ini sejalan dengan pemikiran Sartre (2007) bahwa manusia merupakan makhluk yang bebas dan bertanggung jawab atas penciptaan makna hidupnya sendiri, bahkan dalam kondisi sulit.

Aspek hubungan terapeutik juga menjadi sorotan penting. Konsep *existential empathy* yang diperkenalkan Vanhooren (2019) dan dikembangkan lebih lanjut oleh Schneider (2020) menunjukkan bahwa empati mendalam terhadap kondisi eksistensial konseli menjadi elemen kunci dalam konseling yang bermakna. Corey (2013) menyatakan bahwa hubungan antara konselor dan konseli dalam pendekatan eksistensial didasarkan pada kesetaraan dan kehadiran autentik, bukan hierarki.

Selain itu, pendekatan yang dikembangkan Wong (2020) melalui Positive Psychology 2.0 menawarkan pemahaman baru bahwa pertumbuhan manusia sering kali berasal dari keberanian menghadapi penderitaan. Hal ini menjadi pelengkap penting dalam praktik konseling eksistensial yang tidak hanya berfokus pada perasaan positif, tetapi juga penerimaan terhadap sisi gelap kehidupan sebagai sarana pertumbuhan.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip eksistensial dalam layanan BK memungkinkan terciptanya konseling yang lebih reflektif, empatik, dan bermakna. Pendekatan ini relevan digunakan dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis remaja masa kini yang diwarnai ketidakpastian, tekanan sosial, dan krisis eksistensial. Cahyono et al., (2019) mengatakan pendekatan Literatur review memiliki lima fase atau proses. Penelitian ini peneliti hanya menggunakan empat fase atau proses saja Berikut tahapan atau tindakan spesifik yang dilakukan peneliti

Langkah-langkah analisis literatur dilakukan secara sistematis melalui tiga tahapan utama: Identifikasi Tema-Tema Utama Filsafat Eksistensial. Tahap awal dilakukan dengan menelusuri pokok-pokok pemikiran dari tokoh-tokoh utama eksistensialisme seperti Kierkegaard,

Heidegger, Sartre, dan Frankl. Fokus analisis diarahkan pada tema seperti kebebasan, tanggung jawab, makna hidup, kecemasan eksistensial, dan autentisitas diri.

Penelusuran Integrasi antara Filsafat Eksistensial dan Pendekatan Konseling Pada tahap ini, penulis menganalisis karya-karya ilmiah yang membahas hubungan antara prinsip-prinsip eksistensial dengan teori dan praktik konseling, termasuk pendekatan logoterapi, terapi eksistensial, dan humanistik-eksistensial. Artikel jurnal dari tahun 2019–2024 ditelaah untuk memahami perkembangan mutakhir dalam penerapan eksistensialisme dalam layanan psikologis dan pendidikan.

Penyimpulan Implikasi Praktis dalam Layanan BK di Lingkungan Pendidikan. Hasil sintesis literatur dikaji untuk merumuskan implikasi konkret bagi pelaksanaan layanan BK, khususnya

dalam membantu peserta didik yang menghadapi krisis identitas, kecemasan terhadap masa depan, hingga permasalahan makna hidup. Implikasi ini difokuskan pada penguatan peran konselor dalam membangun hubungan empatik dan mendalam secara eksistensial dengan konseli.

Menyusun ulasan literatur review. Sejumlah ilmuwan telah meneliti mengenai konsep eksistensialisme dan implikasinya dalam praktik bimbingan dan konseling. Hal ini memungkinkan para peneliti untuk mengembangkan dan mengevaluasi. Peneliti menggunakan sejumlah bahan referensi dan publikasi ilmiah yang relevan dengan subjek yang ditelitinya untuk menyusun tinjauan pustaka ini. Peneliti dalam hal ini membatasi referensinya pada publikasi ilmiah yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir.

Tabel. Ulasan literature view

No	Peneliti	Judul	Hasil	Pengaruh
1	Wong (2020)	Second-Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life	Menggabungkan pencarian makna dan keberanian menghadapi penderitaan.	Memberikan dasar baru dalam konseling positif berbasis makna.
2	Schneider (2020)	The Depolarizing of America: A Guidebook for Social Healing	Menekankan pentingnya empati eksistensial dalam hubungan konseling.	Membantu menciptakan hubungan konseling yang inklusif dan empatik.
3	Vanhooren (2019)	Existential Empathy: The Challenge of 'Being' in Therapy and Research	Mengembangkan konsep empati eksistensial untuk hubungan terapeutik yang bermakna.	Memperdalam pemahaman konselor terhadap subjektivitas konseli.
4	Kearney (2020)	Existential Therapy: A Practical Guide for the Mental Health Professional	Menyajikan strategi praktis dalam terapi eksistensial di dunia pendidikan dan kesehatan mental.	Meningkatkan efektivitas penerapan konseling eksistensial dalam praktik.

