**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Di era globalisasi seperti sekarang ini, perubahan bukan hanya terjadi di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi saja, akan tetapi segala aspek kehidupan di sekitar kita, salah satunya yaitu pergaulan remaja saat ini yang semakin menjadi-jadi dalam mengikuti perkembangan zaman, dari cara berpakaian, apa yang mereka makan, sampai kepada gaya hidup remaja yang semakin bebas, terutama dalam hal jatuh cinta. Fenomena-fenomena remaja yang “dewasa sebelum waktunya” kini sudah tak aneh lagi kita temui.

Perubahan dan perkembangan yang terjadi di masa remaja sering menimbulkan kegoncangan dalam dirinya. Dalam pergaulan sehari-hari dia tidak lagi diterima dalam dunia anak-anak. Di pihak lain dia juga belum diakui sebagai anggota masyarakat dewasa. Di saat-saat demikian diperlukan arahan dan bimbingan yang bijaksana dari para guru dan orang tua, agar para remaja itu tidak canggung, tidak merasa ketakutan dan cemas untuk menjalani pengalaman baru dalam kehidupannya yang penuh dengan hal-hal yang masih asing baginya.[[1]](#footnote-1)

Banyak remaja sekarang yang mengalami goncangan psikis, depresi berat jika ada sesuatu yang tidak mereka harapkan terjadi di hidupnya, misalnya patah hati atau putus cinta. Rasa sakit hati mereka ada yang dilampiaskan dengan malas pergi ke sekolah, kabur dari rumah, bahkan mendzolimi diri sendiri dengan menyayat tangannya menggunakan silet, dan masih banyak lagi bentuk-bentuk depresi remaja zaman sekarang yang sangat berlebihan untuk melampiaskan sakit hatinya jika mereka putus cinta.

Allah SWT telah mengingatkan kepada para hambaNya yang melampaui batas dan berlebihan serta mengutamakan kehidupan dunia, dalam firmanNya Q.S An-Naazi’aat 37-39, yaitu:

Artinya: *“Adapun orang yang melampaui batas, dan lebih mengutamakan kehidupan dunia, maka sesungguhnya nerakalah tempat tinggalnya”.[[2]](#footnote-2)*

Kondisi penerus bangsa saat ini sangat mengkhawatirkan, perlu adanya tindakan serius baik dari orang tua, guru-guru di sekolah (guru mata pelajaran, guru wali kelas maupun guru BK) dan pihak lain yang memiliki kewenangan dalam mengamati bahkan mencari solusi atas kasus tersebut, guna mengembalikan remaja-remaja yang “salah jalan” untuk kembali hidup di jalur yang benar demi masa depan mereka sebagai *agen of change* (agen perubahan). Banyak cara yang dapat diterapkan bagi remaja yang mengalami depresi karena putus cinta agar mereka dapat menyadari segala ketidakwajaran atas tindakannya dan menentukan pilihan jalan hidup mereka dengan mengaktualisasikan diri menjadi manusia seutuhnya yang bermartabat tinggi untuk masa depan, salah satunya adalah dengan pendekatan eksistensial humanistik.

Aliran humanistik meyakini bahwa manusia mempunyai sifat dasar yang baik. Pernyataan tersebut mengandung makna bahwa manusia itu mempunyai kemampuan untuk terus berkembang, mengarahkan diri, kreatif dan memenuhi kebutuhannya sendiri. Menurut aliran ini, manusia mempunyai kemampuan untuk menentukan arah hidupnya sendiri dengan penuh kesadaran dan kebebasan.[[3]](#footnote-3)

Berdasarkan kasus-kasus anak remaja yang peneliti tangani, sebagai guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Baros peneliti turut prihatin dengan keadaan remaja sekarang yang problematika utamanya sehari-hari selalu mengenai “cinta monyet”, bukan konsultasi tentang pelajaran yang mereka dapat di sekolah sebagai seorang pelajar. Oleh karena itu, selama dua tahun menjadi guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Baros, banyak pengalaman yang peneliti dapatkan untuk terus belajar mencarikan solusi yang tepat dalam membantu remaja yang depresi mengenai hal tersebut.

 Berangkat dari permasalan yang dipaparkan diatas, peneliti tertarik membahasnya dan perlu diadakan tindak lanjut untuk mengadakan penelitian yaitu dengan judul skripsi “**Pendekatan Eksistensial Humanistik Bagi Remaja Yang Depresi Putus Cinta”.**

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana depresi putus cinta pada sisiwa di SMP Negeri 1 Baros?
2. Bagaimana Penerapan Pendekatan Eksistensial Humanistik pada remaja yang depresi putus cinta di SMP Negeri 1 Baros?
3. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi depresi pada siswa SMP Negeri 1 Baros.
2. Untuk mengetahui penerapan Pendekatan Eksistensial Humanistik pada remaja yang putus cinta di SMP Negeri 1 Baros.
3. **Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut.

1. Secara Teoritis

Menambah khasanah ilmu pengetahuan dan wawasan khususnya bagi remaja zaman sekarang dalam memahami makna cinta serta pengendalian diri karenanya dalam kehidupan sehari-hari.

1. Secara Praktis

Menambah masukan bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dalam mempersiapkan generasi-generasi profesional, berdedikasi dan mempunyai loyalitas yang tinggi terhadap kewajiban diri menebar kebermanfaatan bagi orang sekitar dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

1. Secara Umum

Sebagai bahan masukan dan sumber informasi untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan Pendekatan Humanistik dalam Konseling Remaja maupun Psikologi Remaja.

1. **Kajian Pustaka**

Untuk mendukung penelitian ini, maka peneliti mencari beberapa pustaka yang mengkaji hal serupa dengan apa yang sedang diteliti oleh peneliti. Penelitian tentang cinta, layanan konseling mengenai pendekatan humanistik maupun penelitian tentang remaja sudah dibahas oleh beberapa peneliti terdahulu, diantaranya sebagai berikut:

Pertama, hasil penelitian dengan judul *“Perilaku Remaja Awal Dalam Berpacaran Di Masa Sekarang”*. Skripsi ini disusun oleh Ulfiyati, IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Secara singkat penelitian ini membahas tentang perilaku pacaran siswa di SMP Madinatul Hadid Cilegon. Yang mana dalam skripsi ini peneliti membahas mengenai fenomena berpacaran siswa SMP serta dampaknya, selain itu juga skripsi ini menjelaskan mengenai peran guru BK di SMP Madinatul Hadid Cilegon.[[4]](#footnote-4)

Kedua, Skripsi yang disusun oleh Siti Kurniawati, Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang berjudul “*Dakwah Kepada Remaja Melalui Facebook*”. Secara singkat penelitian ini membahas tentang pergaulan dan kenakalan remaja zaman sekarang yang sangat memprihatinkan perlu adanya bimbingan dan upaya pemahaman agama dan peningkatan iman, pembinaan pergaulan remaja yang sesuai dengan syariat islam, serta menggunakan teknologi sebagai media dakwah kepada remaja.[[5]](#footnote-5)

Ketiga hasil penelitian yang berjudul *“Pengaruh Aktivitas Remaja Islam Masjdi terhadap Akhlak Remaja”*. Skripsi ini disusun oleh Suroji, Fakultas Tarbiyah, IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Secara singkat penelitian ini membahas mengenai kehidupan para remaja dan pengaruhnya pada kawan sebayanya sesama remaja, khususnya, dan pada masyarakat sekitar pada umumnya. Skripsi milik Suroji ini pun menerangkan berbagai aktivitas remaja masjid, bagaimana akhlak remaja Kp. Sondol, dan bagaimana pengaruh aktivitas remaja masjid terhadap remaja sekitar kampung Sondol, Desa Taman Baru, Citangkil.[[6]](#footnote-6)

 Dalam kajian pustaka ini peneliti menemukan kesamaan dan perbedaan dalam berbagai segi. Dari segi pembahasan kesamaannya adalah sama-sama membahas mengenai remaja dan kehidupan sosialnya di zaman sekarang, pengaruh remaja dan pergaulannya baik pada diri remaja itu sendiri maupun kepada masyarakat sekitarnya. Namun perbedaannya dari pendekatan yang digunakan hanya menggunakan bimbingan biasa maupun konseling individual beserta penerapan konseling di sekolah atau tempat yang bersangkutan.

1. **Kerangka Pemikiran**
2. **Perkembangan Masa Remaja**

Masa remaja yaitu masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan dewasa yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 21 tahun.[[7]](#footnote-7) Dalam rentang waktu menuju dewasa, remaja mengalami perubahan dan perkembangan dalam segi fisik, kognitif maupun sosialnya.

* 1. Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya, tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat. Baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, yang disebut “*growth spurt*” (percepatan pertumbuhan), di mana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan.[[8]](#footnote-8) Pertumbuhan cepat bagi anak perempuan terjadi 2 tahun lebih awal dari anak laki-laki. Umumnya anak perempuan mulai mengalami pertumbuhan cepat pada usia 10.5 tahun dan anak laki-laki pada usia 12.5 tahun. bagi kedua jenis kelamin, pertumbuhan cepat ini berlangsung selama kira-kira 2 tahun.

