

Original Article

Teori Humanistik: Solusi untuk menemukan kebebasan dan makna hidup

Alfi Kamelia Mubarok^{1*}, Mutiara Azizah², Lia Choirunisa³, Inggit Widyanika⁴, Wiryo Nuryono⁵, Devi Ratnasari⁶

Universitas Negeri Surabaya¹²³⁴⁵⁶

Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur, 60213, Indonesia; E-mail: alfi.23201@mhs.unesa.ac.id

Article History:

Received: 29/12/2024;
Revised: 22/01/2025;
Accepted: 29/01/2025;
Published: 20/02/2025.

How to cite:

Alfi Kamelia Mubarok¹, Mutiara Azizah², Lia Choirunisa³, Inggit Widyanika⁴, Wiryo Nuryono⁵, & Devi Ratnasari⁶. (2017). Teori Humanistik: Solusi untuk menemukan kebebasan dan makna hidup. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), pp. 21–29. DOI: 10.26539/terapeutik.833659



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Alfi Kamelia Mubarok, Mutiara Azizah, Lia Choirunisa, Inggit Widyanika, Wiryo Nuryono, & Devi Ratnasari(s).

Abstract: *In an era of increasingly complex relationships, the problem of toxic relationships is an important issue that has a major impact on an individual's mental health and self-esteem. To overcome this problem, innovative approaches are needed that focus on personal growth and emotional well-being. Humanistic existential techniques emerge as a promising solution, emphasizing self-awareness, freedom, responsibility, and anxiety management. This research uses a qualitative case study method with the subject of a student at the Faculty of Education, Surabaya State University who is trapped in a toxic relationship, feels worthless, loses freedom, and pressure from outside. Data was collected through in-depth interviews and documentation, with a focus on humanistic and existential counseling techniques to overcome fears of losing independence and feelings of worthlessness. The research results show that applying humanistic existential principles in counseling helps clients understand their emotional needs, improves decision-making abilities, and rebuilds self-esteem. Through self-reflection and a supportive therapeutic relationship, clients can confront anxiety, make better decisions, and build healthier relationships. This research also highlights the importance of humanistic existential counseling in facing today's mental health challenges. This approach not only supports personal transformation, but also provides a model for counselors to help individuals navigate complex and emotional relationships.*

Keywords: *Counseling, Existential Theory, and Humanistic Approach*

Abstrak: Di era hubungan yang semakin kompleks, masalah hubungan *toxic* menjadi isu penting yang berdampak besar pada kesehatan mental dan harga diri individu. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan inovatif yang fokus pada pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan emosional. Teknik eksistensial humanistik muncul sebagai solusi yang menjanjikan, menekankan pada kesadaran diri, kebebasan, tanggung jawab, dan pengelolaan kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus kualitatif dengan subjek seorang mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya yang terjebak dalam hubungan *toxic*, merasakan ketidakberhargaan, kehilangan kebebasan, dan tekanan dari luar. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi, dengan fokus pada teknik konseling humanistik dan eksistensial untuk mengatasi ketakutan kehilangan kemandirian dan perasaan tidak berharga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip eksistensial humanistik dalam konseling membantu konseli memahami kebutuhan emosional mereka, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, dan membangun kembali harga diri. Melalui refleksi diri dan hubungan terapeutik yang mendukung, konseli dapat menghadapi kecemasan, membuat keputusan yang lebih baik, dan membangun hubungan yang lebih sehat. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya konseling eksistensial humanistik dalam menghadapi tantangan kesehatan mental saat ini. Pendekatan ini tidak hanya mendukung transformasi pribadi, tetapi juga memberikan model bagi konselor untuk membantu individu menavigasi hubungan yang rumit dan emosional.

Kata Kunci: Konseling, Pendekatan Eksistensial, dan Teori Humanistik

Pendahuluan

Menurut Mulyadi (2016:58) konseling merupakan pertemuan empat mata antara konselor (orang ahli dibidangnya) dengan konseli (orang penerima bantuan) melalui wawancara profesional

