

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap buku “Berani Tidak Disukai” karya Ichiro Kishimi dan Fumitake Koga dengan pendekatan eksistensialisme Jean-Paul Sartre, penelitian dapat disimpulkan bahwa kebebasan sejati hanya dapat dicapai ketika individu berani menjadi diri sendiri, tanpa tunduk pada tekanan sosial dan ekspektasi eksternal. Buku ini menekankan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk memilih arah hidupnya, melepaskan diri dari trauma masa lalu, serta bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil. Pemikiran Sartre memperkuat gagasan ini dengan menyatakan bahwa manusia adalah makhluk bebas yang bertanggung jawab sepenuhnya atas eksistensinya. Hal ini berarti bahwa individu perlu secara sadar membentuk relasi berdasarkan nilai-nilai autentik mereka, bukan berdasarkan peran atau standar yang dipaksakan. Dengan demikian, kebebasan bukanlah sesuatu yang diberikan oleh orang lain, melainkan sesuatu yang harus diperjuangkan dengan keberanian dan kesadaran penuh akan tanggung jawab eksistensial. Analisis ini menegaskan pentingnya membangun hubungan yang otentik dan bermakna, sebagai bentuk perwujudan dari kebebasan dan jati diri sejati.

Dalam penelitian ini membahas bahwa Buku “Berani Tidak Disukai” menyampaikan gagasan-gagasan mendalam yang berpijak pada filsafat Adlerian, dengan menekankan empat konsep utama: kebebasan, tanggung jawab, otentisitas, dan penerimaan diri. Kebebasan sejati dipahami bukan sebagai kebebasan absolut tanpa batas, melainkan keberanian untuk hidup sesuai nilai-nilai pribadi, terlepas dari penilaian dan ekspektasi orang lain. Di balik itu, terdapat pemahaman bahwa setiap individu bertanggung jawab atas pilihan hidupnya, dan tidak semestinya menyalahkan masa lalu atau mencampuri urusan orang lain di sinilah pentingnya konsep pemisahan tugas. Otentisitas menjadi pilar untuk hidup yang bermakna, yaitu dengan setia pada diri sendiri dan menciptakan makna hidup secara sadar, bukan sekadar menjalani takdir atau memenuhi standar sosial. Sementara itu, penerimaan diri menekankan pentingnya mengakui dan menerima kondisi diri saat ini, termasuk kelemahan dan kegagalan, sebagai landasan untuk pertumbuhan yang tulus dan berkelanjutan. Keempat konsep ini saling berkaitan dan pada akhirnya menuntun pada kehidupan yang merdeka secara psikologis, di mana seseorang dapat menjadi dirinya sendiri tanpa terus-menerus mencari validasi dari luar.

Dalam penelitian ini juga menjelaskan Pemikiran Jean-Paul Sartre mengajak kita untuk melihat kehidupan sebagai suatu proyek yang terus

dibentuk oleh pilihan dan tindakan kita sendiri. Ia menolak gagasan bahwa identitas manusia ditentukan oleh faktor eksternal atau bawaan sejak lahir. Sebaliknya, Sartre menekankan bahwa manusia adalah makhluk yang bebas dan karena kebebasan itu, kita tidak dapat lari dari tanggung jawab atas diri sendiri. Hidup yang autentik, dalam pandangan Sartre, adalah hidup yang dijalani dengan kesadaran penuh akan kebebasan pribadi dan tanggung jawab moral terhadap sesama. Identitas bukanlah sesuatu yang kita temukan, melainkan sesuatu yang kita ciptakan dan bangun setiap hari. Dalam proses ini, kita akan dihadapkan pada kecemasan, pilihan yang sulit, dan godaan untuk lari dari tanggung jawab. Namun justru di sanalah letak nilai kehidupan: dalam keberanian untuk memilih secara sadar, bertindak dengan komitmen, dan hidup dengan kejujuran terhadap diri sendiri.