Dalam bukunya Psikologi Remaja, Desmita mengutip ungkapan Zigler dan Stevenson, yaitu secara garis besarnya perubahan-perubahan pada remaja tersebut di atas dapat kelompokkan dalam dua kategori, pertama perubahan-perubahan yang berhubungan dengan pertumbuhan fisik diantaranya perubahan dalam tinggi dan berta badan, serta perubahan dalam proporsi tubuh. Yang kedua yaitu perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan karakteristik seksual adalah parubahan pubertas.[[9]](#footnote-9)

* 1. Perkembangan Koginitif

Selama periode remaja, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Di samping itu, pada masa remaja ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf *prontal lobe*(be;ahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral). *Prontal lobe* ini berfungsi dalam aktivitas kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan.[[10]](#footnote-10)

Perkembangan *prontal lobe* tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif remaja, sehingga mereka mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Di samping itu, sebagai anak muda yang telah memiliki kemampuan memahami pemikirannya sendiri dan pemikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya. ketika kemampuan kognitif mereka mencapai kematangan, kebanyakan anak remaja mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat mereka, orang tua mereka dan bahkan terhadap kekurangan diri mereka sendiri.[[11]](#footnote-11) Adapun perkembangan kognitif remaja diantaranya terdiri dari perkembangan pengambilan keputusan, perkembangan orientasi masa depan, perkembangan kognisi sosial, perkembangan penalaran moral, dan perkembangan pemahaman tentang agama.[[12]](#footnote-12)

* 1. Perkembangan Psikososial

Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa selama masa remaja terjadi perubahan-perubahan yang dramatis, baik dalam fisik maupun dalam kognitif. Perubahan-perubahan secara fisik dan kognitif tersebut, ternyata berpengaruh terhadap perubahan dalam perkembangan psikososial mereka, diantaranya yaitu pertama kembangan individuasi dan identitas, dimana orang yang sedang mencari identitas adalah orang yang ingin menentukan “siapakah” atau “apakah” yang diinginkannya pada masa mendatang. Bila mereka telah memperoleh identitas, maka ia akan menyadari ciri-ciri khas kepribadiannya, seperti kesukaan atau ketidaksukaannya, aspirasi, tujuan masa depan yang dinatisipasi, perasaan bahwa ia dapat dan harus mengatur orientasi hidupnya. Permekbangan ini juga merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadia yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja.[[13]](#footnote-13)

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Santrock, bahwa remaja (*adolescene*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga fase, yaitu:

1. Masa remaja awal 12-15 tahun
2. Masa remaja pertengahan 15-18 tahun
3. Masa remaja akhir 18-21 tahun.[[14]](#footnote-14)

Desmita dalam bukunya Psikologi Perkembangan, mengutip Josselson, bahwa proses pencarian identitas – proses dimana seorang remaja mengembangkan suatu identitas, personal atau *sense of self* yang unik, yang berbeda dan terpisah dari orang lain ini – disebut dengan individuasi (*individuation*). Proses ini terdiri dari empat sub tahap yang berbeda, tetapi saling melengkapi, yaitu : diferensiasi, praktis dan eksperimentasi, penyesuaian, serta konsolidasi diri.

Sub Tahap Perkembangan Identitas[[15]](#footnote-15)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sub-Tahap | Usia/Th | Karakteristik |
| Diferentiation | 12 - 14 | Remaja menyadari bahwa ia berbeda secara psikologis dari orang tuanya. Kesadaran ini sering membuatnya mempertanyakan dan menolak nilai-nilai dan nasehat-nasehat orang tuanya, sekalipun nilai-nilai dan nasehat-nasehat tersebut masuk akal. |
| Practice | 14 – 15 | Remaja percaya bahwa ia mengetahui segala-galanya dan dapat melakukan sesuatu tanpa salah. Ia menyangkal kebutuhan akan peringatan atau nasehat dan menantang orang tuanya pada setiap kesempatan. Komitmennya terhadap teman-teman juga bertambah. |
| Rapprochment | 15 – 18  | Karena kesedihan dan kekhawatiran yang dialaminya, telah mendorong remaja untuk menerima kembali sebagai otoritas orang tuanya, tetapi dengan bersyarat. Tingkah lakunya sering silih berganti antara eksperimentasi dan penyesuaian, kadang mereka menantang dan kadang berdamai dan berkerjasama dengan orang tua mereka. Disatu sisi ia menerima tanggung jawab di sekitar rumah, namun di sisi lain ia akan mendongkol ketika orang tuanya selalu mengontrol membatasi gerak-gerik dan aktivitasnya di luar rumah. |
| Consolidation | 18 – 21  | Remaja mengembangkan kesadaran akan identitas personal, yang menjadi dasar bagi pemahaman dirinya dan diri orang lain, serta untuk mempertahankan perasaan otonomi, independen, dan individualitas. |

Tabel. 1.1

Dari uraian diatas, remaja awal termasuk ke dalam remaja yang jika memutuskan segala sesuatu atas dasar ego merasa benar sendiri dan menentang pendapat orang tuanya. Sikap arogan tersebut yang rentan membawa remaja awal menuju depresi karena seuatu hal yang dangkal dan irrasional. Remaja awal yaitu usia 12 -15 tahun, yang mana pada jenjang pendidikan mereka termasuk kedalam kelompok anak SMP (Sekolah Menengah Pertama).

Selama melewati tahapan masa remaja, baik dimulai dari remaja awal sampai remaja akhir, seseorang akan mengalami perkembangan Proaktivitas di masa remajanya. Proaktivitas (*proactivity*) adalah sebuah konsep yang dikembangkan oleh Stephen R. Covey mengenai manusia sebagai makhluk yang bertanggung jawab atas hidupnya sendiri. Jadi, makna pertama yang terkandung dalam pengertian proaktivitas adalah kebebasan memilih.[[16]](#footnote-16)

Menurut Covey, dalam buku Psikologi Perkembangan, di dalam kebebasan memilih ini terkandung unsur-unsur:

1. *Self – awareness* (kesadaran-diri), yaitu kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan dan menilai diri sendiri. Kesadaran diri tidak saja mempengaruhi sikap dan tingkah laku individu, melainkan sekaligus mempengaruhi cara pandangnya terhadap sesuatu di luar dirinya.
2. *Imagination* (imajinasi), yaitu kemampuan untuk membayangkan sesuatu melampaui realitas empiris, yang memungkinkan manusia untuk menciptakan sesuatu dalam pikirannya yang tidak dibatasi oleh dunia nyata.
3. *Conscience* (kata hati), yaitu kesadaran batin yang mendalam tentang benar-salah, baik-buruk, yang diharapkan-tidak diharapkan, sebagai prinsip yang mengatur perilaku manusia sehingga ia dapat menyelaraskan pikiran, perasaan, dan tindakannya.
4. *Independent – will* (kehendak-bebas), yaitu kemampuan untuk bertindak berdasarkan kesadaran dirinya dan bebas dari segala pengaruh lain. individu yang berkehendak bebas memiliki tanggung jawab dan moral.[[17]](#footnote-17)

Pada perkembangan yang terjadi di masa remaja, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol (pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis) dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga.[[18]](#footnote-18) Akan tetapi, perubahan dan perkembangan yang terjadi pada remaja, sebelum mencapai pada tahap dewasa, tentunya jika diarahkan dengan tepat maka akan menghasilkan remaja yang memiliki kualitas baik dan berpengaruh positif bagi lingkungannya. Begitupun sebaliknya, jika perkembangan di masa-masa remaja terarah pada hal-hal yang membawanya keluar dari koridor norma yang berlaku di masyarakat, maka akan banyak dampak negatif yang terjadi baik pada diri remaja itu sendiri maupun lingkungan masyarakat.

1. **Depresi Bagian dari Emosi Remaja**

Depresi adalah sebuah keadaan jiwa yang tertekan, muram, sedih dan sejenisnya yang terjadi pada seseorang sehingga kerap mendorong dirinya untuk melampiaskan ketertekanan dengan menyiksa diri sendiri maupun orang disekitarnya. Depresi terjadi sekitar dua kali lebih banyak pada remaja perempuan dibanding pada remaja laki-laki. Nolen-Hoeksema dan Girgus memberikan tiga kemungkinan faktor yang mempengaruhi hal tersebut dapat terjadi, yaitu:

1. Para remaja perempuan kurang asertif dibanding remaja laki-laki dan memiliki skor lebih rendah dibanding anak laki-laki dalam kuesioner yang mengukur kemampuan kepemimpinan.
2. Anak-anak perempuan lebih mungkin melakukan apa yang disebut *coping* ruminatif dibanding anak laki-laki.
3. Anak perempuan memiliki kemunkginan lebih kecil dibanding anak laki-laki untuk bertindak agresif secara fisik dan verbal dan kurang dominan dalam interaksi kelompok.[[19]](#footnote-19)

Perubahan hormonal pada fase remaja tidak saja menyebabkan perubahan bentuk fisik, tetapi juga perubahan emosional, baik remaja laki-laki maupun perempuan. Perubahan fisik menyebabkan perubahan bentuk tubuh mereka menjadi lebih sempurna sedangkan perubahan emosional menyebabkan tumbuhnya perasaan saling tertarik, rindu, cemburu, sedih, gembira, cinta, ingin dimiliki dan ingin memiliki.

Timbulnya perasaan-perasaan ini mendorong remaja untuk saling terpikat dan memikat lawan jenisnya. Berbagai daya dan upaya mereka tampilkan untuk melontarkan daya tarik mereka. Para remaja laki-laki, misalnya menunjukkan kejantanannya dengan memelihara kumis atau cambang yang dianggap sebagai simbol kelaki-lakian. Tidak sedikit remaja laki-laki rajin olahraga untuk mendapatkan bentuk tubuh atletis karena laki-laki dengan postur tubuh atletis dianggap “macho”.

Hal yang sama juga dilakukan para remaja perempuan. Pada fase remaja mereka biasanya rajin dan telaten memperhatikan penampilan mereka. Dalam hal ini mereka mulai rajin bersolek dan memakai alat-alat kosmetik untuk memperindah penampilan mereka.[[20]](#footnote-20)

Perasaan (feeling) dapat mempunyai dua arti. Secara fisiologis perasaan berarti penginderaan, ia merupakan salah satu fungsi tubuh untuk mengadakan kontak dengan dunia luar. Dalam arti psikologis perasaan mempunyai arti menilai, yaitu penilaian terhadap suatu hal. Makna penilaian ini nampak misalnya dalam unngkapan “saya rasa nanti sore tidak akan hujan”. Ungkapan ini berarti menurut penilaian saya, nanti sore tidak akan hujan. Perasaan dan emosi merupakan keadaan yang bersifat sementara dalam kehidupan individu. Emosi mempunyai arti yang agak berbeda dengan perasaan. Di dalam pengertian emosi sudah terkandung unsur perasaan yang mendalam (intense) perasaan dan emosi dapat berhubungan dengan motif dan bersama-sama dengan motif, merupakan kemauan (desires).[[21]](#footnote-21)

Alex Sobur dalam bukunya Psikologi Umum, mengutip dari Mahmud, bahwa tingkah laku emosional menjadikan manusia mampu berekspresi dan menunjukkan siapa dirinya dan apa yang sedang dia rasakan. Diketahui beberapa macam emosi manusia, yaitu: (1) marah, orang bergerak menentang sumber frustasi; (2) takut, orang bergerak meninggalkan sumber frustasi; (3) cinta, orang bergerak menuju sumber kesenangan; (4) depresi, orang menghentikan respons-respons terbukanya dan mengalihkan emosi kedalam dirinya sendiri.[[22]](#footnote-22)

1. **Pendekatan Eksistensial Humanistik**

Alex Sobur dalam Psikologi Umum mengutip Namora, bahwa Pendekatan eksistensial humanistik pada hakikatnya mempercayai bahwa individu memiliki potensi untuk secara aktif memilih dan membuat keputusan bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Pendekatan ini sangat menekankan tentang kebebasan yang bertanggungjawab. Jadi, individu diberikan kebebasan seluas-luasnya dalam melakukan tindakan, tetapi harus berani bertanggungjawab sekalipun mengandung risiko bagi dirinya. Namora mengutip dari Buhler dan Allen yang mengutip dari Corey, bahwa seorang ahli psikologi humanistik harus memiliki orientasi bersama yang mencakup hal-hal berikut:

1. Menyadari pentingnya pendekatan dari pribadi ke pribadi.
2. Menyadari peran dan tanggungjawab konselor.
3. Mengakui adanya hubungan timbal balik dalam hubungan konseling.
4. Konselor harus terlibat sebagai pribadi yang menyeluruh dengan klien.
5. Mengakui bahwa keputusan dan pilihan akhir terletak di tangan klien.
6. Memandang konselor sebagai model yang dapat menunjukkan pada klien potensi bagi tindakan yang kreatif dan positif.
7. Memberi kebebasan pada klien untuk mengungkapkan pandangan, tujuan dan nilainya sendiri.
8. Mengurangi ketergantungan klien serta meningkatkan kebebasan klien.