dalam upaya membantu konseli yang sedang mengalami permasalahan yang dihadapi. Proses pemberian bantuan kepada konseli yang sedang mengalami masalah bertujuan untuk memecahkan masalah yang dialami konseli dengan didampingi konselor. Menurut Lumongga (2017) konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan, dan pemberian kesempatan oleh konselor ke konseli. Konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konseli mengatasi masalah. Konseling dilakukan secara individu, keluarga, ataupun kelompok. Konselor biasanya akan mengumpulkan fakta dan pengalaman konseli, lalu memfokuskan pada masalah yang dialami konseli setelah itu, konselor akan memberikan arahan, saran, dan solusi untuk memecahkan masalah tersebut. Dalam konseling yang telah dilakukan ada beberapa teknik ataupun pendekatan yang digunakan yaitu teori behavioral, konseling keluarga, konseling berpusat konseli, gestalt, RET, konseling perkembangan dan ekologi, serta konseling rehabilitasi, namun penelitian kali ini menggunakan teknik eksistensial dengan menekankan eksistensi dibandingkan dengan esensi ataupun hakikat.

Penelitian ini mengangkat isu hubungan *toxic* yang dialami oleh individu, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan harga diri. Hubungan yang tidak sehat ini sering ditandai dengan manipulasi emosional dan kurangnya dukungan, sehingga membuat individu merasa terjebak dan kehilangan identitas diri. Banyak orang yang terlibat dalam hubungan *toxic* dan mengalami kecemasan, depresi, ataupun perasaan tidak berharga, yang semuanya dapat memperburuk kondisi mental mereka sendiri. Meskipun banyak penelitian tentang kesehatan mental secara umum, masih terdapat kekurangan dalam pemahaman mendalam mengenai dampak spesifik dari hubungan *toxic* terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut tentang efek psikologis yang ditimbulkan oleh hubungan semacam ini, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada terjadinya hubungan *toxic*. Selain itu, pendekatan yang saat ini ada dalam konseling sering kali tidak cukup efektif untuk membantu individu yang terjebak dalam hubungan tersebut. Ada kebutuhan mendesak untuk pendekatan inovatif yang lebih fokus pada pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan emosional, sehingga individu dapat menemukan makna dan kebebasan dalam hidup mereka. Dalam konteks ini, teknik eksistensial humanistik menunjukkan potensi besar, tetapi pemahaman dan penerapannya dalam praktik konseling masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menyoroti masalah yang ada, tetapi juga untuk memberikan wawasan tentang bagaimana teknik ini dapat diterapkan untuk membantu individu menghadapi dan mengatasi tantangan dalam hubungan *toxic*. Dengan demikian, penelitian ini sangat relevan dan penting untuk memberikan kontribusi yang berarti dalam bidang konseling dan kesehatan mental.

Secara umum, eksistensi merupakan keberadaan sedangkan secara khusus memiliki arti upaya manusia hidup di dunia. Latar belakang munculnya eksistensialisme ialah pemikiran materialisme yang menganggap bahwa keberadaan manusia pada dasarnya sama seperti nomina yang bersifat material. Hingga kemudian idealisme beranggapan bahwa manusia berpikir secara berlebih dan memandang manusia hanya sebagai subjek. Konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah. Pendapat lain menyatakan bahwa konseling adalah salah satu cara untuk membantu orang lain, dengan melibatkan cara-cara khusus dengan menggunakan keterampilan tertentu untuk tujuan khusus pula (Padil & Nashruddin, 2021; Taufik, 2021).

Para ahli psikologi, seperti Abraham Maslow, yang merupakan pelopor aliran psikologi humanistik, berpendapat bahwa manusia secara alami akan berusaha untuk memahami dan menerima dirinya sendiri. Carl Rogers, seorang psikolog humanistik lainnya, menekankan dalam proses konseling pentingnya sikap saling menghormati dan membangun kepercayaan antara konseli dan terapis. Hubungan ini merupakan fondasi profesional yang bertujuan untuk mengeksplorasi keunikan masing-masing individu. Tujuan utama dari konseling humanistik adalah untuk membantu konseli meraih kebebasan dalam menentukan pilihan hidup mereka dan mengambil tanggung jawab penuh atas keputusan yang diambil. Humanisme sendiri berupaya untuk meningkatkan martabat manusia sebagai entitas yang perlu diakui keberadaannya. Dalam pendekatan ini, fokus utama terletak pada kondisi manusia itu sendiri, yang dilihat sebagai makhluk

yang memiliki kesadaran, mengendalikan kehidupannya sepenuhnya, serta memiliki kemandirian dalam menentukan arah dan keinginannya.