Pada Akhirnya terdapat benang merah yang kuat antara filsafat eksistensialisme Jean Paul Sartre dan pemikiran dalam buku “Berani Tidak Disukai”, terutama dalam hal kebebasan, tanggung jawab, otentisitas, dan penerimaan diri. Sartre menekankan bahwa manusia sepenuhnya bebas dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri, di mana identitas bukanlah sesuatu yang diwariskan, melainkan hasil dari pilihan dan tindakan sadar. Gagasan ini sejalan dengan pesan utama dalam “Berani Tidak Disukai”, yang menolak determinisme dan mendorong individu untuk melepaskan diri dari trauma masa lalu serta penilaian orang lain. Baik Sartre maupun buku ini mendorong manusia untuk hidup secara otentik yakni hidup berdasarkan nilai-nilai pribadi, bukan demi validasi eksternal. Meskipun pendekatannya berbeda Sartre bersifat filosofis dan sering kali menyoroti sisi tragis eksistensi, sementara “Berani Tidak Disukai” bersifat psikologis dan lebih praktis keduanya menekankan pentingnya keberanian untuk menerima diri, bertanggung jawab penuh atas kehidupan, dan membangun makna hidup secara sadar. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi jembatan populer yang menghidupkan kembali semangat eksistensialisme Sartre dalam konteks kehidupan sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap buku “Berani Tidak Disukai” karya Ichiro Kishimi dan Fumitake Koga melalui pendekatan filsafat eksistensialisme Jean Paul Sartre, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, baik untuk pengembangan teoritis maupun penerapan praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Pertama, disarankan agar penelitian serupa dikembangkan lebih lanjut dalam konteks interdisipliner antara filsafat dan psikologi, khususnya dengan menggali lebih dalam keterkaitan antara pemikiran Sartre dengan

tokoh-tokoh psikologi lainnya. Meskipun buku ini berakar pada psikologi Adlerian, keterbukaannya terhadap analisis filosofis membuka ruang baru untuk menyatukan perspektif eksistensial dengan pendekatan psikoterapi. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji hubungan antara konsep eksistensialisme Sartre dengan logoterapi Viktor Frankl, yang juga menekankan pentingnya pencarian makna hidup dalam menghadapi penderitaan. Integrasi semacam ini dapat memperluas pemahaman tentang bagaimana manusia dapat bertahan dan berkembang di tengah tekanan kehidupan modern.

Kedua, dari sisi praktis, saran yang dapat diberikan adalah pentingnya penerapan konsep kebebasan, tanggung jawab, dan otentisitas dalam sistem pendidikan, terutama dalam pembentukan karakter peserta didik. Sistem pendidikan saat ini cenderung menekankan pada aspek kognitif dan pencapaian akademik semata, namun kurang memberi ruang bagi pembentukan identitas diri yang otentik. Oleh karena itu, pengembangan kurikulum yang mendorong refleksi diri, pemahaman nilai-nilai personal, serta keberanian untuk hidup sesuai keyakinan pribadi sangat penting untuk diterapkan. Hal ini tidak hanya membentuk siswa yang berprestasi, tetapi juga pribadi yang matang secara psikologis dan sadar secara eksistensial.

Ketiga, penting untuk mempertimbangkan konteks sosial dan budaya lokal, khususnya dalam masyarakat Indonesia yang masih sangat menjunjung tinggi nilai kolektivitas, norma sosial, dan keharmonisan kelompok. Meskipun buku “Berani Tidak Disukai” mengajarkan pentingnya hidup sesuai dengan nilai-nilai pribadi, penerapannya dalam konteks Indonesia perlu dilakukan dengan pendekatan yang sensitif terhadap norma budaya. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi bagaimana konsep kebebasan dan otentisitas dapat diterapkan secara kontekstual, sehingga tidak memicu resistensi sosial, namun justru mendukung pertumbuhan individu dalam komunitas yang sehat.

Keempat, konsep tanggung jawab atas diri sendiri yang diangkat dalam buku maupun dalam pemikiran Sartre sebaiknya dijadikan sebagai dasar pengembangan program bimbingan dan konseling, baik di institusi pendidikan maupun dalam layanan psikologis. Konselor dan praktisi kesehatan mental dapat memanfaatkan pemikiran ini untuk membantu klien memahami bahwa mereka memiliki kuasa atas hidupnya sendiri, dan bahwa perubahan dimulai dari kesadaran akan pilihan serta tanggung jawab atas keputusan yang diambil. Dengan pendekatan ini, klien tidak lagi terpaku pada trauma masa lalu atau tekanan sosial, tetapi terdorong untuk menata ulang hidupnya secara sadar dan bermakna.

