

**PENCARIAN MAKNA HIDUP PADA SEORANG
CALON GURU BK PENYINTAS GANGGUAN
AFEKTIF BIPOLAR DAN GANGGUAN
KEPRIBADIAN AMBANG: SEBUAH
AUTOETNOGRAFI**



Intelligentia - Dignitas

Oleh :

ANASTASIA CHANDRIKA VINETHA

1106619043

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Pencarian Makna Hidup pada Seorang Calon Guru BK Penyintas Gangguan Afektif Bipolar dan Gangguan Kepribadian Ambang: Sebuah Autoetnografi

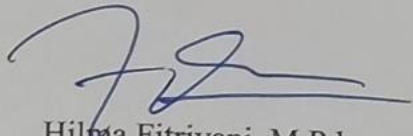
Nama Mahasiswa : Anastasia Chandrika Vinetha

Nomor Registrasi : 1106619043

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

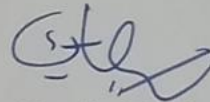
Tanggal Ujian : 24 Juli 2025

Pembimbing I



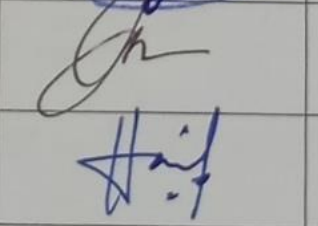
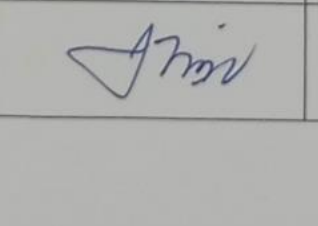
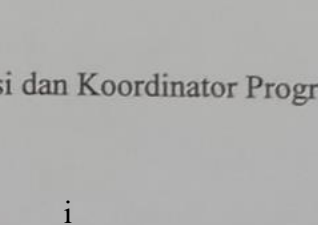
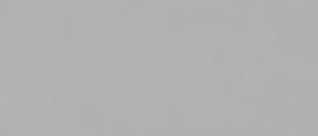
Hilma Fitriyani, M.Pd.
NIP. 198307082023212031

Pembimbing II



Dr. Karsih, M.Pd.
NIP. 197909052010122002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggungjawab)*		25/8-2025
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggungjawab)**		25/8-2025
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D. (Ketua Penguji)***		6/8-2025
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Anggota)****		6/8-2025
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota)****		8/8-2025

Catatan:

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

**Wakil Dekan 1/Wakil Penanggungjawab

***Ketua Penguji/Koordinator Program Studi

****Dosen Penguji selain Pembimbing Skripsi dan Koordinator Program Studi

PENCARIAN MAKNA HIDUP PADA SEORANG CALON GURU BK PENYINTAS GANGGUAN AFEKTIF BIPOLAR DAN GANGGUAN KEPRIBADIAN AMBANG: SEBUAH AUTOETNOGRAFI

Anastasia Chandrika Vinetha

ABSTRAK

Menjadi penyintas gangguan mental bukan berarti terhalang untuk memiliki makna dalam hidupnya. Seperti yang direfleksikan dalam penelitian autoetnografi ini, peneliti menyajikan gambaran pencarian makna hidupnya sebagai calon guru BK penyintas gangguan afektif bipolar dan gangguan kepribadian ambang menggunakan Teori Eksistensial Frankl. Peneliti merefleksikan proses pencarian makna hidup dalam cita-citanya sebagai guru BK, di tengah kondisi yang dialaminya. Peneliti mengumpulkan data menggunakan catatan reflektif dan dokumentasi, yang diperkuat dengan wawancara kepada 4 partisipan pendukung dan teori-teori yang relevan. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik naratif. Hasil penelitian memuat refleksi dan informasi pendukung sesuai dengan tema utama yaitu 4 aspek Eksistensial: (1) Frustrasi Eksistensial, (2) Kekosongan Eksistensial, (3) Keinginan untuk Bermakna dan Makna Kehidupan, (4) Hakikat Keberadaan. Secara spesifik, hasil penelitian ini menunjukkan gambaran mulai dari deskripsi kehidupan peneliti beserta latar belakang peneliti mengalami kerentanan psikologis sampai mengalami gangguan afektif bipolar dan gangguan kepribadian ambang, yang kemudian menjadi gerbang utama peneliti untuk mengalami frustrasi eksistensial dari keraguan, penolakan, dan stigma dari lingkungan sekitar maupun dari dirinya sendiri. Kemudian frustrasi eksistensial membawa peneliti kepada kekosongan eksistensial dengan gejala-gejala psikologis yang dialaminya. Bangkit dari keterpurukan, peneliti akhirnya menemukan keinginan untuk kembali bermakna sebagai calon penolong, kemudian menemukan hakikat dari keberadaan dirinya. Temuan ini memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana peneliti menghadapi setiap tantangan hingga menemukan dan mempertahankan makna hidupnya. Penelitian ini sejalan dengan pandangan Frankl, bahwa individu dapat bermakna bagi dirinya dan orang lain bahkan dalam penderitaan sekalipun. Individu diharapkan dapat membuka perspektif baru dalam melihat penderitaan yang dialami.