Pendekatan eksistensial-humanistik bukanlah suatu aliran terapi, dan bukan pula suatu teori tunggal yang sistematik. Pendekatan ini merupakan pendekatan tyang mencakup terapi-terapi yang berlainan tetapi berlandaskan konsep dan asumsi tentang manusia. Konsep tentang eksistensial-humanistik masih berhubungan dengan pendekatan Client-Centered dan terapi Gestalt.[[23]](#footnote-23)

Terapi Gestalt tak jauh berbeda dengan eksistensial humanistik, yang mana beroreintasi pada tujuan konseling untuk membantu klien menjadi individu yang merdeka dan berdiri sendiri. Untuk mencapai tujuan itu diperlukan: (1) usaha membantu penyadaran klien tentang apa yang dilakukannya; (2) membantu penyadaran tentang siapa dan hambatan dirinya; (3) membantu klien untuk menghilangkan hambatan dalam pengembangan penyadaran diri.[[24]](#footnote-24)

Eksistensialisem dan psikologi humanistik melihat kesulitan yang demikian sebagai tantangan bagi kita untuk bertindak dalam cara yang sejati, dalam arti kita harus membuat pilihan-pilihan tanpa mengabaikan potensi atau kemungkinan-kemungkinan yang kita miliki. Kita harus berani bertanggung jawab untuk membuat pilihan dan arah dari nasib kita sendiri. Kelahiran kita, dikehendaki atau tidak, menempatkan kita di dunia dengan tanggung jawab atasa satu kehidupan manusia, kehidupan kita sendiri. Melarikan diri dari kebebasan dan tanggung jawab adalah mengingkari kesejatian dan merupakan satu keputusan yang tak terpuji.

Akhirnya, eksistensialisme humanistik ini menekankan tentang kesadaran manusia, perasaan subjektif, dan pengalaman-pengalaman personal yang berkaitan dengan keberadaan individu dalam dunia bersama individu-individu lainnya.[[25]](#footnote-25) Sebagaimana yang kita ketahui, selain Abraham Maslow, tokoh dari teori Humanistik dan Eksistensial ini yaitu Carl Rogers. Menurut Rogers dan terapis eksistensial humanistik lainnya, manusia harus bertanggung jawab terhadap diri sendiri, bahkan pada saat mereka mengalami masalah.

1. **Metodologi Penelitian**
2. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau penjelasan lisan dan perilaku orang-orang yang dapat diamati.[[26]](#footnote-26)

Pendekatan kualitatif dipilih oleh peneliti untuk meneliti masalah penelitian ini, berdasarkan kepada; 1) Masalah yang diteliti memerlukan suatu pengungkapan yang bersifat deskriptif dan komprehensif; 2) Pendekatan kualitatif lebih peka dan mampu menyesuaikan diri bila dipergunakan untuk meneliti berbagai pengaruh dan pola nilai-nilai yang dihadapi responden dalam kondisi alamiah; 3) Data kualitatis mampu mengungkap peristiwa secara kronologis.

1. Subjek, tempat dan waktu penelitian:
	1. Subjek penelitian terdiri dari:

Pada penelitian dengan metode kualitatif ini peneliti memfokuskan pada siswa kelas 8 di SMP Negeri 1 Baros (siswa yang akan naik ke kelas 9) yang berjumlah 4 orang siswa terpilih karena memenuhi karakteristik klien dalam penelitian ini.

Adapun peneliti memperoleh sampel dengan cara Purpossive Sampling yaitu pengambilan sample secara sengaja oleh peneliti. Karena sample yang diambil dan ditentukan oleh peneliti sendiri berdasarkan pertimbangan tertentu.

* 1. Tempat penelitian:

Tempat penelitian ini di SMP Negeri 1 Baros, Jl. Raya Serang – Pandeglang Km. 14, Panyirapan, Baros, Serang, Banten 42173.

* 1. Waktu penelitian:

Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti dari mulai observasi, pemberian angket, wawancara, penerapan teknik hingga selesainya penelitian dalam jangka waktu sekitar 3 bulan, yaitu Mei 2017 sampai dengan Agustus 2017.

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam melakukan penelitian ini, peneliti berusaha menggunakan teknik-teknik yang sesuai dengan pedoman akademis dalam mengumpulkan data-data sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah suatu studi kesenjangan dan dilakukan secara sistematis berencana, melalui proses pengamatan atas gejala-gejala yang terjadi pada saaat itu. [[27]](#footnote-27)

Observasi ini merupakan pengamatan langsung di lapangan yang dilakukan peneliti dalam mengumpulkan dan memperoleh data informasi, yaitu kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera. Pengamatan yang dimaksud dalam observasi ini adalah pengamatan terhadap:

* + 1. Pendekatan eksistensial humanistik bagi remaja
		2. Remaja yang depresi putus cinta di SMP Negeri 1 Baros.
1. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana dan sistematis antara pewawancara dengan individu yang diwawancarai.[[28]](#footnote-28) Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara dua arah dalam suasana kesetaraan, akrab dan formal yang dilakukan peneliti terhadap beberapa siswi SMP Negeri 1 Baros.

1. Dokumentasi

Dokumentasi yang digunakan peneliti yaitu dokumentasi saat melakukan wawancara dan konseling denga klien. Hasil dokumentasi berupa kondisi sekolah, ruang guru, kelas, ruang BK dan dokumentasi berupa foto-foto saat pelaksanaan penelitian berlangsung.

1. **Sistematika Penulisan**

Dalam penelitian ini, penulis membaginya dalam lima bab, dimana setiap babnya mempunyai spesifikasi pembahasan dan penekanan mengenai topik tertentu sebagai berikut:

**Bab pertama**, Pendahuluan. Pada bab ini membahas: mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kerangka pemikiran, metodologi penelitian, kajian pustaka dan sistematika pembahasan.

**Bab kedua**, Gambaran Umum SMP Negeri 1 Baros. Pada bab ini yang akan dibahas profil SMP Negeri 1 Baros, meliputi sejarah berdiri, sarana dan prasarana, visi dan misi serta kegiatan pengembangan diri siswa di sekolah.

**Bab ketiga**, Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Baros. Pada bab ini dibahas mengenai aktifitas layanan Bimbingan dan Konseling bagi siswa di SMP Negeri 1 Baros, Deskripsi Profil Responden dan Depresi yang dialami responden..

**Bab keempat**, Pedekatan Eksistensial Humanistik Bagi Remaja Yang Depresi Putus Cinta. Pada bab ini dibahas mengenai penerapan pendekatan eksistensial humanistik serta mendeskripsikan keadaan Psikis Responden Antara Sebelum dan Setelah Mendapatkan Konseling Dengan Pendekatan Eksistensial Humanistik

**Bab kelima**, Penutup, yang meliputi: kesimpulan dan saran-saran.

**BAB II**

**GAMBARAN UMUM SMP NEGERI 1 BAROS**

1. **Profil SMP Negeri 1 Baros**
2. **Sejarah Singkat**

SMP Negeri 1 Baros mulai berdiri tahun pelajaran 1982/1983, masih menginduk (kelas jauh) dari SMP Negeri 1 Serang yang dikepalai oleh Bapak Imam Nawawi. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Tanggal 17 Nopember 1983 Nomor: 0472/0/1983 SMP Negeri 1 Baros telah Negerikan. Bangunan selesai dibangun tahun 1984, siswa mulai mengisi gedung baru mulai bulan Juli 1984 tahun pelajaran 1984/1985 sampai dengan sekarang.[[29]](#footnote-29)

Kepemelikan tanah asal muasalnya dari tanah adat (masyarakat) yang dibeli oleh Pemerintah dari anggaran APBN seluas : 11.612 M2 ( bersertifikat Nomor : 10.01.24.03.4.0000.1 Tanggal 11 Maret 1997) dengan harga Rp 11.612.000 ,- pada tahun 1982 yang terletak di :

Kampung : Lamehideung

Desa : Penyirapan

Kecamatan : Baros

Kabupaten : Serang

Propinsi : Banten

Berikut di bawah ini nama-nama Kepala Sekolah yang pernah menjabat di SMP Negeri 1 Baros[[30]](#footnote-30) :

1. Imam Nawawi (Serang) tahun 1982 s.d 1985
2. Rd. Sri Upini Basuki (Serang) tahun 1985 s.d 1989
3. Soemarmo, BA (Klaten) tahun 1989 s.d 1991
4. Drs. Karmana Edi Parmadi (Bandung) tahun 1992 s.d 1994
5. Muchtar Mulia Andaya (Majalaya – Bandung) tahun 1994 s.d 1998
6. Drs. Edy Setiady (Subang) tahun 1998 s.d 2000
7. Drs. Dadan Iskandar (Pandeglang) tahun 2000 s.d 2006
8. Didin Machfudin, M.Pd (Bandung) Agustus 2006 s.d 2008
9. H. Sukamto, M.Pd (Bandung) Agustus 2008 s.d Nopember 2009
10. Tata Achmad Syamsa, S.Pd (Ciamis) Nopember 2009 s.d Maret 2017
11. Ratu Durotul Aliyah, M.Pd (Serang) Maret 2017 s.d sekarang
12. **Visi, Misi, dan Rencana Strategis di SMP Negeri 1 Baros**
13. Visi SMP Negeri 1 Baros yaitu:

“Terwujudnya Prestasi Pembelajaran yang Efektif dan Efisien yang Dilandasi Iman dan Taqwa”.

