



MENGHADAPI PENDERITAAN: MAKNA KEBEBASAN DALAM FILSAFAT EKSISTENSIALISME JEAN PAUL SARTRE

**Albertus Brianto Kako¹, Paskalis Vantura Noto²,
Sebastianus Parman³**

Institut dan Teknologi Kreatif Ledalero ^{1, 2, 3}

mbiangkako@gmail.com¹, notovandi@gmail.com², jordanleki24@gmail.com³

ABSTRACT

This article explores the meaning of freedom within the context of existentialist philosophy, particularly through the perspective of Jean-Paul Sartre, with a focus on how this concept of freedom can help individuals cope with suffering and find meaning in life. In the modern era, where humans enjoy extensive freedom in various aspects of life, freedom is often misunderstood and exercised without moral consideration, leading to conflict and social instability. This article demonstrates that true freedom in existentialism is not merely the right to choose, but also full responsibility for one's choices and their consequences. Suffering, which is an integral part of human existence, is inevitable, and by accepting it, individuals can discover the meaning and purpose of life. Existentialism invites us to understand freedom as responsibility and awareness, and to face suffering with full responsibility and meaning. Thus, individuals can create a more meaningful identity and purpose in life, as well as contribute positively to society.

Keywords:

*Freedom,
Existentialism,
Suffering, Jean-
Paul Sartre*

Accepted: 09-03-2025

Revised: 27-03-2026

Approved: 30-03-2026

ABSTRAK

Artikel ini menyelidiki makna kebebasan dalam konteks filsafat eksistensialisme, khususnya melalui perspektif Jean-Paul Sartre, dengan fokus pada bagaimana konsep kebebasan ini dapat membantu individu menghadapi penderitaan dan menemukan makna hidup. Di era modern, di mana manusia menikmati kebebasan yang luas di berbagai aspek kehidupan, kebebasan sering disalahartikan dan digunakan tanpa pertimbangan moral, yang berujung pada konflik dan ketidakstabilan sosial. Artikel ini menunjukkan bahwa kebebasan sejati dalam eksistensialisme bukan hanya sekadar hak untuk memilih, tetapi juga tanggung jawab penuh atas pilihan dan konsekuensinya. Penderitaan, yang merupakan bagian integral dari eksistensi manusia, tidak dapat dihindari, dan dengan menerimanya, individu dapat menemukan makna dan tujuan hidup. Eksistensialisme mengajak kita untuk memahami kebebasan sebagai tanggung jawab dan kesadaran, serta untuk menghadapi penderitaan dengan penuh tanggung jawab dan makna. Dengan demikian, individu dapat menciptakan identitas dan makna hidup yang lebih bermakna, serta berkontribusi secara positif dalam masyarakat.

Kata Kunci:

*Kebebasan,
Eksistensialisme,
Penderitaan, Jean
Paul- Sartre*

diterima: 09-03-2025

direvisi: 27-03-2026

disetujui: 30-03-2026

I. PENDAHULUAN

Di era modern ini, manusia hidup dalam kebebasan yang luas di berbagai aspek kehidupan, termasuk sosial, politik, budaya, dan agama. Transformasi sosial dan teknologi telah memperluas cakupan kebebasan ini, memungkinkan akses informasi yang lebih besar dan partisipasi dalam berbagai bidang kehidupan. Kebebasan memungkinkan individu untuk menyampaikan hak, memilih, dan bertindak sesuai keyakinan mereka, yang pada akhirnya membentuk identitas dan makna hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kebebasan tidak hanya bersifat pribadi tetapi juga sosial dan kolektif. Kesadaran akan kebebasan menjadi pusat pemahaman tentang manusia, di mana manusia baru memahami dirinya ketika mempertanyakan dan menyadari kebebasannya.

Namun, kebebasan sering kali diiringi oleh tantangan dan paradoks. Perkembangan teknologi dan peradaban, alih-alih memperluas kebebasan, kerap kali mengintimidasi eksistensi manusia. Ketergantungan pada teknologi, misalnya, dapat mengurangi interaksi sosial dan menimbulkan isolasi. Misalnya, kebebasan suatu bangsa bisa memicu perang untuk mempertahankan kekuasaan, kebebasan perempuan dapat memunculkan pertanyaan tentang status sosial mereka, dan kebebasan beragama dapat menimbulkan pertanyaan tentang kesakralan praktik keagamaan. Kebebasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berujung pada konflik dan ketidakstabilan sosial. Bahkan, atas nama kebebasan, manusia sering kali mencari kesenangan untuk menghindari penderitaan. Pencarian kesenangan ini dapat berakhir pada perilaku destruktif dan merugikan.