Kata Kunci: Makna Hidup, Calon Guru BK, Gangguan Afektif Bipolar, Gangguan Kepribadian Ambang, Teori Eksistensial Frankl, Autoetnografi

**THE SEARCH FOR THE LIFE'S MEANING OF A PROSPECTIVE
GUIDANCE AND COUNSELING TEACHER WITH BIPOLAR AFFECTIVE
DISORDER AND BORDERLINE PERSONALITY DISORDER: AN
AUTOETHNOGRAPHY**

Anastasia Chandrika Vinetha

ABSTRACT

Being a survivor of mental disorder does not preclude someone from finding meaning in life. As reflected in this autoethnographic study, the researcher presents an account of her search for life's meaning as a prospective guidance and counseling teacher with bipolar affective disorder and borderline personality disorder, framed by Frankl's Existential Theory. The researcher reflects on the process of meaning-making within her aspiration to become a guidance and counseling teacher amid the challenges posed by her condition. Data were collected through reflective journals and documentation, supplemented by interviews with four supporting participants and relevant theoretical perspectives. Narrative analysis was employed to interpret the data. The research findings present reflections and supporting information aligned with the primary theme, namely the four existential aspects: (1) Existential Frustration, (2) The Existential Vacuum, (3) The Will to Meaning and the Meaning of Life, and (4) The Essence of Existence. This study specifically portrays the researcher's personal life narrative and background, detailing experiences of psychological vulnerability that progressed to bipolar affective disorder and borderline personality disorder. These conditions served as the principal entry point for the researcher to encounter existential frustration through doubt, rejection, and stigma from both the external environment and internal self. This existential frustration then led to existential vacuum by experiencing some various psychological symptoms. Emerging from this adversity, the researcher ultimately develops a renewed desire to find meaning through a prospective role as a helper, and later discovers the essence of her own existence. These insights provide a deep understanding of how the researcher confronts each challenge and ultimately discovers and sustains personal meaning in her life. This study aligns with Frankl's view that individuals can find meaning for themselves and others even amidst suffering. It is hoped that this research will encourage individuals to adopt new perspectives in understanding and coping with their own experiences of suffering.

Keywords: Life's Meaning, Prospective Guidance and Counseling Teacher, Bipolar Affective Disorder, Borderline Personality Disorder, Frankl's Existential Theory, Autoethnography

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Anastasia Chandrika Vinetha
Nomor Induk Mahasiswa : 1106619043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pencarian Makna Hidup pada Seorang Calon Guru BK Penyintas Gangguan Afektif Bipolar dan Gangguan Kepribadian Ambang: Sebuah Autoetnografi” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Februari 2024 – Juli 2025
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila pernyataan saya ini tidak benar dan terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, 14 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Anastasia Chandrika Vinetha



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anastasia Chandrika Vinetha
NIM : 1106619043
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : bacv9917@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pencarian Makna Hidup pada Seorang Calon Guru BK Penyintas Gangguan Afektif
Bipolar dan Gangguan Kepribadian Ambang : Sebuah Autobiografi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Agustus 2015

Penulis

(Anastasia Chandrika Vinetha)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Terjadilah padaku menurut perkataan-Mu”

(*Angelus*)

PERSEMBAHAN

In nomine Domini; dalam nama Tuhan. Setiap perjalanan yang kumulai selalu ada penyertaan dan berkat Tuhan. Maka kini, apa yang telah kuselesaikan akan kupersembahkan demi kemuliaan nama-Nya. Skripsi ini juga kupersembahkan bagi orang-orang yang kusayangi dan orang-orang yang telah memberi pengaruh besar dalam proses penelitianku, antara lain:

1. Papa dan mama yang sangat berdampak besar bagi diriku sampai aku berada di titik ini, yang juga telah bersedia melihat kembali luka dan perjuangan di masa lalu melalui wawancara penelitian ini. Juga untuk adik-adikku yang telah mewarnai hariku. Terima kasih telah bertahan dan berjalan bersamaku, selalu.
2. MN, salah satu partisipan pendukung dan teman dekatku, yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk melengkapi penelitianku. Terima kasih telah selalu melihat sisi baik dalam diriku.
3. DSA, salah satu partisipan pendukung dan teman seperjuanganku dalam menghadapi gangguan mental yang sama-sama kita alami. Terima kasih atas keberanian dan ketulusan yang kauberikan dalam berbagi pengalamanmu pada penelitian ini. Perjalanan ini tidak mudah, namun kita tak berjalan sendirian.
4. Teman-teman seperjuangan peneliti yang saling menyakinkan bahwa kami bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih, kalian hebat telah bertahan sejauh ini.
5. Millie, anjing peliharaanku, juga para kucing jalanan yang meski tanpa kata-kata telah menghibur dan memberikan tambahan energi bagiku untuk menjalani hari. Kalian adalah salah satu alasan kuatku untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Akhirnya, untuk diriku sendiri yang tak pernah menyangka kisah hidupnya akan menjadi sebuah pembelajaran. Dengan penuh perjuangan, skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih untuk selalu hadir dan bertumbuh menjadi Anastasia yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas perlindungan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pencarian Makna Hidup pada Seorang Calon Guru BK Penyintas Gangguan Afektif Bipolar dan Gangguan Kepribadian Ambang: Sebuah Autoetnografi” yang disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti juga berterima kasih kepada berbagai pihak yang turut membantu peneliti, secara khusus kepada:

1. Mba Hilma Fitriyani, M.Pd. selaku Pembimbing I yang selalu mendukung dan memastikan peneliti agar tetap kuat berproses dalam penelitian ini.
2. Mba Dr. Karsih, M.Pd. selaku Pembimbing II, Penasihat Akademik, dan Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian serta mendukung peneliti.
3. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D., Mba Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons., dan Bapak Dr. Herdi, M.Pd. selaku dosen penguji seminar proposal yang saat itu memberikan masukan yang bermanfaat bagi peneliti.
4. Seluruh tempat belajar di berbagai lokasi, setiap sumber, situs, dan lainnya yang terbuka untuk umum secara cuma-cuma, yang sangat memudahkan jalan peneliti dalam proses penelitian. Jasa-jasa baik mereka akan selalu dikenang.

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat menambah wawasan baru bagi para pembaca, juga sebagai refleksi diri yang bermanfaat bagi peneliti sendiri. Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi mencapai kebermanfaatan penelitian ini dengan lebih baik.

Jakarta, Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA	
UJIAN SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan Umum Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kebermaknaan Hidup.....	10
B. Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor	15
C. Gangguan Afektif Bipolar.....	16
D. Gangguan Kepribadian Ambang.....	18
E. Penelitian Relevan.....	19
F. Kerangka Berpikir.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Tujuan Khusus Penelitian	25
B. Metode Penelitian.....	25
C. Latar Penelitian	28
D. Data dan Sumber Data	29

E. Prosedur Pengumpulan dan Perekaman Data	30
F. Teknik Pemeriksaan atau Pengecekan Keabsahan Data	30
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Analisis Data	47
C. Temuan Penelitian.....	50
1. Frustrasi Eksistensial.....	50
2. Kekosongan Eksistensial.....	72
3. Keinginan untuk Bermakna dan Makna Kehidupan	93
4. Hakikat Keberadaan	114
D. Pembahasan.....	133
E. Keterbatasan Penelitian.....	146
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	148
A. Kesimpulan	148
B. Implikasi.....	149
C. Saran.....	150
DAFTAR PUSTAKA	154
LAMPIRAN.....	158

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jadwal Kegiatan	29
Tabel 4.1. Data Diri Partisipan Pendukung.....	44
Tabel 4.2. Tema, Subtema, dan Kode	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	24
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian	159
Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian	160
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Informan (<i>Informed Consent</i>)	164
Lampiran 4. Pedoman Wawancara	168
Lampiran 5. Verbatim	183
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup.....	297