1. Misi SMP Negeri 1 Baros yaitu:
* Mewujudkan penyelenggaraan pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan.
* Mewujudkan penyelenggaraan bimbingan belajar yang kontinu.
* Mewujudkan kemampuan olah raga yang tangguh dan kompetitif bidang pencak silat, footsal dan badminton.
* Mewujudkan kemampuan seni yang tangguh dan kompetitif di bidang seni paduan suara dan seni kosidahan.[[31]](#footnote-31)
1. Rencana dan Strategis di SMP Negeri 1 Baros, yaitu:
2. Penataan Kelembagaan
* Penyempurnaan system kerja untuk meningkatkan kualitas pelayanan.
* Penataan fisik sekolah dan perangkatnya supaya bersih dan nyaman.
* Penyeragaman persepsi terhadap optimalisasi dan realisasi program sekolah.
* Meningkatkan kerja sama dengan pihak lain (Komite sekolah dan instansi lainnya).
1. Peningkatan Mutu Kegiatan Belajar Mengajar
* Menciptakan suasan kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan.
* Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar tepat waktu.
* Peningkatan motivasi mengajar dan belajar.
* Penyediaan buku-buku sumber dan penunjang lainnya yang memadai.
* Meningkatakan peranan perpustakaan sebagai wadah penyaluran membaca.
* Menyediakan kegiatan ekstrakurikuler yang memadai untuk kebutuhan siswa.
1. Peningkatan Kualitas Profesi Tenaga Kependidikan
* Mengikutsertakan personil pada setiap Diklat/ MGMP/Penataran sesuai dengan kompetensinya.
* Penerapan hasil Diklat/MGMP/Penataran secara tepat guna dan hasil guna.
* Peningkatan keberdayaan pelaksanaan supervise oleh kepala sekolah dan pengawas.
* Meningkatkan pengembangan wawasan kependidikan bagi semua personil.
1. Identitas Sekolah

Nama : SMP Negeri 1 Baros

NPSN : 20605204

Alamat : Jl. Raya Pandeglang Km.14 Baros, Serang

Telepon/email : (0254) 250150/smpnsatubaros@yahoo.co.id

Nama Kepala Sekolah : Ratu Durotul Aliyah, M.Pd

Kategori Sekolah : Potensial

Tahun Beroperasi : 1982/1983

Luas Tanah/Luas Bangunan : 11.612 m2 / 1694 m2

Kepemilikan Tanah/Bangunan: Milik Pemerintah[[32]](#footnote-32)

1. Data Siswa

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Thn Ajaran | Jml PendaftaranCalon siswa baru | Kelas I | Kelas II | Kelas III | Jml (Kls I, II dan III) |
| Jml siswa | Jml rombel | Jml siswa | Jml rombel | Jml siswa | Jml rombel | Siswa | Rombel |
| 13/14 | 445 org | 360 | 9 | 417 | 10 | 307 | 8 | 1084 | 27 |
| 14/15 | 403 org | 360 | 9 | 360 | 9 | 380 | 9 | 1100 | 27 |
| 15/16 | 475 org | 360 | 9 | 354 | 9 | 337 | 9 | 1051 | 27 |
| 16/17 | 475 org | 410 | 10 | 368 | 9 | 349 | 9 | 1126 | 28 |
| 17/18 | 420 org | 324 | 10 | 404 | 10 | 353 | 9 | 1081 | 29 |

Tabel. 2.1

1. Data Ruang Kelas dan Ruang Belajar Lainnya[[33]](#footnote-33)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Jml ruang kelas asli | Jml ruang lain yang digunakan untuk ruang kelas | Jml ruangan yang digunakan untuk ruang kelas |
| Ukuran 7x9 m2 | Ukuran >63 m2 | Ukuran >63 m3 | Jumlah |
| A | B | C | D=(a+b+c) | E | F=(d+e) |
| Ruang Kelas | 29 |  |  | 29 |  | 29 |

Tabel. 2.2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jenis Ruangan | Jumlah | Ukuran (m2) | Jenis Ruangan | Jumlah (buah) | Ukuran (m2) |
| 1. Perpustakaan
 | 1 | 7 x 9 | 1. Kesenian
 |  |  |
| 1. Lab IPA
 | 1 | 8 x 15 | 1. Keterampilan
 |  |  |
| 1. Lab. Komputer
 |  |  | 1. Serba Guna
 |  |  |
| 1. Lab. Bahasa
 | 1 | 8 x 15 | 1. Ruang Ibadah
 | 1 | 6 x 12 |
| 1. Ruang UKS
 | 1 | 3 x 8 | 1. Ruang Kantin
 | 1 |  |

Tabel. 2.3

1. Data Guru[[34]](#footnote-34)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Jml Guru atau Staf | SMP Negeri | Jumlah Guru/Staf | SMP Swasta | Keterangan |
| Guru Tetap (PNS) | 27 org | Guru Tetap (PNS) | - |  |
| Guru Kontrak | - | Guru Kontrak | - |  |
| Guru Honor Sekolah | 20 org | Guru Honor Sekolah | - |  |
| Staf Tata Usaha | 11 org | Staf Tata Usaha | - |  |

Tabel. 2.4

1. **Kegiatan Pengembangan Diri Siswa di SMP Negeri 1 Baros**

Dalam penyaluran minat dan bakat, di SMP Negeri 1 Baros menyediakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah untuk melatih dan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa baik yang masih tersembunyi ataupun yang sudah nampak dan terus dioptimalkan melalui kegiatan ekstrakurikuler ini.

Adapun kegiatan ekstrakurikuler tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pramuka

Ekstrakurikuler Pramuka dilaksanakan setiap hari jumat. Pramuka merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang wajib, khususnya bagi kelas 7. Di dalam kegiatan Pramuka terdapat kegiatan rutin diantaranya LT (Latihan Tingkat), Persami (Perkemahan Sabtu Minggu), dan lain sebagainya.[[35]](#footnote-35)

1. Seni Tari

Ekstrakurikuler Seni Tari merupakan salah satu kegiatan yang paling banyak diminati oleh para siswa di SMP Negeri 1 Baros. Ekstrakurikuler ini dilaksanakan satu minggu sekali pada hari sabtu dari jam 14.00 WIB sampai dengan selesai. Dalam kegiatan ini para siswa dilatih beberapa tari daerah, selain itu juga diberi materi mengenai seni dan tari.[[36]](#footnote-36)

1. Seni Musik

Sama halnya dengan seni tari, ekstrakurikuler seni musik dilaksanakan pada hari sabtu. Kegiatan ini menjadi fasilitas bagi siswa yang memiliki potensi di bidang seni, khususnya seni musik. Selain belajar cara memainkan alat musik modern, namun juga diajari beberapa cara memainkan alat musik tradisional, seperti angklung, saron, terbang gede, gedug, calung renteng, dan lain sebagainya. [[37]](#footnote-37)

1. Marawis

Ekstrakurikuler marawis waktu latihan dan tempat disamakan dengan seni musik dan seni tari. Tim marawis SMP Negeri 1 Baros sudah terbiasa menerima undangan untuk tampil baik di acara kedinasan maupun pernikahan.[[38]](#footnote-38)

1. Futsal, Volley Ball dan Basket

Ekstrakurikuler ini diikuti mayoritas oleh siswa laki-laki, waktu latihan kondisiona, namun biasanya hari sabtu. Karena di SMP Negeri 1 Baros, biasanya hari sabtu bisa disebut juga sebagai hari ekstrakurikuler, karena pada hari tersebut aktivitas belajar mengajar tak begitu padat, sehingga siswa bisa melaksanakan kegiatan pengembangan diri di akhir pekan.[[39]](#footnote-39)

1. Badminton

Waktu latihan ekstrakurikuler badminton juga sama yaitu hari sabtu, dari jam 15.00 WIB sampai dengan jam 17.00 WIB.[[40]](#footnote-40)

1. Kesenian Pencak Silat

Salah satu siswi SMP Negeri 1 Baros menjadi atlet pencak silat tingkat Nasional, yaitu Dicki. Dan atlet pencak silat tingkat provinsi, salah satunya seorang perempuan bernama Rohmayana.[[41]](#footnote-41)

1. Tata Boga

Tata boga merupakan kegiatan ektrakurikuler dalam bidang kuliner. Siswa berlatih membuat kreasi makanan yang nantinya dapat mereka jual untuk masyarakat SMP Negeri 1 Baros. Sehingga kegiatan ini bukan hanya berlatih menjadi seorang juru masak/koki, akan tetapi melatih mental seorang enteurpreunership. Kegiatan ini mayoritas diikuti oleh siswa perempuan.[[42]](#footnote-42)

1. PMR

Ekstrakurikuler PMR dilaksanakan pada hari selasa. Kegiatan ini tentunya berkaitan erat dengan pengobatan, sanitasi, dan lain-lain. maka tak heran siswa yang menggikuti ekstrakurikuler ini memiliki kegiatan rutin setiap satu minggu sekali yaitu setiap upacara hari senin berjaga di belakang peserta upacara, untuk berjaga dikhawatirkan ada peserta upacara yang sakit.[[43]](#footnote-43)

1. Pertanian

Di SMP Negeri 1 Baros memiliki ekstrakurikuler Pertanian. Lahan kosong yang ada di sekitar sekolah dimanfaatkan oleh para siswa yang mengikuti kegiatan ini, untuk menanam tanaman obat-obatan maupun tanaman yang dapat dikonsumsi, seperti saosim. Jika tanaman yang mereka tanaman panen, biasanya para siswa ekstrakurikuler pertanian berjualan keliling di ruang guru maupun kelas untuk menjualkan hasil panen sayurannya, uang hasil berjualan digunakan untuk membeli bibit dan keperluan bercocok tanam yang lain. kegiatan Ekstrakurikurikuler terlihat begitu simbiosis mutualisme, yaitu saling menguntungkan, guru-guru jika membutuhkan sayur maupun tanaman obat-obatan sudah ada di sekolah, lahan kosong sekolah juga dapat dimanfaatkan dengan sesuatu yang menghasilkan serta melatih siswa untuk ulet, kerja keras dan produktif.[[44]](#footnote-44)

Dari banyaknya ektrakurikuler tersebut di atas yang ada di sekolah, diharapkan siswa mampu menemukan maupun mengasah potensi –potensi yang ada dalam dirinya. Selain ekstrakurikuler yang dijelaskan sebelumnya, ada juga organisasi intrakurikuler yaitu OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah). Organisasi-organisasi atau kegiatan-kegiatan baik eksternal maupun internal yang ada di sekolah, di samping sebagai pengembangan minat, bakat atau potensi ssiwa, juga sebagai wadah untuk melatih kemandirian, kepemimpinan, keterampilan dan menumbuhkan jiwa sosial siswa di SMP Negeri 1 Baros.