Beberapa data menunjukkan kasus tentang politisasi agama di Indonesia merupakan contoh nyata yang menggambarkan kegagalan manusia dalam menggunakan kebebasannya dalam bidang politik dan agama. Agama kerap kali dijadikan sarana sekaligus alasan sentimen untuk kepentingan politik, yang tentunya merusak keindahan demokrasi dan konstelasi politik itu sendiri. Manipulasi agama untuk keuntungan politik menciptakan ketegangan sosial dan mengaburkan tujuan sebenarnya dari kebebasan beragama. Diskriminasi gender, diskriminasi terhadap agama minoritas, dan kebijakan hukum yang tidak tepat acap kali merongrong kesejahteraan hidup masyarakat (Kurniawan, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa kebebasan tidak selalu berarti keadilan bagi semua pihak. Ada pula persoalan yang sangat relevan dan mencolok dengan tulisan ini, yakni masalah euthanasia, yang merujuk pada tindakan bebas pasien atau penderita untuk mengakhiri hidupnya (Kusumaningrum, 2019). Euthanasia menjadi topik yang kontroversial karena menyentuh aspek etika dan moral yang mendalam. Selain itu, persoalan bunuh diri yang melibatkan seorang mahasiswa UC (Universitas Ciputra), dokter muda yang sedang menempuh Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS), satu keluarga di sebuah apartemen, dan pengawas TPS, karena bullying, masalah ekonomi, dan tekanan atau penderitaan, menggambarkan betapa banyak orang yang ingin menggunakan kebebasannya untuk menghindari diri dari persoalan (Djura, 2024). Kasus-kasus ini memperlihatkan dampak tragis dari ketidakmampuan untuk menghadapi penderitaan dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Tentu saja bahwa manusia, dengan kebebasannya, bisa menjadi makhluk yang menghancurkan kemanusiaannya sendiri jika kebebasan tersebut tidak dimaknai tanpa adanya komitmen dan tanggung jawab moral yang besar. Kebebasan tanpa tanggung jawab adalah bumerang yang dapat berbalik merugikan individu dan masyarakat. Kesalahan dalam menggunakan kebebasan

dapat menyebabkan kehancuran eksistensi manusia. Manusia yang selalu mendambakan kebahagiaan, perdamaian, dan kesejahteraan, tetapi tidak pernah terlepas dari penderitaan, perang, dan konflik, sering kali bingung dan bertanya-tanya dari mana semua itu berasal. Padahal, kerap kali itu adalah hasil dari penyalahgunaan kebebasan mereka sendiri. Oleh karena itu, sangat diperlukan kebijaksanaan dan kecerdasan untuk memperhatikan aspek kebebasan baik dalam ilmu pengetahuan, sistem nilai dalam agama, politik, sosial, budaya dan terutama pada intensi kesadaran akan keberadaan setiap orang agar tidak saling bertentangan serta melawan nilai kehidupan (Suryanti, 2021). Mengenal batasan dan tanggung jawab dalam kebebasan adalah hal yang paling esensial untuk menjaga harmoni dalam kehidupan setiap orang.

Sebagai respons, manusia terus berusaha memperbaiki kondisi hidupnya dan mengevaluasi keberadaan mereka. Masalah kebebasan dalam bertindak, mengambil keputusan, dan memilih dari berbagai kemungkinan menjadi topik utama dalam filsafat. Kajian filosofis tentang kebebasan memberikan perspektif yang lebih dalam tentang bagaimana manusia seharusnya hidup. Filsafat eksistensialisme, yang menekankan eksistensi manusia yang bebas dan bertanggung jawab, muncul sebagai filsafat yang menggambarkan dinamika eksistensi manusia. "Eksistensialisme menganalisis cara berada manusia serta kebebasannya sebagai subyek yang berhadapan dengan obyek" (Muzairi, 2002). Pendekatan ini membantu manusia dalam memahami peran kebebasan dalam membentuk identitas dan makna hidup mereka.

II. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan filosofis. Penelitian ini menganalisis konsep kebebasan dalam konteks filsafat eksistensialisme, khususnya melalui perspektif Jean-Paul Sartre. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur, dengan menganalisis berbagai sumber tertulis seperti buku, artikel ilmiah, dan karya-karya filsuf eksistensialisme. Teknik analisis data menggunakan metode interpretatif, yaitu menafsirkan dan menginterpretasikan data yang diperoleh dari sumber-sumber tertulis. Artikel ini tidak mencantumkan hipotesis, namun fokus pada analisis konseptual dan interpretasi filosofis.