Penelitian ini menekankan penggunaan teknik eksistensial dalam konseling, yang merupakan pendekatan yang masih kurang diterapkan dalam konteks hubungan *toxic*. Penelitian sebelumnya sering kali mengandalkan pendekatan konvensional yang tidak selalu efektif untuk menangani permasalahan emosional dan psikologis yang kompleks. Dengan mengeksplorasi teknik ini, penelitian ini menawarkan alternatif yang lebih inovatif dan dapat membantu individu menemukan makna serta kebebasan dalam hidup mereka. Penelitian ini juga tidak hanya berfokus pada mengidentifikasi masalah saja, tetapi juga memberikan solusi melalui teknik konseling yang spesifik. Ini menunjukkan bahwa penelitian ini dapat memberikan panduan yang berguna bagi para konselor dalam menangani klien yang menghadapi masalah serupa, serta membantu individu untuk lebih memahami diri mereka dan mengambil keputusan yang lebih baik. Pentingnya penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam memperkaya pemahaman tentang hubungan *toxic* dan dampaknya terhadap kesehatan mental, serta memperkenalkan pendekatan baru dalam konseling yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan, tetapi juga memiliki potensi untuk memberikan dampak positif bagi praktik konseling dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Dalam konseling humanistik, konselor diharapkan mampu mengidentifikasi potensi unik yang dimiliki oleh konseli. Tujuan utamanya adalah untuk membantu konseli memahami diri mereka lebih baik. Keputusan akhir tetap berada di tangan konseli, dan konselor seharusnya menghormati pilihan yang diambil, karena itu adalah tanggung jawab konseli. Tugas konselor adalah membimbing konseli untuk menemukan dan menyadari potensi yang ada dalam diri mereka. Hubungan antara konselor dan konseli sangat penting dalam pendekatan ini. Kualitas hubungan tersebut berperan besar dalam mendorong perubahan positif. Proses konseling tidak hanya bergantung pada teknik yang digunakan, tetapi setiap interaksi antara konselor dan konseli juga dapat mempengaruhi perubahan ke arah yang lebih baik. Oleh karena itu, konseling humanistik juga menekankan pentingnya subjektivitas dari konseli dalam proses ini.

Metode

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah: observasi, wawancara konseling, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Strategi pengelolaan diri (*self-management*) adalah suatu teknik perubahan perilaku yang bertujuan agar individu dapat menentukan perilakunya sendiri (Cormier&Cormier, 1985). Jenis penelitian ini merupakan studi kasus yang dilakukan melalui metode konseling individu, dengan lokasi penelitian yang berlangsung di sebuah kamar kos. Adapun teknik pengumpulan data yang diterapkan mencakup observasi, wawancara konseling, serta dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya dan membutuhkan bantuan konseling terkait kondisi konseli yang merasa tidak dihargai jadi konseli merasa kehilangan makna akan dirinya sendiri karena sedang mengalami hubungan *toxic* hingga merasa bahwa ia tidak penting. Dalam Ary, Jacobs, Razavieh, & Sorensen, (2006) penelitian tindakan Bimbingan Konseling berfokus pada permasalahan yang dihadapi dalam praktik layanan oleh para konselor. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan profesionalisme konselor melalui serangkaian tindakan yang dilakukan secara berulang, guna mencapai perbaikan dalam layanan BK yang diharapkan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis deskriptif terdiri dari lima langkah meliputi perumusan masalah, menentukan teknik maupun pendekatan yang akan digunakan, menentukan prosedur konseling yang akan dilakukan, analisis permasalahan, dan pengambilan keputusan.

Hasil dan Pembahasan

HASIL

1. Identifikasi Kasus

Pada tahap *introduction* dan *investigation* didapatkan data melalui kegiatan observasi dan wawancara dengan hasil:

- a. Konseli merasa bahwa dirinya tidak bisa eksplor dan kurangnya kebebasan dalam hidupnya tersebut
- b. Konseli merasa tidak dihargai jadi dia merasa kehilangan makna akan dirinya sendiri, merasa bahwa ia tidak penting
- c. Konseli merasa tidak memiliki kebebasan untuk menentukan jalan hidupnya dengan diberi batasan usia untuk menikah
- d. Konseli mulai bingung apakah hubungannya ini memang hubungan yang pasti dan berguna juga memberikan makna buat hidupnya. Ia bingung mau menjaga hubungan karena target pernikahan oleh orang tuannya atautkah ia harus mengejar kebebasannya

