Rollo May: Psikolog yang Mengajarkan Cara Berdamai dengan Kecemasan dan Menemukan Makna Hidup

Prolite – Di tengah kehidupan modern yang serba cepat, banyak orang merasa cemas, kehilangan arah, kesepian, bahkan mempertanyakan makna hidupnya sendiri. Menariknya, puluhan tahun sebelum fenomena ini menjadi pembahasan populer di media sosial, seorang psikolog bernama Rollo May sudah lebih dulu membahasnya secara mendalam.

Rollo May merupakan salah satu tokoh paling berpengaruh dalam perkembangan Psikologi Eksistensial di Amerika Serikat. Ia dikenal sebagai psikolog yang berusaha menjembatani dunia psikologi dengan pertanyaan-pertanyaan besar tentang kehidupan manusia, seperti kebebasan, tanggung jawab, kecemasan, cinta, dan makna hidup. Banyak ahli bahkan menyebutnya sebagai “Bapak Psikologi Eksistensial Amerika”.

Hingga tahun 2026, pemikiran Rollo May masih sering menjadi rujukan dalam psikoterapi, psikologi humanistik, hingga kajian kesehatan mental modern yang menyoroti krisis identitas dan kecemasan generasi muda.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya



Baca Selanjutnya

Mengenal Rollo May, Tokoh Psikologi yang Semakin Relevan di Era Modern

BKD Genap 60 Tahun, KDS: Karate Jadi Sarana dan Prestasi