III. PEMBAHASAN

3.1 Konsep Eksistensialisme

"Istilah eksistensialisme berasal dari kata eks yang artinya ke luar, dan sistensi atau sisto yang berarti berdiri, menempatkan" (Achmadi, 2010). Secara umum eksistensialisme membahas menyangkut manusia dalam keberadaannya itu sadar bahwa ia eksis dan segala sesuatu ditentukan keberadaannya olehnya. Eksistensialisme adalah suatu aliran filsafat yang menilai berbagai fenomena berdasarkan keberadaan manusia (Achmadi, 2010). Dalam artian, setiap peristiwa dan fenomena yang dialami manusia selalu terkait dengan keberadaan dan eksistensinya di dunia ini. Jika demikian, maka untuk menjalankan eksistensinya, manusia pertama-tama mengarahkan diri pada kesadaran untuk melakukan sesuatu (Bertens, 1987).

Dasar kata eksistensialisme sendiri sebenarnya adalah 'eksistensi', tetapi kemudian ditambahkan dengan kata 'isme' yang menggambarkan suatu paham atau aliran. Namun, dalam kajiannya, secara etimologis, kata "eksistensi" dituangkan dalam bahasa Inggris yakni *existence*, yang berasal dari bahasa Latin

existere, berarti muncul atau keluar menjadi tampak dan terlihat (Purnamasari, 2017). Di samping itu, dalam bahasa Jerman, istilah eksistensi dikenal sebagai Dasein, di mana 'Da' berarti 'di sana' dan 'Sein' berarti 'berada'. Secara harafiah, Dasein diartikan sebagai "berada di sana". Berdasarkan konsep existere, eksistensi menggambarkan keberadaan manusia sebagai individu yang berinteraksi dengan dunia luar. Artinya, manusia dikatakan eksis tidak hanya dengan menyadari keberadaannya sebagai individu, tetapi juga dengan menyadari segala sesuatu yang ada dan terjadi di luar dirinya. Selanjutnya, konsep Dasein menggarisbawahi bahwa eksistensi manusia secara intrinsik terkait dengan posisinya dalam konteks dunia sekitarnya. Kendati demikian, manusia tetap berbeda dari lingkungannya; manusia tidak sama dengan benda-benda karena manusia memiliki kesadaran akan keberadaannya (Purnamasari, 2017).

Memang, term 'eksistensi' secara umum merujuk pada keberadaan, namun dalam filsafat eksistensialisme, term ini memiliki makna yang lebih spesifik. Eksistensi menggambarkan cara manusia berada di dunia, di mana cara manusia berada berbeda dengan cara benda-benda berada. Benda-benda tidak memiliki kesadaran akan keberadaannya, sedangkan manusia menyadari keberadaannya dan hanya melalui manusia, benda-benda memperoleh makna. Karena itu, dalam pandangan filsafat eksistensialisme, perbedaan mendasar antara kedua cara keberadaan ini adalah bahwa benda-benda hanya "ada," sementara manusia "bereksistensi." Artinya, "manusia tidak sekadar ada, tetapi mereka memberikan makna kepada eksistensi mereka sendiri dan lingkungan di sekitar mereka. Manusia, melalui kesadaran dan tindakannya, menjadikan dunia ini bermakna dan penuh arti" (Purnamasari, 2017).

Dalam filsafat eksistensialisme, keberadaan manusia dikonsepsikan dari titik tolak sebagai suatu "ada" yang memiliki kesadaran atau menyadari bahwa dirinya ada dan bertempat di dunia ini. Hanya manusia yang mampu memberi makna tentang kehidupan di dunia ini, baik menyangkut keberadaan dirinya maupun segala sesuatu yang ada di luar dirinya (Siregar, 2015). Eksistensialisme selalu berkenaan kepada pembahasan tentang makna keberadaan manusia karena manusia adalah makhluk yang sadar. Dengan kesadarannya, ia memberikan arti dan pengertian tertentu tentang segala yang ada dan terjadi. Karena itu, eksistensialisme bukan hanya sebuah aliran filsafat yang menitikberatkan pada keberadaan manusia atau mode eksistensi manusia. Aliran ini lebih dari sekadar mengidentifikasi cara manusia berada di dunia; eksistensialisme menyelami kedalaman pemahaman akan kesadaran diri, kebebasan, dan tanggung jawab individu dalam membentuk makna hidup mereka sendiri. Dengan kata lain, eksistensialisme tidak hanya menekankan signifikansi pengalaman subjektif manusia dan pengaruh pilihan-pilihan yang mereka buat dalam menentukan esensi keberadaan mereka, tetapi juga membahas semua peristiwa dan segala hal yang dihadapi manusia dalam keberadaannya.