Tabel 1. Treatment kepada konseli

Aspek	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
<i>Understanding</i>	Konseli menyadari bahwa ia terjebak dalam hubungan yang <i>toxic</i> . Konflik yang sering terjadi, membuatnya merasa bahwa ia selalu berjuang sendirian untuk mempertahankan hubungan tersebut. Perasaan tidak dihargai dan kehilangan kebebasan semakin membebani pikirannya, terutama karena tekanan dari orang tua yang memberikan target usia untuk menikah. Konseli juga mulai meragukan makna dari hubungan yang dijalannya, mempertanyakan apakah ia harus terus bertahan demi harapan orang tua atau mengejar kebebasan yang ia impikan.	Konseli kini menyadari bahwa ia memiliki kebebasan untuk menentukan arah hidupnya. Ia mulai memahami bahwa hubungan dengan kekasih tidak memberikan makna yang diharapkannya. Melalui refleksi diri, konseli dapat melihat bagaimana batasan-batasan yang diberlakukan oleh kekasih berkontribusi pada rasa tidak dihargai yang ia rasakan. Ia juga menyadari bahwa kebutuhannya akan kebebasan adalah hal yang valid dan penting untuk dipertimbangkan.
<i>Comfort</i>	Konseli datang ke sesi konseling dengan suasana hati yang campur aduk. Namun, tempat konseling	Konseli merasakan dukungan emosional yang kuat dari konselor. Suasana aman dan penuh empati selama sesi

yang nyaman dan tertutup membuatnya merasa diterima dan tidak dihakimi. Hal ini memberikan ruang bagi dan tidak dihakimi. Hal ini konseli untuk berbicara membantu mengurangi tingkat kecemasan yang secara terbuka. Konselor berusaha membangun sebelumnya kepercayaan dengan mengganggunya. Konseli mendengarkan cerita konseli merasa lebih nyaman untuk dan memberikan validasi mengekspresikan terhadap perasaannya. perasaannya dan berbicara Konseli merasakan empati tentang isi hatinya, dari konselor, yang memberikan rasa lega yang membuatnya merasa diterima sangat dibutuhkannya. dan dipahami. Suasana yang Dukungan konselor aman ini memungkinkannya memberinya dorongan untuk mulai membuka diri, percaya pada dirinya sendiri meskipun masih ada rasa dalam mengambil keputusan. cemas yang menyelimuti pikirannya.

Action

Konseli menyadari bahwa ia perlu menggali lebih dalam langkah-langkah konkret mengenai batasan-batasan untuk mengambil keputusan yang ditetapkan oleh mengenai hubungan dengan kekasihnya dan kecemasan kekasihnya. Ia merasa mempertimbangkan untuk yang dirasakannya. Ia merasa berbicara jujur dengan penting untuk memahami apa kekasihnya tentang yang membuatnya merasa tertekan dan terkekang. perasaannya, sesuatu yang sebelumnya tampak Konselor membantu konseli menakutkan. Konselor juga untuk menyadari bahwa ia berkomitmen untuk memiliki kebebasan untuk menentukan jalan hidupnya. mengembangkan Dalam sesi itu, konseli mulai keterampilan komunikasi agar memikirkan langkah-langkah dapat mengekspresikan selanjutnya, baik untuk keinginan dan membahas melanjutkan atau mengakhiri masalah dengan lebih hubungan dengan konseli. Ia terbuka. Selain itu, ia menyadari bahwa keputusan berencana untuk secara aktif ini tidak hanya tentang mengevaluasi hubungan hubungannya, tetapi juga dengan kekasihnya, mempertimbangkan apakah tentang dirinya sendiri dan hubungan tersebut masih masa depannya. sejalan dengan kebutuhannya untuk merasa dihargai dan memiliki kebebasan.

2. Diagnosis Kasus

Konseli mengalami masalah dalam hubungan percintaan yang *toxic* dengan pasangannya selama 1,5 tahun. Konseli merasa tidak dihargai, terkekang oleh aturan yang

ditetapkan pasangannya, dan merasa kehilangan kebebasan. Ia juga menghadapi tekanan dari orang tua terkait target usia untuk menikah, yang membuatnya bingung untuk melanjutkan hubungan tersebut. Kondisi diri konseli ditetapkan pada tahap penafsiran (*interpretation*) antara lain: (1) Konseli merasa terperangkap dalam hubungan yang tidak memuaskan, merasakan kecemasan dan ketidakberdayaan. (2) Terdapat konflik antara keinginan untuk mempertahankan hubungan dan kebutuhan untuk kebebasan pribadi.