Kelima, disarankan pula agar masyarakat secara luas mulai membuka diri terhadap pendidikan filosofis, bukan semata-mata sebagai kajian teoretis, tetapi sebagai bagian dari refleksi hidup yang sehari-hari. Pemikiran Sartre yang menekankan kebebasan dan tanggung jawab eksistensial dapat menjadi

alat bantu yang kuat dalam menghadapi krisis makna, stres, dan kecemasan yang kerap muncul dalam kehidupan modern. Pemasyarakatan filsafat melalui diskusi publik, kelas filsafat populer, atau pendekatan naratif seperti buku “Berani Tidak Disukai” bisa menjadi jembatan penting untuk menjadikan filsafat sebagai alat transformasi pribadi.

Terakhir, saran ditujukan kepada setiap individu untuk menjadikan hasil dari penelitian ini sebagai ajakan untuk melakukan refleksi diri secara lebih jujur dan mendalam. Dunia saat ini seringkali mendorong manusia untuk hidup dalam balutan citra dan validasi eksternal, sehingga melupakan esensi dari siapa dirinya yang sebenarnya. Melalui keberanian untuk tidak disukai, seseorang justru bisa menemukan jati diri sejatinya. Kebebasan, dalam hal ini, bukan berarti bertindak sekehendak hati tanpa pertimbangan etis, melainkan keberanian untuk tetap setia pada nilai-nilai hidup yang diyakini meskipun berisiko ditolak atau tidak dipahami oleh orang lain. Dengan kesadaran ini, diharapkan setiap individu mampu membentuk hidupnya sendiri secara utuh, bertanggung jawab, dan penuh makna.

C. Implikasi

Penelitian yang mengkaji keterkaitan antara buku “Berani Tidak Disukai” karya Ichiro Kishimi dan Fumitake Koga dengan pemikiran eksistensialisme Jean-Paul Sartre menghasilkan sejumlah implikasi penting yang dapat dipertimbangkan dalam konteks teoretis, praktis, dan sosial-budaya. Implikasi-implikasi ini menegaskan bahwa pemikiran filosofis dan psikologis dapat bersinergi untuk memberikan panduan bermakna dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

Secara teoretis, penelitian ini menunjukkan bahwa pemikiran eksistensialisme Sartre, yang selama ini cenderung berada dalam ranah filsafat eksistensial yang bersifat reflektif dan abstrak, ternyata dapat dikontekstualisasikan dan diaktualisasikan melalui pendekatan psikologi terapan, dalam hal ini psikologi Adlerian. Hal ini membuka peluang untuk mengembangkan kajian interdisipliner antara filsafat dan psikologi humanistik. Eksistensialisme yang sering dianggap terlalu elitis atau sulit diakses, terbukti dapat diterjemahkan ke dalam bahasa dan konsep yang lebih dekat dengan pengalaman manusia sehari-hari, seperti dalam buku “Berani Tidak Disukai”. Penelitian ini memperkuat posisi filsafat eksistensial sebagai fondasi pemikiran yang tidak hanya relevan untuk analisis eksistensial dalam literatur atau seni, tetapi juga untuk menjawab tantangan kehidupan psikologis individu kontemporer. Konsep-konsep seperti kebebasan radikal, tanggung jawab mutlak, dan otentisitas tidak lagi sebatas wacana filosofis, melainkan dapat diintegrasikan ke dalam kerangka pengembangan diri, pendidikan karakter, bahkan kebijakan kesehatan mental yang lebih berpusat

pada individu. Selain itu, penelitian ini memperluas pemahaman tentang konstruksi identitas manusia. Identitas dalam konteks ini tidak dipahami sebagai sesuatu yang statis atau bawaan, tetapi sebagai hasil dari pilihan sadar yang terus-menerus dibentuk oleh individu dalam lintasan kehidupannya. Ini menjadi kontribusi teoretis penting dalam menggugat pandangan deterministik dan membuka ruang untuk pendekatan yang lebih dinamis terhadap manusia sebagai subjek yang aktif membentuk eksistensinya.