Eksistensialisme pada dasarnya merupakan sebuah aliran filsafat yang berupaya untuk merehabilitasi keberadaan manusia sesuai dengan kondisi fundamental kehidupan yang mereka alami dan hadapi (Salam, 1997). Aliran ini berikhtiar mengembalikan pemahaman yang mendalam mengenai eksistensi manusia, dengan menekankan pentingnya kesadaran diri, kebebasan individu, dan tanggung jawab pribadi dalam konteks situasi dan tantangan yang melekat pada kehidupan manusia. Eksistensialisme mengupas konsep-konsep yang

hakiki dari eksistensi manusia dan segenap peristiwa atau pengalaman yang menjelaskan tentang adanya. Pengalaman manusia yang unik dan keberadaan mereka yang terjebak dalam ketidakpastian, ketidakjelasan dan penderitaan, menjadi cakupan yang terus-menerus dielaborasi oleh filsafat eksistensialisme itu sendiri (Purwasih et al., 2023). Dengan demikian, manusia adalah fokus utama eksistensialisme dan menjadi realitas yang tidak akan pernah habis untuk dikaji. Secara sederhana, eksistensialisme menekankan pentingnya manusia sebagai individu yang konkret dan utuh dalam seluruh aspek keberadaannya.

3.2 Sejarah dan Perkembangan Eksistensialisme

Aliran eksistensialisme merupakan salah satu aliran atau paham filsafat yang muncul dan berkembang dalam era kontemporer yakni abad 19 dan 20. Eksistensialisme ini adalah aliran yang berkembang di Perancis dan Jerman. Di Perancis, aliran ini menjadi aliran yang paling mendominasi dari antara aliran-aliran lain yang berkembang pada tahun 1940 hingga 1950 dengan tokoh utamanya bernama Jean Paul Sartre (Aizid, 2024). Sartre menjadi tokoh pertama yang memperkenalkan istilah eksistensialisme. Ia dikenal sebagai sastrawan yang sangat piawai. Dalam setiap karya filsafatnya, ia selalu menyajikannya dalam bentuk roman dan pentas. Dengan begitu, ia tidak hanya menghubungkan antara filsafat dengan dunia serta kehidupan nyata, melainkan juga mempublikasikannya (Khusna, 2017).

Eksistensialisme muncul sebagai reaksi signifikan terhadap keruntuhan berbagai struktur yang sebelumnya dianggap stabil di dunia Barat. Perang Dunia Pertama mengguncang keyakinan akan kesinambungan kemajuan peradaban menuju kebenaran dan kebebasan. Lalu, melemahnya berbagai struktur eksternal kekuasaan, seperti struktur ekonomi, politik serta kekuasaan pada saat itu yang sudah kehilangan legitimasinya menimbulkan amarah yang tidak terkendali. Bahkan, otoritas terhadap individu semakin meningkat dan dianggap tidak lagi dapat diterima karena ditentang serta dipandang tidak memiliki peran yang signifikan. Oleh karena semua kebebasan dipertentangkan, maka manusia perorangan hanya bisa tunduk pada kekuasaan internal atas dirinya sendiri. Situasi tersebut pada akhirnya mengarahkan para eksistensialis untuk kembali menempatkan manusia sebagai inti dari filsafat yang sejati dan satu-satunya otoritas yang sah (Yunus, 2011).

Dalam sejarah perkembangannya, eksistensialisme mengacu pada fenomena kemanusiaan konkret yang sedang terjadi. Setiap fenomena yang menggeluti peristiwa hidup manusia merupakan cakupan pembahasan tentang bagaimana eksistensi menyampaikan pemahamannya. Ketika manusia berhadapan dengan realitas yang membingungkan dan merasa ada yang lain dari apa yang sedang terjadi, maka eksistensialisme itu juga memberikan maknanya tertentu. Ini semacam permulaan dari sebuah "sikap eksistensial" yang dimiliki manusia yakni ketika ia memiliki perasaan disorientasi, bingung, atau ketakutan di hadapan sebuah dunia yang tampaknya tidak berarti atau absurd (Solomon, 2005).

Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, eksistensialisme akhirnya mendapatkan konsepnya sendiri yang digagas oleh berbagai pemikiran. Adapun konsep-konsep eksistensialisme tersebut adalah; 1) Eksistensi Mendahului Esensi ("Eksistensi mendahului esensi," n.d.). Konsep ini dikembangkan oleh Sartre dengan menyatakan bahwa manusia tidak dilahirkan dengan esensi atau tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya.. Sebaliknya, mereka ada terlebih dahulu, baru menentukan esensi mereka melalui pilihan dan tindakan mereka.

2) Kebebasan dan Tanggung Jawab. Eksistensialisme sangat menekankan kebebasan manusia. Namun, kebebasan ini datang dengan tanggung jawab untuk membuat keputusan yang autentik dan konsisten dengan nilai serta keyakinan pribadi seseorang. 3) Kecemasan dan Absurditas, yakni ketakutan eksistensial yang dapat muncul ketika seorang menyadari kebebasan dan tanggung jawab mereka dalam dunia yang tampaknya tidak bermakna (Purnamasari, 2017). Konsep ini menggambarkan perasaan bahwa hidup bisa tampak tidak masuk akal atau tanpa tujuan, terutama ketika seseorang menyadari bahwa banyak aspek kehidupan terjadi tanpa alasan yang jelas atau terduga (Dunners, 2023). 4) Otentisitas, yakni gagasan bahwa seseorang harus hidup dengan cara yang sejati kepada diri mereka sendiri, bukan berdasarkan harapan atau norma sosial yang dipaksakan dari luar (Heidegger, 2005). Ini berarti mengambil tanggung jawab penuh atas pilihan hidup dan tindakan serta menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan.