3. Prognosis Kasus

Dalam tahap penafsiran (*interpretation*) dilakukan prognosis penanganan terhadap masalah yang dihadapi konseli melalui konseling perorangan dengan teknik eksistensial (a) Konseli dilatih untuk menemukan kembali rasa kebebasan dan makna dalam hidupnya. (b) Konseli dilatih untuk mengembangkan keterampilan komunikasi untuk mengekspresikan perasaannya kepada kekasihnya. (c) Konseli dilatih untuk membuat keputusan yang lebih tegas dan berani tentang masa depannya dalam hubungan, baik melanjutkan atau mengakhiri hubungan dengan kekasihnya. (d) Konseli dilatih agar mampu menghadapi orang tuanya dengan lebih percaya diri terkait pilihan hidupnya.

4. Treatment

Adapun gambaran secara detail mengenai konseling perorangan menggunakan teknik eksistensial adalah sebagai berikut:

Pertama, membangun Kepercayaan disini konselor fokus membangun hubungan konseli. Konselor mendengarkan cerita dan perasaannya mengenai hubungannya dengan kekasihnya, serta memberikan validasi terhadap emosinya. Empati ditunjukkan terhadap tekanan dari orang tuanya mengenai batasan usia menikah, sehingga konseli merasa aman untuk berbagi tanpa takut dihakimi

Kedua, konselor menggali lebih dalam perasaan konseli terkait batasan yang ditetapkan oleh kekasihnya. Kami mendiskusikan kecemasan yang muncul, termasuk ketakutan akan kehilangan kebebasan dan perasaan tidak dihargai. Proses ini membantu konseli untuk lebih memahami akar perasaannya dan meningkatkan kesadaran akan perasaannya.

Ketiga, dalam sesi ini, konselor membantu konseli untuk menerima perasaan terkekang dan memahami bahwa perasaan tersebut adalah hal yang wajar dalam hubungan. Konselor mengeksplorasi makna dari hubungan dengan kekasihnya dan apakah hubungan tersebut memberikan nilai bagi hidupnya. Diskusi ini membuat konseli mulai menyadari pentingnya kebebasan pribadi.

Keempat, konselor mendorong konseli untuk mempertimbangkan tujuan dari hubungan yang dijalani. Dengan memikirkan kemungkinan masa depannya jika menikah dengan kekasihnya, konseli mulai merasakan kebingungan namun juga keinginan untuk memiliki kebebasan. Ini menjadi titik penting dalam proses pengambilan keputusan.

Terakhir, konseli mulai merumuskan langkah-langkah selanjutnya. disini kami mendiskusikan cara untuk menjaga agar ia merasa dihargai dan bagaimana cara berkomunikasi dengan kekasihnya secara terbuka. Konseli merasa lebih kuat dan siap untuk mengambil keputusan yang mencerminkan diri dan kebutuhannya.

5. Evaluasi/Penilaian (*Inspection*)

Secara keseluruhan, AWT mengalami perkembangan positif dalam proses konseling. Ia mampu mengambil langkah-langkah yang mendukung kebebasan dan makna hidupnya, serta berkomitmen untuk terus mengembangkan keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri. Evaluasi lebih lanjut akan diperlukan untuk memastikan keberlanjutan perubahan positif ini. Disini konselor juga melakukan penilaian hasil dan penilaian proses.

PEMBAHASAN

Efek kemajuan pesat teknologi mempengaruhi kehidupan sosial maupun individu seseorang dengan tawaran kemudahan dalam menjalani hidup menjadi dampak berubahnya gaya hidup dalam meningkatnya rutinitas sehari-hari. Munculnya eksistensialisme sebagai suatu warna baru adalah suatu protes terhadap bentuk-bentuk rasional yang mengutamakan intelektualitas sebagai sarana memahami realita dan juga mengutamakan ide unsur subjektif di dalam makna kebenaran. Ciri khas eksistensial manusia bersumber dari kemampuan khusus manusia yakni menyadari diri, dengan kemampuan ini manusia dapat merefleksi dan mengobjektivitas diri sendiri. Hal yang dapat dilakukan antara lain memungkinkan manusia untuk mengadakan konfrontasi dengan dirinya sendiri dalam kegiatan positif seperti meditasi, kontemplasi, dan retropeksi, dan memungkinkan akrab untuk menerima dirinya sendiri dengan harapan tidak ada rasa terasingkan dan penyangkalan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Contoh Kasus:

Terdapat beberapa contoh kasus yang menunjukkan kecemasan dalam menjalani hubungan romantis pada perempuan yang pernah mengalami *toxic relationship*. Responden pertama adalah seorang mahasiswi yang mengalami kekerasan verbal dan seksual dalam hubungannya selama setahun. Pengalaman ini membuatnya merasa cemas, sulit berkonsentrasi, dan sering gelisah, serta sangat bergantung pada pasangannya dan takut kehilangan. Responden kedua juga seorang mahasiswi yang menghadapi kekerasan fisik dan finansial dalam hubungan yang berlangsung selama delapan tahun. Trauma dari pengalaman ini membuatnya sulit untuk menjalin hubungan baru dan merasa cemas tentang kemungkinan kekerasan yang bisa terulang. Sementara itu, responden ketiga merasa kecewa setelah mantan pacarnya berselingkuh. Ia mengalami kekerasan verbal dan fisik yang membuatnya cemas dan tidak percaya untuk berhubungan dengan orang lain di masa depan. Ketiga contoh ini menggambarkan betapa rumitnya kecemasan yang dialami perempuan penyintas toxic relationship dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Menurut Anindya. R. P dan Yudi.K dalam *Journal of Psychology*, kemajuan teknologi membuat hidup sehari-hari menjadi lebih mudah, seperti dalam hal akses informasi dan komunikasi. Namun, perubahan ini juga bisa membuat hubungan antarpribadi menjadi kurang mendalam, yang dapat meningkatkan kecemasan, terutama dalam hubungan romantis. Di sisi lain, eksistensialisme menekankan pentingnya kesadaran diri dan refleksi, yang membantu orang memahami pengalaman mereka, termasuk trauma dari hubungan yang buruk. Contohnya, perempuan yang pernah mengalami hubungan beracun sering merasa cemas dan kesulitan mempercayai orang lain. Dengan melakukan refleksi, seperti meditasi, mereka dapat belajar menerima diri dan mengatasi kecemasan tersebut. Jadi, meskipun teknologi memberikan banyak kemudahan, kemampuan untuk memahami diri sendiri dan pengalaman sangat penting untuk membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan.

Terkait dengan pendekatan eksistensial yang telah diterapkan, kondisi konseli dapat dideskripsikan sebagai berikut: Pada tahap pembentukan konselor membangun kepercayaan kepada konseli dengan mendengarkan ceritanya dan memberikan validasi terhadap perasaannya tentang hubungannya bersama kekasihnya. Lalu menunjukkan rasa empati kepada konseli terhadap tuntutan dan tekanan orang tuanya yang memberi batasan usia menikah. Setelah itu mengenalkan konsep kebebasan dan tanggung jawab. Dan juga menekankan pada konseli bahwa dia itu punya kebebasan untuk memilih jalannya. Di sini konseli mulai merasa lega karena ia dapat bercerita tentang apa yang dialaminya tanpa merasa dihakimi

Pada tahap orientasi & eksplorasi konselor menggali lebih dalam apa sih yang dirasakan oleh konseli ini. Bagaimana saja batasan-batasan yang diberikan kekasihnya kok ia sampai sulit

untuk melanggar. Di sini konselor mulai memahami kecemasan-kecemasan konseli, seperti ketakutan terkekang, tidak punya kebebasan, merasa tidak dihargai, dan harus memenuhi harapan orang tua juga. Di sini konseli sepertinya mulai merasa kebingungan harus bagaimana. Tetapi ia juga merasa lega karena ia tahu apa saja yang membuatnya seperti itu.

Pada tahap transisi konseli mulai mendalami dan berusaha memikirkan solusi atas hubungannya dengan kekasihnya. Disini konselor membantu konseli untuk menerima perasaan terkekang dan takut kehilangan kebebasan. Karena hal tersebut merupakan hal yang lumrah dalam hubungan. Di sini konselor juga membantu konseli untuk berpikir apakah hubungannya dengan kekasihnya ini benar-benar bermakna untuknya atau hanya ia mempertahankan hanya karena ada tuntutan dari orang tua. Di sini konselor mengajak berpikir panjang akan nantinya kalau ia menikah dengan kekasihnya. Dari sini sepertinya konseli mulai kebingungan karena ia menyadari bahwa ia membutuhkan kebebasan itu, dan ia juga mulai memahami mengapa ia merasa tidak dihargai.