Dengan adanya organisasi ataupun kegiatan pengembangan aktualisasi diri di sekolah, dapat menyeimbangkan kemampuan siswa yang tidak hanya di bidang akademik, akan tetapi persiapan diri siswa sebagai remaja (agen of change) untuk terjun langsung di masyarakat dalam hal ingin bukan hanya IQ (Intelegensi Question) saja yang di asah, namun kegiatan pengembangan aktualisasi diri siswa di sekolah dapat melatih EQ (Emotional Question), sehingga siswa mampu menjadi pribadi mandiri yang siap menerima segala perubahan yang terjadi pada dirinya dan lingkungan sekitar, serta dapat menentukan segala keputusan dan malihat mana yang baik dan tidak untuk dirinya. Selain itu, dengan adanya oranisasi baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler yang ada di sekolah, diharapkan meminimalisir waktu luang siswa di luar kegiatan belajar mengajar yang tidak produktif, seperti motor-motoran, nongkrong, dan lain sebagainya hal-hal yang dapat membuang waktu masa remaja yang seharusnya bisa diisi dengan hal positif, bermanfaat dan produktif.

Sebagaimana dalam Q.S AN-Nahl : 78

Artinya : “*Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui satupun dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur*”[[45]](#footnote-45)

**BAB III**

**LAYANAN KONSELING DI SMP NEGERI 1 BAROS**

1. **Layanan Bimbingan dan KonselingKepada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Baros**

Konseling sejatinya merupakan hubungan membantu (*helping relationship*) yang dilakukan oleh tenaga profesional terlatih dalam bidang konseling. Proses konseling dibangun dengan menciptakan hubungan komunikasi mendalam antara klien (konseli) dean konselor.[[46]](#footnote-46)Konseling adalah proses belajar yang bertujuan agar konseli (siswa) dapat mengenal dirinya sendiri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya. Suatu hubungan pribadi yang unik dalam konseling dapat membantu individu (siswa) membuat keputusan, pemilihan dan rencana yang bijaksana, serta dapat berkembang dan berperan lebih baik di lingkungannya. Konseling membantu konseli/klien untuk mengerti diri sendiri, mengeksplorasi diri sendiri, dan dapat memimpin diri sendiri dalam suatu masyarakat.[[47]](#footnote-47)

Keberadaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan bagi masyarakat pada umumnya, terlebih khusus lagi bagi para siswa yang masih belajar di sekolah. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling dalam hal ini bimbingan dan konseling agama sangat diperlukan keberadaannya di sekolah atau lembaga pendidikan.

Kehadiran pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya merupakan suatu keharusan, tetapi juga menuntut suatu lembaga dan tenaga profesional dalam pengelolaannya. Kedudukan dan peranan bimbingan dan konseling dalam pendidikan menjadi bagian penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Tanpa bimbingan dan konseling dalam bidang pendidikan, tujuan pendidikan dalam arti luas sulit dicapai oleh lembaga pendidikan dalam melaksanakan tugas mulianya.[[48]](#footnote-48)

Pelaksanaan bimbingan di sekolah terwujud dalam program bimbingan, yang mencakup keseluruhan dari pelayanan bimbingan (*guidanceservice*).[[49]](#footnote-49)

Dalam melaksanakan proses bimbingan dan konseling yang ada di sekolah, seorang guru BK, yang mana sebagai seorang konselor, harus mampu membaca apa yang ada pada dalam diri klien (siswa), yaitu kondisi psikis klien. Para peserta didik sebagian besar remaja yang memiliki karakteristik, kebutuhan, dan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhinya, antara lain:

1. Mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik maupun psikis pada diri sendiri.
2. Memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas.
3. Mengenal kemampuan, bakat, minat, serta arah kecenderungan karir dan apresiasi seni.[[50]](#footnote-50)

Masalah yang timbul dalam kehidupan siswa di sekolah lanjutan beraneka ragam, diantaranya dapat disebutkan sebagai berikut:

1. Masalah dalam keluarga/di rumah; interaksi antara anggiota-anggota keluarga kurang harmonis, perpecahan rumah tangga (*broken home*), keadaan ekonomi yang terlalu kurang atau terlalu mewah, perhatian orang tua terhadap prestasi di sekolah kurang atau keterlaluan dengan menuntut terlalu banyak
2. Masalah di sekolah atau dalam belajar di rumah; motivasi belajar kurang sesuai, pilihan jurusan yang keliru, taraf prestasi belajar yang mengecewakan, cara belajar yang salah, kesukaran dalam mengatur waktu, guru bertindak kurang pedagogis atau justru kejam, peraturan sekolah terlalu ketat atau terlalu lunak, hubungan yang kurang baik dengan teman-teman sekelas, dan sebagainya.
3. Masalah pengisisan waktu luang; tidak mempunyai hobi, tidak puas karena membuang waktu dengan “ngeluyur”, pengaruh jelek dari teman yang membawa ke bentuk-bentuk reaksi yang merugikan, pacaran dengan menghadapi problem seperti cinta monyet, rasa iri dan cemburu, cinta segitiga, simpati atau antipati.
4. Masalah dengan dirinya sendiri; penilaian terhadap dirinya sendiri yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, sehingga timbul bentrokan dengan kenyataan, gelisah karena cita-cita mungkin tidak akan tercapai (masa depan kelihatan suram), ketegangan yang dialami antara “ingin modern” tapi masih terikat pada adat istiadat, konflik kagamaan, perang batin antara “yang baik” dan “yang jahat”.

Pada umumnya petugas bimbingan harus percaya, bahwa suatu program bimbingan yang terorganisir baik dan berjalan kontinu, akan membawa hasil positif walaupun mungkin tidak maksimal.[[51]](#footnote-51)

Di SMP Negeri 1 Baros terdapat 3 guru BK, dan dari tiga itu dibagi untuk memegang tingkat kelas masing-masing, yaitu satu guru BK bertanggungjawab atas siswa-siswa kelas 7 (Ratu Wiwi Robiatul Adawiah), satu guru BK kelas 8 (Pak Gustav), dan yang satu lagi kelas 9 (Bu Eva). Bentuk konseling keseharian yang digunakan guru BK di SMP Negeri 1 Baros dalam menangani permasalahan siswa asuhnya diantaranya yaitu, Konseling Individual dan Konseling Kelompok.

1. Konseling Individual

Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli (siswa).[[52]](#footnote-52) Konseling ini termasuk pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien, dalam hubungan itu masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan ketentuan klien sendiri.[[53]](#footnote-53)

Proses konseling individual antara guru BK sebagai konselor dan siswa sebagai klien, hal ini bersifat interpersonal. Konseling individual di SMP Negeri 1 Baros selalu dilaksanakan, baik itu guru BK memanggil siswa yang bersangkutan, atau bahkan siswa sendiri yang menghampiri guru BK untuk meminta bimbingan, arahan dan bantuan yang sedang dialami oleh klien (siswa).

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat penegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepas pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.[[54]](#footnote-54) Konseling ini merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antarpribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Dalam kaitannya tersebut konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah.[[55]](#footnote-55)

Proses konseling kelompok di sekolah ini siswa-siswa yang memiliki problem yang sama, dapat saling bertukar pikiran dan pendapat satu sama lain, tidak hanya mengandalkan guru BK/konselor. Dari prosesnya saling mempengaruhi dengan argumen masing-masing untuk memecahkan suatu masalah atau kasus tertentu, siswa-siswa dapat memperoleh wawasan yang baru dan menanamkan sikap keberanian dala menentukan sebuah solusi.

Adapun Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Baros meliputi layanan dasar, layanan responsif dan perencanaan individual.[[56]](#footnote-56)

1. **Layanan Dasar**

Layanan dasar bimbingan adalah layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu seluruh peserta didik mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan-keterampilan hidupnya yang mengau pada tugas-tugas perkembangan peserta didik.[[57]](#footnote-57)

1. Layanan klasikal

Layanan klasikal di SMP Negeri 1 Baros dilaksanakan pada saat jam pelajaran kosong atau tidak ada guru yang masuk kelas. Materi-materi pada layanan klasikal di dalam kelas ini dilakukan oleh guru BK dengan menyampaikan materi tentang ke-BK-an, diantaranya materi pengembangan diri anak, baik itu pengembangan potensi maupun akademik, materi tentang motivasi belajar, dan sebagainya.

1. Layanan orientasi

layanan orientasi ini diberikan kepada para siswa yang baru masuk sekolah. Di SMP Negeri 1 Baros, masa orientasi siswa disebut MABIS (masa bimbingan siswa baru). MABIS merupakan suatu kegiatan rutin tahunan pada tahun ajaran baru, dimana seluruh siswa baru dikenalkan kondisi dan profil SMP Negeri 1 Baros.

1. Layanan informasi

layanan informasi bersifat kondisional, dan biasanya layanan ini diberikan melalui media elektronik maupun media cetak. Media elektronik biasanya seperti facebook, twitter, whatsapp, line, instagram, dan web resmi SMP Negeri 1 Baros. Adapaun media cetak berupa pamflet, brosur, spanduk, dan lain-lain.

Layanan informasi ini berupa pemberian informasi tentang pribadi, sosial, belajar dan karir.

1. Layanan himpunan data

Layanan ini berupa perekapan data peserta didik, nilai hasil belajar, tes dan hasil problem dalam kegiatan belajar mengajar.

1. **Layanan Responsif**

Layanan responsif adalah layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan yang dirasakan sangat penting oleh peserta didik saat ini.