3.3 Konsep Kebebasan dalam Eksistensialisme

Eksistensialisme adalah aliran filsafat yang menekankan keberadaan individu sebagai titik awal segala pemikiran. Menurut eksistensialisme, kebebasan adalah kemampuan untuk membuat pilihan secara mandiri tanpa ditentukan oleh faktor eksternal seperti norma sosial, budaya, atau agama. Jean-Paul Sartre, mengemukakan bahwa "eksistensi mendahului esensi" (Yunus, 2011) atau dalam terminologi Jean-Paul Sartre sendiri, "Man is nothing else but what he makes of himself" (Hassan, 2005), yaitu bahwa manusia pada dasarnya adalah hasil dari proses yang ia ciptakan sendiri dalam membentuk dirinya (Sartre, 1985). Atau, manusia pertama-tama ada dan kemudian menentukan dirinya sendiri melalui tindakan dan pilihan. Mengutip Sartre, "Saya terkutuk untuk bebas, yang berarti kebebasan saya tidak memiliki batas kecuali kebebasan itu sendiri. Atau, jika lebih tepat, kita tidak memiliki pilihan untuk tidak bebas." (Lavine et al., 2002).

Merujuk pada hal tersebut, maka kebebasan manusia bersifat mutlak karena dalam keberadaannya, ia selalu harus membuat pilihan dan bertanggung jawab atas pilihannya (Yunus, 2011). Oleh karena itu, berbicara tentang kebebasan berarti berbicara tentang manusia dengan tingkah laku perbuatannya. Mengapa? Alasannya adalah karena dalam arti kebebasan, manusia selalu dikaitkan dengan tindakannya dalam memilih dan mengambil keputusan dari kemungkinan-kemungkinan yang dihadapinya. Hanya manusia yang memiliki kebebasan sejati karena mereka memahami pilihan yang tersedia dan membuat keputusan berdasarkan kesadaran serta kebebasan mereka. Berbeda dengan binatang yang tindakannya lebih banyak dipengaruhi oleh naluri dan rangsangan eksternal, manusia memiliki kemampuan untuk bertindak berdasarkan pemikiran reflektif dan keputusan yang sadar (Muzairi, 2002).

Akan tetapi, kebebasan dalam eksistensialisme selalu diiringi oleh tanggung jawab. Sartre menegaskan bahwa dengan kebebasan datang tanggung jawab penuh atas tindakan dan konsekuensi pilihan yang diambil. Tidak ada alasan eksternal yang dapat dijadikan pembenaran atas tindakan seseorang; semua keputusan adalah murni hasil dari kebebasan individu. Tanggung jawab ini sering kali membawa perasaan kecemasan atau ketakutan karena individu menyadari bahwa mereka adalah satu-satunya yang bertanggung jawab atas masa depan mereka dan tidak ada dasar objektif yang dapat dijadikan pegangan. Dalam hal ini, kebebasan eksistensialis tidak hanya memberikan hak untuk

memilih, tetapi juga beban untuk menghadapi konsekuensi dari setiap pilihan yang dibuat.

Meskipun eksistensialisme menekankan kebebasan individu, filosofi ini juga mengakui keterbatasan manusia. Kebebasan eksistensialis tidak berarti kebebasan tanpa batas. Manusia terikat oleh situasi faktisitas, yaitu kondisi dan keadaan yang tidak dapat diubah seperti tempat kelahiran, latar belakang sosial, kondisi fisik, dan peristiwa masa lalu. Walaupun demikian, eksistensialis percaya bahwa individu masih memiliki kebebasan untuk memberikan makna dan tanggapan terhadap keterbatasan tersebut. Sebagai contoh, meskipun seseorang dilahirkan dalam kemiskinan, mereka memiliki kebebasan untuk berjuang mengubah nasib mereka atau menerima kondisi tersebut dengan cara yang bermakna.

Eksistensialisme juga menekankan bahwa kebebasan individu harus berhadapan dengan kebebasan orang lain. Kebebasan satu individu berakhir ketika bertabrakan dengan kebebasan individu lain, yang berarti harus ada pengakuan dan penghargaan terhadap kebebasan bersama. Dalam konteks ini, kebebasan manusia dalam eksistensialisme adalah kebebasan yang bertanggung jawab dan sadar akan keterbatasan yang ada baik secara internal maupun eksternal.