5	Novitasari, Noor & Dahlan (2024)	Optimal Spirituality Counseling Approach: Integration of Ritual, Theistic and Existential Values in Counseling Practices in Indonesia	Integrasi nilai-nilai ritual, teistik, dan eksistensial dalam konseling spiritual di Indonesia meningkatkan kesejahteraan individu.	Menyediakan kerangka kerja konseling spiritual yang holistik dan kontekstual bagi konselor di Indonesia.
6	Menzies (2023)	The Undiscovered Country: Welcoming a New Era of Existentially-Informed Clinical Psychology	Menyoroti pentingnya integrasi isu-isu eksistensial seperti kecemasan kematian dan isolasi dalam psikologi klinis.	Mendorong pengembangan pendekatan klinis yang lebih peka terhadap isu-isu eksistensial.
7	Sulistiyani, Lubis, Khalifaur & Lesmana (2023)	Application of a Humanistic Existential Counseling Approach to Reducing Adolescents' Anxiety for the Spiritual Future	Pendekatan konseling eksistensial humanistik efektif dalam mengurangi kecemasan remaja terhadap masa depan spiritual mereka.	Menunjukkan efektivitas pendekatan eksistensial dalam menangani kecemasan remaja terkait masa depan.
8	Vos (2023)	Existential Psychological Therapies: An Overview of Empirical Research	Menyajikan tinjauan empiris tentang terapi psikologis eksistensial dan efektivitasnya dalam berbagai konteks.	Memberikan dasar empiris untuk penerapan terapi eksistensial dalam praktik klinis.
9	Yandri, Suhaili, Marjohan, Ifdil & Afdal (2023)	The Impact of Using Existential Therapy to Build Awareness of Death for Victims of Bullying	Terapi eksistensial membantu korban bullying dalam membangun kesadaran akan kematian dan mengurangi dampak negatif bullying.	Menunjukkan peran terapi eksistensial dalam mendukung pemulihan korban bullying.

KESIMPULAN

Telaah filosofis terhadap eksistensialisme menunjukkan bahwa filsafat ini memberikan landasan yang kuat bagi pendekatan konseling yang berpusat pada manusia. Dalam praktik Bimbingan dan Konseling, prinsip-prinsip eksistensial seperti kebebasan, tanggung jawab,

makna hidup, dan relasi autentik sangat relevan dalam menangani persoalan konseli yang bersifat mendasar. Hasil-hasil penelitian kontemporer memperkuat efektivitas pendekatan ini, terutama dalam membantu konseli menghadapi kecemasan, trauma, dan krisis eksistensial.

Implikasi dari kajian ini adalah pentingnya integrasi filsafat eksistensial ke dalam kurikulum pendidikan konselor serta pelatihan-pelatihan profesional. Konselor perlu memiliki kompetensi filosofis dan psikologis untuk mampu memfasilitasi konseli dalam mengeksplorasi makna hidup dan mengambil keputusan yang otentik. Selain itu, pendekatan eksistensial dapat menjadi landasan dalam pengembangan layanan BK yang lebih reflektif, humanistik, dan adaptif terhadap kompleksitas realitas kehidupan modern

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Kearney, M. J. (2020). *Existential therapy: A practical guide for the mental health professional*. Right Choice Recovery.
- May, R. (1983). *The discovery of being*. W.W. Norton & Company.
- Menzies, R. E. (2023). The undiscovered country: Welcoming a new era of existentially-informed clinical psychology. *Australian Psychologist*, 58(1).
- Mungin, M. (2020). *Filsafat dan bimbingan konseling: Perspektif humanistik*. Prenadamedia.
- Novitasari, R. I., Noor, A. N., & Dahlan, E. (2024). Optimal spirituality counseling approach: Integration of ritual, theistic and existential values in counseling practices in Indonesia. *Social Counselling Journal*, 5(2).
- Sartre, J. P. (2007). *Existentialism is a humanism*. Yale University Press.
- Schneider, K. J. (2020). *The depolarizing of America: A guidebook for social healing*. University Professors Press.
- Sulistiyani, L., Lubis, F., Khalifaur, M., & Lesmana, D. (2023). Application of a humanistic existential counseling approach to reducing adolescents' anxiety. *International Journal of Academic Research*, 5(1).
- Vanhooren, S. (2019). Existential empathy: The challenge of 'being' in therapy and research. *MDPI*.
- Vos, J. (2023). Existential psychological therapies: An overview of empirical research. *European Review of Applied Psychology*, 73.
- Wong, P. T. P. (2020). *Second-wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Springer.
- Yandri, M., Suhaili, M., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2023). The impact of using existential therapy to build awareness of death for victims of bullying. *Jurnal Konseling Terapeutik*, 6(1).



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