Layanan responsif di SMP Negeri 1 Baros berupa pemberian bantuan kepada siswa tang tingkat kasus yang harus segera ditangani dengan seksama saat itu juga, karena dikhawatirkan akan menimbukan ganguan dalam proses belajar di Sekolah.[[58]](#footnote-58)

Adapun layanan responsif di SMP Negeri 1 Baros yaitu:

1. Layanan konseling individual

Dalam layanan ini guru BK membantu siswa menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Biasanya layanan ini berlangsung di ruang BK antara satu guru BK dengan seorang siswa yang sedang mengalami suatu permasalahan.

1. Layanan konseling sebaya

Layanan konseling sebaya ini, yaitu guru BK menunjuk salah seorang siswa yang dapat dipercaya di masing-masing kelas untuk menjadi tempat bertukar pendapat atau bahkan konsultasi bagi teman sekelasnya yang jika dia belum siap konsultasi kepada guru BK langsung, dan kemudian konselor sebaya ini dapat meminta masukan atau solusi kepada guru BK.

1. Kunjungan rumah

Kunjungan rumah (*home visit*) yaitu kunjungan guru BK atau beserta wali kelas untuk melakukan pertemuan langsung dengan keluarga peserta didik yang mengalami permasalahan di sekolah.

1. Konsultasi, yaitu salah satu strategi bimbingan yang penting sebab banyak masalah karena suatu hal akan lebih berhasil jika ditangani seara tidak langsung oleh seorang konselor.[[59]](#footnote-59)
2. **Perencanaan Individual**

Layanan perenanaan individual adalah layanan bimbingan yang bertujuan membantu seluruh peserta didik membuat dan mengimplementasikan renana-renana pendidikan, karir, dan sosial pribadinya. Tujuan utama dari layanan ini adalah membantu peserta didik memantau dan memahami pertumbuhan dan perkembangannya sendiri, kemudian merenanakan dan mengimplementasikan renana-renanya itu atas dasar hasil pemantauan dan pemahamannya itu.[[60]](#footnote-60)

1. **Dukungan Sistem**

Dukungan sistem adalah kegiatan-kegiatan manajemen yang bertujuan untuk memantapkan, memelihara, dan meningkatkan program bimbingan seara menyeluruh melalui pengembangan profesional.

Salah satu layanan BK yang menjadi pendukung layanan bimbingan lainnya yaitu layanan penempatan dan penyaluran**.** Dalam layanan ini, guru BK mengarah dan dan memberi informasi baik mengenai bakat dan minat maupun perencanaan karir masa depan.[[61]](#footnote-61)

Dari paparan mengenai layanan Bimbingan dan Konseling yang ada di sekolah, tentunya sebagai seorang muslim kita harus tetap berpegang teguh kepada Al-Qur’an dan As-Sunah, maka dari itu dalam penyelenggaraan proses bimbingan dan konseling, dengan menggunakan tenkik konseling apapun harus berdasarkan pada dua pedoman umat Islam tersebut, salah satunya dengan cara menanamkan nilai-nilai Islam pada proses konseling serta merujuk kepada Al-Qur’an maupun Hadits dalam penerapan layanan bimbingan dan konseling, karena sesungguhnya segala penyakit dapat sembuh karena pertolongan Allah, sebagaimana Q.S Al-Isra (17) : 82, yang berbunyi:

 Artinya: “*Dan kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian*”.

1. **Deskripsi Profil Responden**

Pelayanan Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberian bantuan (*process of helping*) kepada konseli agar mampu memahami dan menerima diri secara positif dan konstruktif terhadap tuntutan norma kehidupan (agama dan budaya)sehingga mencapai kehidupan yang bermakna baik secara personal maupun sosial, serta dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal atau memiliki solusi atas persoalan yang dialaminya.[[62]](#footnote-62)

Dalam penelitian mengenai depresi remaja yang putus cinta, peneliti memilih siswi kelas 8 (siswa yang akan naik ke kelas 9) sebagai objek penelitian. Peneliti tidak memilih siswi/siswa kelas 7 dikarenakan dari beberapa sumber yang peneliti baca yang sudah dibahas sebelumnya mengenai rentang usia remaja awal sampai remaja akhir, yaitu usia remaja awal rata-rata dimulai dari usia 12 – 15 tahun, sedangkan pada kenyataannya di kelas 7 masih ada siswa yang berusia 11 tahun.

Golongan remaja muda (*early adolescence*) adalah para gadis berusia 13 sampai 17 tahun. Bagi laki-laki yang disebut remaja muda, berusia dari 14 tahun sampai 17 tahun. Mereka inilah yang disebut remaja muda atau yang secara umum oleh masyarakat disebut sebagai “*teenagers*”.[[63]](#footnote-63) Kelas 8 dan 9 SMP rata-rata berusia 13 tahun, 14 tahun dan 15 tahun, bahkan ada yang sampai 16 tahun masih duduk di kelas 9 SMP, mereka sudah termasuk sebagai remaja awal, lain halnya dengan kelas 7 yang masih sering didapati anak usia 11 tahun yang mana belum tepat dimasukkan kedalam golongan remaja awal, melainkan masih termasuk dalam kategori anak-anak, meski anak-anak akhir.

Meski kelas 9 sudah jauh memiliki kriteria usia yang ideal untuk memasuki masa remaja tengah, namun kelas 9 sedang melaksanakan Ujian Nasional sehingga peneliti rasa penerapan konseling dilakukan pada kelas 9 yang sedang melaksanakan UN dan US sangat mengganggu konsentrasi belajarnya, sehingga untuk kelas 9 konselor hanya terus menyemangati dan memberi motivasi untuk menghadapi UN, US sampai bimbingan karir untuk kelas 9 yang ingin meneruskan ke jenjang pendidikan selanjutnya. Pada kesempatan kali ini peneliti memilih siswa kelas 8 (siswa yang akan naik ke kelas 9) karena dirasa sudah sesuai dengan kriteria sebagai remaja awal yang sedang bersiap-siap memasuki remaja pertengahan, sehingga pada masa ini biasanya ada rasa senioritas di sekolah yang menyebabkan emosionalnya masih belum begitu stabil dan terkadang menimbulkan kegoncangan dalam dirinya.

 Jumlah kelas 8 di SMP Negeri 1 Baros ada 10 kelas, dan di tiap-tiap kelas terdapat 38 siswa. Jika dijumlahkan keseluruhan siswa kelas 9 ada 380 siswa.[[64]](#footnote-64) Maka dari jumlah tersebut peneliti hanya akan menentukan responden sesuai dengan karakteristik responden (klien) yang sesuai dengan depresi putus cinta.

Langkah pertama yang peneliti lakukan adalah observasi ke setiap kelas pada hari Senin15 Mei 2017, dengan memberikan perintah untuk mengeluarkan kertas kosong dan menuliskan segala permasalahan yang sedang dialami mengenai putus cinta. Mendengar peneliti menyampaikan hal itu, membuat para siswa kelas 8 antusias jika sesuatu yang disampaikan adalah hal-hal yang mengenai cinta.[[65]](#footnote-65)

Dari kertas curahan hati tadi,peneliti mendapatkan 5% dari 380 siswa, yaitu 19 siswa yang isi kertas curahan hatinya mengaku pernah dan masih sakit hati karena patah hati diputusin pacarnya salapai tidak mau makan. Berikut data 19 siswa yang peneliti dapat dari kertas curahan hati, dengan keadaanpsikologis yang sedang dialaminya setelah putus cinta, sebagai berikut:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Usia | Problem Patah Hati | Ket |
| 1 | PS | 15 th | Putus cinta 3 bulan yang laluGalau 7 hari, diputusin |  |
| 2 | RC | 15 th | Putus cinta 7 bulan yang laluGalan 1 bulan dari setelah putus.Diputusin |  |
| 3 | SA | 14 th | Putus cinta 8 bulan yang laluGalau 1 bulan dari setelah putus. Diputusin. |  |
| 4 | CB | 15 th | Putus cinta 5 bulan yang laluGalau 7 hari, diputusin |  |
| 5 | HT | 15 th | Putus cinta 1 minggu yang laluGalau 2 minggu, diputusin |  |
| 6 | SJ | 15 th | Putus cinta 1 tahun yang laluGalau 1 bulan, diputusin |  |
| 7 | NA | 15 th | Putus cinta 5 bulan yang laluGalau 3 minggu, diputusin |  |
| 8 | FH | 15 th | Putus cinta 1 bulan yang laluMasih galau, diputusin |  |
| 9 | KS | 15 th | Putus cinta 6 bulan yang laluGalau 1 minggu, diputusin |  |
| 10 | MT | 15 th | Putus cinta 2 bulan yang laluMasih galau, diputusin |  |
| 11 | UH | 14 th | Putus cinta 9 bulan yang laluGalau 2 bulan dari setelah putus, diputusin |  |
| 12 | DR | 15 th | Putus cinta 1,5 tahun yang laluGalau 1 bulan dari setelah putus. Diputusin |  |
| 13 | RD | 15 th | Putus cinta 2 minggu yang laluMasih galau, diputusin |  |
| 14 | SM | 14 th | Putus cinta 4 bulan yang laluGalau 1 bulan dari setelah putus. Diputusin |  |
| 15 | AB | 15 th | Putus cinta 2 minggu yang laluMasih galau, diputusin |  |
| 16 | TS | 15 th | Putus cinta 6 bulan yang laluGalau 1 bulan dari setelah putus. Diputusin |  |
| 17 | RP | 14 th | Putus cinta 8 bulan yang laluGalau 2 minggu, diputusin |  |
| 18 | YN | 14 th | Putus cinta 8 bulan yang laluGalau 1 bulan, diputusin |  |
| 19 | SD | 14 th | Putus cinta 7 tahun yang laluGalau 2 minggu, diputusin |  |

Tabel. 3.1

Pada Selasa 16 Mei 2017 peneliti mendapatkan 21% dari 19 siswa tersebut di atas yang mendekati karakteristik klien dalam penelitian, yaitu berjumlah 4 siswa dengan diperkuat dari hasil wawancara dengan beberapa narasumber (guru wali kelas, guru mata pelajaran, teman sekelasnya, dan sahabat dekatnya) selain itu peneliti juga memerhatikan klien dari dunia maya (media sosial) untuk melengkapi data yang ada dengan melihat postingan serta status-status klien.

Dari hasil observasidan wawancara dengan beberapa narasumber, berikut empat klien/responden yang peneliti rasa sesuai dengan karakteristik klien yang sedang depresi berat mengenai cinta.