3.4 Penderitaan: Makna Kebebasan Dalam Filsafat Eksistensialisme

Sartre dalam soal eksistensialisme menempatkan eksistensi manusia sebagai yang mendahului esensi. Eksistensi, dalam esensinya, merujuk pada kesadaran manusia, karena manusia harus menghadapi dunia, ada di dalamnya, dan memikul tanggung jawab atas keberadaannya. Eksistensialisme menjadi sandaran utama dalam memaksa setiap orang agar menyadari dengan melihat kenyataan bahwa dunia dan eksistensi manusia itu tidaklah tampil dengan mantap, sempurna dan selesai. Artinya, manusia dalam dunia ini akan menghadapi persoalan yang eksistensial yakni penderitaan (kecemasan, ketakutan, kegagalan, kekhawatiran, kematian dan sebagainya).

Memang benar bahwa manusia sering kali berusaha menghindari penderitaan, sering kali dengan mencoba melepaskan diri dari kecemasan melalui penghindaran terhadap kebebasan mereka. Dalam kebebasannya, manusia ingin hidup bahagia dan cenderung menolak penderitaan. Sementara itu, penderitaan adalah persoalan yang menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Pada waktunya, setiap individu akan menghadapi masalah yang menyebabkan penderitaan. Penderitaan ini menjadi kenyataan yang tak bisa dihindari dalam dunia. Hal ini pun sempat dikatakan oleh Hannah Arendt, seorang filsuf politik bahwa “pentingnya berpikir kembali tentang realitas duniawi sebagaimana realitas itu menampakkan dirinya kepada kita” (Keladu, 2018). Dia memandang dunia sebagai sesuatu yang terletak di antara manusia, yaitu berupa barang-barang buatan manusia dan persoalan manusiawi. Sekalipun Arendt adalah filsuf politik, ia tetap menganjurkan suatu pemikiran reflektif tentang berbagai persoalan dalam dunia. Manusia perlu menyadari bahwa persoalan atau penderitaan sebenarnya adalah bagian tak terpisahkan dari eksistensi manusia. Namun, manusia sering menolak kenyataan tersebut dan tidak bertanggung jawab atas kesadaran dan kebebasannya. Padahal, penderitaan adalah persoalan eksistensial bagi manusia. Keberadaan manusia sebagai makhluk fana di dunia ini selalu berhubungan dengan penderitaan.

Pengertian kefanaan manusia hanya dapat dipahami melalui kerapuhan atau penderitaan yang dialaminya. Lalu, bagaimana konsep kebebasan yang

sejati? Bagaimana kebebasan ini bisa menghadapi realitas penderitaan yang ada? Memang, sama seperti yang dikatakan oleh Epikuros, seorang filsuf Yunani Kuno bahwa kebebasan manusia dari rasa sakit, persoalan dan penderitaan adalah kebahagiaan terbesar bila mencapainya. Namun, maksud dari pemikiran Epikuros ini menekankan pada kebebasan yang bijaksana dan bertanggung jawab dalam menghadapi persoalan yang tengah terjadi, bukannya kebebasan yang menghancurkan tanggung jawab dan mengakibatkan kerugian besar (Putra, 2020). Namun, sering kali kebebasan untuk menghindari diri dari persoalan dilakukan oleh banyak orang dengan cara yang tidak bertanggung jawab. Untuk alasan inilah, eksistensialisme menantang manusia untuk menerima penderitaan sebagai bagian integral dari keberadaan mereka dan memanfaatkan kebebasan mereka untuk menghadapi dan memberikan makna pada penderitaan tersebut. Dengan demikian, kebebasan yang hakiki bukanlah kebebasan dari penderitaan, tetapi kebebasan untuk menghadapi penderitaan dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran.

Secara umum kebebasan memang diterima sebagai melakukan apa yang kita inginkan atau tidak adanya halangan untuk mendapatkan apa yang kita inginkan (Madung, 2022). Apapun yang kita mau, paling jelas tidak dapat dibatasi oleh siapapun. Berbeda dengan Sartre dalam filsafat eksistensialismenya yang menjelaskan konsep kebebasan dalam prinsip kesadaran. Ia mengatakan bahwa (Muzairi, 2002):

“Manusia dalam sadar diri, dia menjadi berjarak antara diri sebagai yang disadari dengan kesadarannya. Dari kesadaran inilah Sartre menerangkan kebebasan manusia sebagai suatu pengertian ontologi, hal ini berkaitan dengan pandangannya tentang manusia sebagai totalitas (keseluruhan). Maka dari itu, manusia adalah kebebasan yang otonom. Sartre, secara tegas memandang kebebasan manusia adalah mutlak.”