Pada tahap kerja yaitu, eksplorasi masalah lebih mendalam, di sini konseli mulai menemukan kejelasan dan mulai membuat keputusan untuk kebebasannya. Di sini konselor menjelaskan tentang tujuan dalam hubungan itu. Di sini konselor juga membimbing konseli untuk mengembangkan komunikasinya agar ia mau jujur dan berani membicarakan unek-uneknya pada kekasihnya. Di sini konselor meminta konseli untuk berpikir lagi dan mempertimbangkan keputusan-keputusannya. Apakah ia mau melanjutkan dengan membuat alternatif pilihan lain atautkah ia mengakhiri hubungannya untuk mengejar kebebasan. Di sini konselor mulai merasa tegas dalam membuat keputusannya, meskipun di sini memunculkan kecemasan baru yang membuatnya tidak tenang.

Pada tahap akhir konseli mulai merencanakan langkah selanjutnya dalam hidupnya. konseli telah membuat keputusan. Di sini kami mendiskusikan bagaimana cara menjaga agar kita itu dihargai dan menjaga kebebasan kita. Konseli merasa lebih kuat dan lebih lega dalam membuat keputusannya yang mencerminkan dirinya.

Simpulan

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan melalui wawancara konseling dan observasi konseli menyadari dan belajar bahwa dia itu memiliki kebebasan untuk menjalankan hidupnya. Konseli juga dapat memikirkan kelanjutan hubungannya dengan kekasihnya. Selain itu, konseli juga akan mampu mengekspresikan perasaannya lebih terbuka lebih jujur kepada kekasihnya. Lalu, konseli juga akan lebih dapat menghadapi orang tuanya dan menjelaskan kepada orang tuanya akan pilihan hidup dia nantinya. Bahkan konseli mengungkapkan rasa syukur dan banyak-banyak terima kasih kepada konselor. Maka dapat dikatakan bahwa penggunaan pendekatan eksistensial melalui konseling perorangan ini dianggap berhasil. Dengan demikian, artikel ini dapat menjadi rujukan bagi para konselor untuk menyelesaikan permasalahan identitas diri dan kebebasan konseli melalui konseling perorangan.

Ucapan Terima Kasih

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Pertama, kami ucapkan terima kasih kepada dosen kami atas bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penelitian dan penulisan ini. Masukan dan saran dari beliau telah membantu kami memahami topik ini dengan lebih mendalam. Kami juga berterima kasih kepada teman-teman dalam kelompok kami, yang telah bekerja sama dengan penuh semangat dan dedikasi. Kerja keras dan kolaborasi yang baik di antara kami sangat berperan dalam menyelesaikan artikel ini tepat waktu. Selain itu, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua sumber yang telah kami gunakan sebagai referensi, yang telah memberikan wawasan dan informasi yang berguna. Terakhir, kami menghargai semua pembaca yang meluangkan waktu untuk

membaca artikel ini. Semoga artikel ini bermanfaat dan dapat memberikan kontribusi positif bagi pembaca.

Daftar Pustaka

- Budiono, S. (2021). Konseling kreatif dan inovasi dalam penelitian tindakan bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah*. Vol 1, No.1.
- Diana Rahmasari, D. (2012). Peran filsafat eksistensialisme terhadap terapi eksistensial-humanistik untuk mengatasi frustrasi eksistensial. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Krisnia, M., dkk. (2019). *Konseling kelompok eksistensial humanistik*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Kusmawati, A. (2019). *Modul konseling*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Maghfiroh, S., dkk. (2023). *Faktor yang memengaruhi siswa kurang memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling*. Bojonegoro: IKIP Bojonegoro.
- Mita. L. (2022). *Kesiapan konselor dalam proses konseling yang berhasil*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Nugraheni, P. E. (2022). *Modul 5 strategi layanan responsif*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan menjalin relasi romantis: studi kasus terhadap perempuan penyintas *toxic relationship*. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 90-107.
- Saputra, W. N. E. (2016). Evaluasi program konseling individu di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang dengan model *discrepancy*. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. 2, No. 1.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan konseling islam*. Medan: Perdana Publishing.
- Wiryo, N. & Regita, D. (2019). Penerapan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (self-management) untuk mengurangi kecanduan game online siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo, Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 9, No. 3

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