1. AB adalah siswi kelas 8usianya 15 tahun, berjenis kelamin perempuan. AB tinggal di Panyirapan, Baros. AB anak tunggal, ayah dan ibu AB bercerai sewaktu AB masih SD. Kini ia hidup hanya berdua bersama ibunya. Ibu AB bekerja sebagai buruh cuci. Berdasarkan informasi kawan sekelasnya, dari kelas 7 termasuk sosok perempuan yang ceria, namun ketika AB awal naik kelas 8 pun tidak apa-apa, namun di semester 2 ini dia sering menyendiri dan tak seceria dulu. Berdasarkan isi kertas curahan hati, ternyata AB sedang mengalami patah hati dua minggu yang lalu sampai AB malas ke sekolah, selalu menyendiri dan sempat membakar baju sekolahnya.[[66]](#footnote-66)
2. RD adalah siswi kelas 8 usianya 15 tahun, berjenis kelamin perempuan. RD tinggal di Kp. Sukacai, Baros. RD anak pertama dari dua bersaudara. RD mempunyai adik perempuan yang kini duduk di bangku SD kelas 4. Ayah RD sebagai buruh pabrik, dan ibu RD hanya seorang ibu rumah tangga biasa. Berdasarkan yang peneliti tahu, sebagai guru BK, yang peneliti tahu RD merupakan anak yang aktif. RD merupakan anak yang pantang terlihat lemah. Dia terkenal dengan jahilnya. Namun berdasarkan teman sekelasnya akhir-akhir ini RD sering bolos sekolah dan pernah didapati oleh teman sekelasnya, SY, bahwa RD sedang menangisdi toilet sekolah dan melamun setiap hari selama jam pelajaran. Perubahan RD terjadi hanya karena diputusin pacarnya dua minggu lalu. Peneliti juga melihat status terakhir RD di facebook yaitu seperti mengungkapkan kekecewaan pada seorang lelaki sampai RD mengeluarkan kata-kata kasar.[[67]](#footnote-67)
3. MT adalah siswi kelas 8 usianya 15 tahun, berjenis kelamin perempuan. MT tinggal di Kp. Jaha Baros. MT merupakan salah sati siswi yang memiliki bakat menggambar dan melukis. Peneliti memilih MT sebagai responden, karena berdasarkan isi kertas curahan hati MT sedang mengalami patah hati, dua bulan yang lalu baru diputusin pacarnya. Ditambah informasi dari DN, teman sekelasnya kalau MT sempat membenturkan kepala tiba-tiba, pernah bolos sekolah dan MT yang dikenal DN kini berubah. Berdasarkan informasi dari DN, perubahan MT terlihat pada rambutnya yang diam-diam diwarnai selain itu juga MT seperti meniru gaya orang lain dengan memakai behel, DN sebagai temannya merasa MT berubah seperti bukan teman DN yang sederhana.[[68]](#footnote-68)
4. FH adalah siswi kelas 8, usianya 15 tahun, berjenis kelamin perempuan. FH memiliki paras yang cantik, bertubuh mungil dan berkulit putih, namun FH terkenal dengan perempuan nakal yang sering boncengan dengan beberapa laki-laki, bahkan berdasarkan informasi dari guru-guru mata pelajaran, FH merupakan siswi yang melawan dan tak pernah mendengarkan guru menerangkan di depan.

FH anak kedua dari dua bersaudara. FH memiliki kakak perempuan yang sedang bekerja di Nikomas. FH tinggal berdua dengan kakaknya. Orang tua FH sudah bercerai, ibu ayahnya sudah menikah lagi namun tidak tinggal bersama anaknya (FH dan kakanya). Ibu FH menyuruh FH dan kakaknya tinggal di rumah yang kini FH tempati bersama kakaknya. Ibu FH sudah menikah lagi dan tinggal di Jakarta sambil bekerja. Sedangkan ayah FH sudah tidak pernah ada kabar lagi.

FH dipilih oleh peneliti sebagai responden karena FH salah satu siswa yang membutuhkan bimbingan dari orang tua, selain itu kertas curahan hati FH berisi kalau FH baru saja diputusin satu bulan yang lalu oleh pacarnya, dan FH ingin balas dendam pada lelaki yang baru saja menyakitinya dan memukul kepada FH. Peneliti juga melihat status FH di facebook mengeluarkan kata-kata jorok yang ditujukan pada seorang lelaki, kemudian hampir setiap beberapa jam sekali FH tak pernah ketinggalan update status, selain itu, berdasarkan informasi teman sekelasnya, FH pernah menulis nama seorang laki-laki di lengannya dengan menggunakan silet sampai berdarah.[[69]](#footnote-69)

1. **Bentuk Depresi Yang Dialami Responden**

Dari profil responden diatas, peneliti dapat memperoleh datasementara sebelum melaksanakan konseling, bahwa empat siswa tersebut sedang mengalami problem cinta yang berpengaruh besar terhadap keadaan psikisnya. Di bawah ini gambaran depresi yang dialami oleh empat responden.[[70]](#footnote-70):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO | NAMA | BENTUK DEPRESI |
| 1 | AB | Anti sosial, selalu menyendiri, membakar seragam sekolah |
| 2 | RD | Merasa paling menderita, selalu menangis di toilet, melamun yang berkepanjangan |
| 3 | MT | Membenturkan kepala ke tembok, mewarnai rambut, bolos sekolah, meniru gaya orang lain memakai behel |
| 4 | FH | Sering memikirkan ingin mati, menyayat tangan sendiri menggunakan benda tajam, merasa paling menderita, dendam (berusaha membuat orang yang telah menyakitinya ikut menderita sepertinya) |

Tabel. 3.2

**BAB IV**

**PENERAPAN PENDEKATAN EKSISTENSIAL HUMANISTIK BAGI REMAJA YANG DEPRESI PUTUS CINTA DI SMP NEGERI 1 BAROS**

1. **Penerapan Teknik Konseling dengan Pendekatan Eksistensial Humanistik**

Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku.

Untuk menangani siswa yang depresi, peneliti menggunakan beberapa tahapan penelitian dalam melakukan tindakan konseling pada klien. Selain dengan persetujuan klien, penerapan teknik konseling juga tetap berdasarkan tujuan utama dari pendekatan eksistensial humanistik, salah satunya yaitu membantu menyadarkan klien bahwa hidupnya dapat bermakna apabila dia memaknainya. Serta membantu individu menyadari diri sesungguhnya yang dapat memecahkan masalah mereka adalah diri mereka sendiri.

Memasuki usia remaja anak mulai menyadari pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima oleh masyarakat. Anak juga mulai belajar mengontrol, mengendalikan ekspresi emosi ini diperoleh anak melalui peniruan dan latihan (pembiasaan). Oleh karena itu, teladan pengendalian ekspresi emosi dari orang tua dan guru pada masa ini sangatlah penting untuk dilakukan.[[71]](#footnote-71)

Aliran humanistik merupakan salah satu aliran dalam psikologi yang muncul pada tahun 1950-an, dengan akar pemikiran dari kalangan eksistensialisme yang berkembang pada abad pertengahan.[[72]](#footnote-72) Psikologi humanistik berfokus kepada kodisi manusia. Pendekatan ini adalah suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia alih-alih suatu sistem teknik-teknik yang digunakan untuk mempengaruhi klien. Terapi eksistensial terutama berpijak pada premis bahwa manusia tidak bisa melarikan diri dari kebebasan dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab itu saling berkaitan. Dalam penerapan-penerapan terapeutiknya, pendekatan eksistensial humanistik memusatkan perhatian pada asumsi-asumsi filosofis yang melandasi terapi. Pendekatan eksistensial humanistik menyajikan suatu landasan filosofis bagi orang-orang dalam hubungan dengan sesamanya yang menjadi ciri khas kebutuhan yang unik dan menjadi kebutuhan konselingnya, dan yang melalui implikasi-implikasi bagi usaha membantu individu dalam menghadapi pertanyaan-pertanyaan dasar yang menyangkut keberadaan manusia.[[73]](#footnote-73)

Tema-tema dan dalil-dalil utama eksistensial:;

1. Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, dan manusia mampu melewati situasi sekarang dan membentuk pemikiran-pemikiran tentang dirinya sendiri.

1. Kebebasan dan tanggung jawab

Manusia adalah makhluk yang menentukan diri, dia bebas menentukan arah hidupnya, dan manusia harus bertanggung jawab atas arah hidupnya sendiri.

1. Keterpusatan dan kebutuhan akan orang lain

Setiap individu harus bisa memfokuskan atas apa saja yang akan dia kerjakan, dan setiap individu pasti membutuhkan orang lain dalam hidupnya, tidak mungkin individu bisa hidup dengan sendirinya tanpa adanya bantuan dari orang lain.

1. Pencarian makna

Manusia sesungguhnya dalam pencarian jati dirinya, siapa dirinya dan untuk apa dirinya hidup.

1. Kecemasan sebagai syarat hidup

Kecemasan pasti akan dirasakan oleh setiap individu, perasaan cemas datang dengan tiba-tiba dan tanpa diduga.[[74]](#footnote-74)

Adapun prinsip-prinsip penting yang ada dalam psikologi humanistik adalah:

1. Manusia dimotivasi oleh adanya keinginan untuk berkembang dan memenuhi potensinya.
2. Manusia bisa memilih ingin menjadi seperti apa, dan tahu apa yang terbaik bagi dirinya.
3. Kita dipengaruhi oleh carapandang kita terhadap diri sendiri, yang berasal dari cara orang lain memperlakukan kita.
4. Tujuan psikologi humanistik adalah membantu manusia memutuskan apa yang dikehendakinya dan membantu memenuhi potensinya. Artinya, bahwa praktek humanistik dalam terapi, pendidikan atau di tempat kerja, selalu dipusatkan untuk menciptakan kondisi-kondisi agar manusia dapat menentukan pikiran dan mengikuti tujuannya sendiri.[[75]](#footnote-75)