Hal ini pun sama ditegaskan oleh Kant, dia menawarkan konsep kebebasan dengan terlebih dahulu mengeliminasi konsep kebebasan yang keliru. Ia mengatakan bahwa “kalau kita mengejar kesenangan atau memuaskan keinginan kita demi menghindari penderitaan, maka kita sebenarnya bertindak tidak bebas karena kita melakukannya seolah-olah sebagai budak keinginan atau kita melakukan karena sebuah keharusan ilmiah. Untuk bertindak bebas, kita mesti mampu membatasi diri atau mengatasi inklinasi dengan menggunakan akal budi kita.” (Madung, 2022). Bagi Kant, bertindak bebas berarti bertindak secara otonom yang artinya bertindak sesuai hukum yang diberikan kepada diri sendiri. Tentu saja dalam hukum tersebut manusia perlu mengontrol dan mengatur dirinya, namun dengan terlebih dahulu mengetahui tentang eksistensinya sendiri. Ia harus mengetahui bahwa ini dan itu adalah kenyataan dari dirinya sendiri sehingga dengan mantap mengatur hal itu.

Dari pandangan tersebut, bisa diambil contoh terkait dengan realita penderitaan yang sudah dijelaskan bahwa ada begitu banyak orang yang merasakan penderitaan yang sangat mendalam dari semua segi kehidupannya sebab dari ia yang tidak menyadari keberadaan penderitaan itu sebagai hal yang terus-menerus ada dan sebab dari ia yang tidak sadar bahwa penderitaan adalah bagian dari keberadaannya di dunia. Akibatnya, ia menginginkan dirinya harus secepatnya bebas. Persoalan bunuh diri dan euthanasia yang telah disinggung khususnya merupakan sebuah pemisalan konkret yang menjadi tindakan untuk menghindari diri dari penderitaan. Tindakan bunuh diri dan euthanasia kerap kali menjadi semacam pelarian kebebasan manusia untuk menghindari

penderitaan. Tentu saja hal ini berkorelasi dengan pandangan yang dipertentangkan oleh Kant bahwa Ia mengatasi penderitaan dengan kebebasan yang keliru yakni melakukan apa yang sesuai dengan keinginannya. Bukan saja itu, tetapi Ia juga tidak dapat mengontrol dan mengatur dirinya bahwa padanya akan selalu ada penderitaan dan bagaimana harus menyikapi itu dengan konsep kebebasan yang benar (seperti pandangan Sartre dan Kant terhadap kebebasan).

Sudah sangat jelas bahwa terkait cara seorang untuk bebas dari penderitaan justeru suatu ketidakbebasan. Karena kebebasan selalu menyangkut dengan kesadaran. Sartre mengatakan, “kebebasan adalah kesadaran ketika seseorang mampu dan mengerti serta mengisi makna sesuatu dan pada eksistensi pribadi.” (Muzairi, 2002). Nah, eksistensi pribadi seseorang dalam hal ini adalah tidak terlepas dari penderitaan dan itulah yang harus disadari. Karenanya, ia yang ingin secepatnya bebas dari penderitaan adalah ia yang tidak bebas karena tidak menyadari eksistensinya dalam dunia. Maka dari itu, Ia tidak seharusnya menganggap penderitaan sebagai ancaman yang membuat eksistensinya hancur atau menganggap penderitaan sebagai suatu hal baru yang perlu dikagetkan karena sekali lagi, tetapi justru karena penderitaan itulah yang menjelaskan tentang keberadaannya sebagai manusia yang fana.

Dengan begitu, harus dikatakan bahwa penekanan filsafat eksistensialisme terhadap persoalan kebebasan manusia adalah inti dari pemahaman eksistensial tentang eksistensi. Kebebasan dianggap sebagai landasan eksistensi manusia, memungkinkan individu untuk menciptakan makna dan identitas mereka sendiri. Kebebasan ini selalu diiringi oleh tanggung jawab penuh atas tindakan dan konsekuensi yang diambil, serta kesadaran akan keterbatasan manusia yang tidak dapat dihindari. Melalui kebebasan yang bertanggung jawab dan sadar akan keterbatasan, eksistensialisme menantang manusia untuk menghadapi realitas dunia dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab, serta untuk memberikan makna pada setiap aspek kehidupan mereka.

IV. SIMPULAN

Kebebasan, dalam konteks filsafat eksistensialisme, tidak hanya sekadar hak untuk memilih, tetapi juga merupakan tanggung jawab yang melekat pada setiap individu. Dalam kehidupan modern, di mana kebebasan sering disalahartikan dan digunakan tanpa pertimbangan moral, individu dihadapkan pada potensi penyalahgunaan kebebasan yang dapat menyebabkan penderitaan dan konflik. Oleh karena itu, kesadaran akan kebebasan yang bertanggung jawab menjadi kunci untuk memahami eksistensi manusia. Eksistensialisme, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti Jean-Paul Sartre, mengajak kita untuk mempertanyakan makna dari setiap pilihan yang kita ambil dan bagaimana pilihan tersebut membentuk identitas dan makna hidup kita.