Dalam ranah praktis, penelitian ini memberikan arah yang jelas bagi berbagai bidang yang berfokus pada pertumbuhan pribadi dan kesehatan mental, seperti pendidikan, psikoterapi, bimbingan dan konseling, serta pengembangan karakter. Pendekatan yang menekankan keberanian untuk tidak bergantung pada validasi eksternal dan fokus pada nilai-nilai autentik sangat cocok diterapkan dalam kurikulum pendidikan karakter di sekolah maupun pelatihan pengembangan diri di lingkungan kerja. Di bidang konseling, pemahaman tentang pentingnya memisahkan tugas, menerima diri sendiri, dan bertindak berdasarkan nilai pribadi dapat menjadi kerangka kerja yang efektif dalam membantu klien menghadapi kecemasan sosial, tekanan ekspektasi keluarga, hingga rasa rendah diri. Konselor dapat menggunakan prinsip ini untuk membimbing individu agar lebih sadar akan kebebasannya, serta berani mengambil tanggung jawab atas pilihan hidupnya, tanpa membebani diri dengan masa lalu atau penilaian eksternal. Di luar konteks terapi, pendekatan ini juga sangat bermanfaat dalam pengelolaan sumber daya manusia dan kepemimpinan. Seorang pemimpin yang memahami pentingnya otonomi individu dan nilai-nilai otentik akan lebih mampu menciptakan lingkungan kerja yang menghargai keberagaman ekspresi diri dan mendukung pertumbuhan personal. Organisasi yang berbasis pada nilai eksistensial seperti tanggung jawab, kebebasan, dan kejujuran terhadap diri sendiri cenderung menghasilkan individu-individu yang lebih sehat secara psikologis, lebih produktif, dan memiliki komitmen yang lebih tinggi.

Secara sosial dan budaya, hasil penelitian ini mengajak masyarakat untuk meninjau kembali cara pandang terhadap norma sosial yang selama ini menekan individu untuk menjadi “baik” menurut standar umum, tanpa mempertimbangkan keaslian identitas pribadi. Dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia, di mana nilai harmoni sosial dan kepatuhan sering diutamakan, keberanian untuk menyuarakan diri sendiri kerap dianggap sebagai bentuk ketidaksopanan atau egoisme. Penelitian ini mendorong transformasi nilai, dari yang semula menekankan konformitas dan kepatuhan, menjadi lebih menghargai keberagaman identitas dan kebebasan dalam berekspresi. Dengan kata lain, masyarakat perlu mulai membangun kultur yang lebih suportif terhadap keberanian menjadi berbeda, serta membuka ruang dialog untuk menerima bahwa setiap individu berhak membentuk

makna hidupnya sendiri, selama hal tersebut dilakukan secara bertanggung jawab. Selain itu, dalam era digital dan media sosial saat ini, di mana validasi eksternal menjadi komoditas yang dicari, penelitian ini memberikan pesan penting bahwa kebebasan dan jati diri sejati tidak ditentukan oleh jumlah “likes” atau pujian dari luar, melainkan oleh sejauh mana seseorang hidup selaras dengan nilai-nilai pribadinya. Implikasi ini sangat penting dalam upaya mengatasi meningkatnya gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan citra diri dan tekanan sosial di era modern.

Terakhir, dalam konteks pengembangan diri, penelitian ini menyadarkan individu bahwa pencarian makna hidup bukanlah sesuatu yang pasif atau ditentukan dari luar, melainkan proyek aktif yang harus dibentuk secara sadar. Keberanian untuk mengambil keputusan hidup sendiri, menerima konsekuensinya, dan tidak bersembunyi di balik trauma masa lalu adalah langkah penting menuju kehidupan yang lebih otentik dan bermakna. Ini sekaligus menjadi tantangan dan peluang bagi setiap individu untuk membangun kehidupan yang tidak hanya “sukses” secara sosial, tetapi juga memuaskan secara batiniah. Dengan memahami bahwa identitas bukan sesuatu yang kita temukan, melainkan yang kita ciptakan, individu didorong untuk hidup dengan lebih reflektif, jujur, dan berani. Implikasi ini sangat relevan dalam dunia yang terus berubah cepat, di mana fleksibilitas dan kejelasan nilai pribadi menjadi kunci untuk tetap bertahan secara mental dan emosional.