Lebih jauh lagi, artikel ini menunjukkan bahwa penderitaan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari eksistensi manusia. Penderitaan tidak bisa dihindari, dan justru melalui pengalaman penderitaan, individu dapat menemukan makna dan tujuan hidup mereka. Eksistensialisme mengajak kita untuk menerima kenyataan ini dan menggunakan kebebasan kita untuk menghadapi serta memberikan makna pada penderitaan tersebut. Dengan demikian, kebebasan yang sejati adalah kebebasan untuk bertanggung jawab atas pilihan kita, meskipun dalam menghadapi tantangan dan penderitaan. Melalui pemahaman ini, individu dapat lebih sadar akan diri mereka dan berkontribusi

secara positif dalam masyarakat, menciptakan kehidupan yang lebih bermakna baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, A. (2010). *Filsafat umum*. Rajawali Pers.
- Aizid, R. (2024). *Kupas Tuntas Filsafat Ilmu Pengetahuan: Sebuah Pengantar Komprehensif untuk Pemula dan Umum*. IRCISOD.
- Bertens, K. (1987). Fenomenologi eksistensial. *Jakarta: Gramedia*.
- Djura, A. (2024). Euthanasia Sebagai Tindakan Medis Ditinjau Dari Undang-Undang Nomor 1 Tahun 2023 Tentang Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (Kuhp). *Universitas Muhammadiyah Gorontalo*.
- Dunners, A. (2023). *Apa itu Eksistensialisme: Pengertian, Sejarah, Tokoh, dan Filsafat*. Biotifor.
- Hassan, F. (2005). *Berkenalan dengan eksistensialisme*. Dunia Pustaka Jaya.
- Heidegger, M. (2005). From On "Time and Being." *Continental Philosophy of Science*, 142–154.
- Keladu, Y. (2018). *Etika Keduniawian: Karakter Etis Pemikiran Politik Hannah Arendt*. Penerbit Ledalero.
- Khusna, N. (2017). *Jean Paul Sartre: Filsuf Eksistensialisme Imajinatif*. Anak Hebat Indonesia.
- Kurniawan, B. (2018). Politisasi Agama di Tahun Politik: Politik Pasca-Kebenaran di Indonesia dan Ancaman bagi Demokrasi. *Jurnal Sosiologi Agama*, 12(1), 133. <https://doi.org/10.14421/jsa.2018.121-07>
- Kusumaningrum, A. E. (2019). Pergulatan Hukum Dan Etik Terhadap Euthanasia Di Rumah Sakit. *Spektrum Hukum*, 16(1), 37–59.
- Lavine, T. Z., Iswanto, A., & Utama, D. A. (2002). *Petualang filsafat: dari Socrates ke Sartre*. Penerbit Jendela.
- Madung, O. G. (2022). Teori Keadilan Distributif John Rawls, Kritik dan Relevansinya. *Dalam Yosef Keladu Koten (Ed.), Menalar Keadilan. Maumere: Penerbit Ledalero*.
- Muzairi, H. (2002). *Eksistensialisme Jean Paul Sartre Sumur Tanpa Dasar Kebebasan Manusia*. Pustaka Pelajar.
- Purnamasari, E. (2017). Kebebasan Manusia Dalam Filsafat Eksistensialisme (Studi Komparasi Pemikiran Muhammad Iqbal Dan Jean Paul Sartre). *Manthiq: Jurnal Filsafat Agama Dan Pemikiran Islam*, 2(2), 119–132.
- Purwasih, D., Jumadi, M. P., Zakwandi, R., & Wilujeng, I. (2023). *Tinjauan Filsafat Eksistensialisme: Studi Etnosains dalam Pembelajaran IPA*. Cv. Dotplus Publisher.
- Putra, I. W. S. (2020). Hedonisme Epikuros dalam Perspektif Etika Hindu. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 11(2), 114–125.
- Salam, H. B. (1997). *Logika materiil: filsafat ilmu pengetahuan*. PT Rineka.
- Sartre, J.-P. (1985). *Existentialism and human emotions*. Citadel Press.
- Siregar, M. (2015). Filsafat Eksistensialisme Jean-Paul Sartre. *Yurisprudencia: Jurnal Hukum Ekonomi*, 1(2), 30–46.
- Solomon, R. C. (2005). *Existentialism*.
- Suryanti, P. E. (2021). Konsep sehat-sakit: Sebuah kajian filsafat. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 12(1), 90–101.
- Yunus, F. M. (2011). Kebebasan Dalam Filsafat Eksistensialisme Jean Paul Sartre. *Al-Ulum*, 11(2), 267–282.