Dalam konseling humanistik memang tidak adan teknik khusus yang dirancang untuk menangani klien. Teknik yang digunakan lebih kepada sikap konselor kepada konseli (klien) yang mampu mempengaruhi klien untuk mampu menerima dirinya, melihat dirinya dan siap menentukan pilihan yang dibutuhkan bagi hidupnya. Peneliti melakukan penerapan tahap konseling dengan pendekatan eksistensial humanistik selama satu minggu dari tanggal 5 Juni 2017 sampai tanggal 10 Juni 2017, yang dijadwalkan oleh peneliti sebagai berikut:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | NAMA | Hari/TanggalTahap Awal | Hari/TanggalTahap Pertengahan | Hari/TanggalTahap Akhir |
| 1 | AB | Senin, 05 Juni 2017(jam 09.00) | Rabu, 07 Juni 2017(jam 11.00) | Jumat, 09 Juni 2017(jam 11.00) |
| 2 | RD | Senin, 05 Juni 2017(jam 11.00) | Rabu, 07 Juni 2017(Jam 09.00) | Jumat, 09 Juni 2017(jam 09.00) |
| 3 | MT | Selasa, 06 Juni 2017(jam 09.00) | Kamis, 08 Juni 2017(jam 11.00) | Sabtu, 10 Juni 2017(Jam 09.00) |
| 4 | FH | Selasa, 06 Juni 2017(jam 11.00) | Kamis, 08 Juni 2017(Jam 09.00) | Sabtu, 10 Juni 2017(jam 11.00) |

Tabel. 4.1

Dalam penerapan konseling dengan pendekatan eksistensial humanistik terdapat  banyak teknik dan beberapa tahap yang biasa digunakan oleh peneliti sebagai guru BK di SMP Negeri 1 Baros dalam menangani anak didik di sekolah dengan berbagai problem. Dalam penerapan konseling pendekatan eksistensial humanistik bisa dilakukan dengan teknik yang didalamnya terdapat konselingg individual atau client-centered. Sebagaimana yang diterapkan peneliti secara umum memiliki tahapan untuk kasus empat responden yang sudah peneliti tentukan, yaitusebagai berikut:

1. Tahap awal (Acceptance)

Tahap awal ini merupakan tahap penerimaan (acceptance). Konselor menyambut kedatangan klien dengan ramah, tangan terbuka dan penuh kehangatan. Karena pada tahap ini pentingnya memberi kesan pertama yang baik, menyenangkan dan membuat klien nyaman, karena di tahap ini terdapat pula *Attending* yaitu berupa perhatian yang diberikan konselor kepada klien. Tahap awal menjadi penentu apakah klien merasa nyaman dan menjadi kunci akan terbuka mengenai permasalahannya kepada konselor ataukah sebaliknya justru klien tidak nyaman semakin menutupi atas apa yang menjadi permasalahannya. Di tahap ini konselor melakukan percakapan ringan, meyakinkan klien bahwa konselor pun tak jauh berbeda dengan klien. Sehingga jika sudah demikian, maka klien akan merasa memiliki teman sepernasiban yang bisa merasakan apa yang dia rasa.

* KLIEN AB

Peneliti memanggil AB ke ruang BK. Awalnya AB bertanya-tanya mengapa dirinya dibawa ke ruang BK, namun konselor (peneliti) menjelaskan alasannya memanggil AB setelah menyilahkan AB (klien) duduk.[[76]](#footnote-76)

Setelah klien duduk, konselor tidak langsung bertanya *to the point* mengenai permasalahan klien, akan tetapi menanyakan kabar dilanjutkan dengan pertanyaan untuk membuka inti pembicaraan.[[77]](#footnote-77)

Konselor: “Ibu lihat akhir-akhir ini AB kurang bersemangat, selalu terlihat pucat. Kenapa? Semoga tetap menjaga kesehatan ya, semangat belajar untuk persiapan UN”. (konselor tersenyum dan menyampaikan dengan intonasi yang sedang dan santai)

Pada tahap ini konselor menunjukkan rasa simpati dan empati pada klien, sehingga klien merasa nyaman dan tidak kaku.

Konselor: “Ibu sudah membaca tulisan di kertas curahan isi hati dari kalian semua. Semoga menuliskan segala beban yang ada di hati melalui sebuah tulisan setidaknya dapat sedikit mengurangi ketertekanan. Bukan hanya kalian, ibu pun sama pernah merasakan bagaimana rasanya memiliki masalah, khususnya masalah hati” (nada suara tetap santai, lembut dan ramah)

Konselor membiarkan percakapan mengalir apa adanya namun tetap di jalur dan konteks mengenai problem yang responden tulis di kertas curahan hati.

Tindakan konselor untuk menggali informasi mengenai problem klien bukan dengan cara menyerang klien dengan pertanyaan-pertanyaan, tetapi dengan cara “berganti peran” dimana konselor sebagai klien dan klien membantu menjawab apa yang ditanyakan konselor yang sebenarnya jawaban yang klien berikan adalah jawaban dari permasalahannya.

* KLIEN RD

Konselor menyilahkan klien duduk. Sama seperti kepada klien sebelumnya, konselor menanyakan kabar dan mendoa’akan keadaan klien.

Pada saat suasana sudah mulai mencair, konselor mulai memulai pembicaraan mengenai RD bolos sekolah.[[78]](#footnote-78)

Konselor: “RD kemarin berapa hari bolos?” (bertanya sambil tersenyum)

Klien hanya menunduk malu tanpa mengeluarkan sepatah katapun. Namun konselor tetap berinteraksi dengan klien apa adanya tanpa memaksa klien untuk menjawab setiap pertanyaan konselor. Sampai akhirnya konselor pun merasa nyaman mengobrol.

Klien: “Bu, boleh saya curhat sama ibu?”

Konselor: “Dengan senang hati ibu mendengar curhatan RD. Tidak usah sungkan ya, nak, anggap saja seperti pada orang tua sendiri”

 Percakapan mengalir apa adanya namun klien belum menceritakan apa permasalahannya, mungkin dikarenakan masih malu dan masih bingung harus bercerita dimulai dari mana. Konselor pun mengerti dan tidak tergesa-gesa klien untuk menceritakan segera apa permasalahan yang sedang menimpanya.

* KLIEN MT

Tahap awal tidak jauh berbeda dengan dua klien sebelumnya. Namun tidak seperti klien diatas, MT saat berhadapan dengan konselor menutupi mulutnya dengan tangan. Ketika konselor menanyakan, klien masih diam, namun konselor tidak memaksa klien. Selama percakapan klien hanya diam dan menganggukan atau menggelengkan kepala setiap konselor menanyakan sesuatu. Dipertengahan pembicaraan tiba-tiba tanpa klien sadari klien menanggapi obrolan konselor. Ternyata klien memakai behel di giginya.

Konselor: “Ibu kira kenapa ditutupi mulutnya. MT mengingatkan ibu pada waktu ibu masih SMA pernah memakai behel”. (tersenyum)

Klien: “Takut dimarahi dan dikasih poin, bu. Memangnya ibu kenapa sekarang tidak pakai lagi. ibu masih muda pakai saja.” (klien sedikit malu)

Konselor: “Saat itu ibu hanya ikut-ikutan. Padahal kalau saja uang pemberian orang tua kita digunakan untuk keperluan sekolah, pasti saat itu ibu tidak mendapatkan nilai matematika terkecil. Kasihan orang tua ibu, pasti susah payah mencari uang, harus panas-panasan di sawah.” Sebenarnya konselor sengaja berkata demikian untuk mengaktifkan kesadaran diri klien mengenai alasannya mengapa pakai behel. Konselor memang belum mendapatkan informasi langsung dari sumbernya (klien) mengenai permasalahan yang sedang dialaminya, namun pada tahap awal ini konselor terus mencoba menggambarkan diri sebagai seseorang yang pernah mengalami permasalahan seperti klien (sebagaimana yang didapatkan sementara info dari narasumber).

Saat konselor berkata seperti di atas, klien hanya menunduk terdiam dan menutup mulutnya.[[79]](#footnote-79)

* KLIEN FH

Begitu juga dengan ketiga klien di atas, konselor berusaha memberi kesan pertama yang baik dan ramah sehingga klien tidak canggung.

Konselor: “Tanganmu ada luka bekas sayatan, kenapa FH? Semoga lekas sembuh ya.” (konselor mendo’akan dengan ramah)

Klien hanya menggelengkan kepala dan memalingkan pandangan ke arah jendela. Konselor tidak terburu-buru menggali permasalahan klien. Tetapi konselor menyinggung isi kertas curahan hati yang pernah klien tulis. Selain itu konselor mencoba menawarkan diri untuk menjadi tempat curhatnya dengan cara yang halus.

Konselor: “Ibu seperti tidak menjadi guru BK, kalau tidak ada yang mau curhat pada ibu. Mungkin anak-anak ibu yang duduk di kelas 9 sudah pada sibuk ya sampai jarang mampir ke ruang BK. Kalau FH ingin meluapkan beban yang ada di hati FH, pintu ruang BK ini selalu terbuka untuk FH ya” (tersenyum)[[80]](#footnote-80)

Klien hanya menggangguk dan menunduk saat konselor berkata seperti itu. Sesekali konselor menanyakan bagaimana perkembangan belajarnya di kelas apakah menemui kesulitan ataukah tidak. Agar suasana sedikit mencair konselor membahas study tour ke Bandung yang dilaksanakan sekolah pada bulan April, klien cerita banyak mengenai keseruannya selama study tour di Bandung. Konselor membiarkan klien bercerita di luar konteks, hal tersebut konselor lakukan agar untuk tahap awal ini biarkan percakapan mengalir apa adanya, yang penting klien merasa nyaman ngobrol bersama konselor. Sehingga saat klien dirasa sudah nyaman bercerita, konselor bisa menyisipkan percakapan yang berhubungan dengan problem klien.

1. Tahap pertengahan (tahap kerja)

Pada tahap ini konselor mengeksplorasi masalah klien, sehingga konselor dapat menganalisa apa saja sebab, akibat serta pemeahannya. Paada tahap ini konselor memberikan pemahaman kepada klien bahwa menerima keberadaan diri dengan segala keterbatasan yang ada akan membuat klien semakin memahami siapa dirinya. Pada tahap ini pula konselor melakukan sebuah tanya jawab mengenai pertanyaan yang sedang klien cari tahu apa jawabannya, namun sebenarnya dapat dijawab oleh klien sendiri, atau kita sering menyebutnya dengan (*client centered*). Sehingga klien dapat melihat dirinya sebagai pribadi yang sebenarnya dapat memutuskan segala pilihan-pilihan hidup dengan kesadaran seutuhnya. Jika klien mampu mendeskripsikan apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya di tahap ini, maka selanjutnya yaitu tahap akhir yang dilakukan oleh konselor dalam mendorong klien bisa memutuskan mau menjadi seperti apa dirinya dan apa yang akan klien lakukan.

* KLIEN AB

Pada tahap dua ini klien sudah mau terbuka dan menceritakan permasalahannya.Kasus AB yaitu malas sekolah dengan membakar seragam sekolah dan ingin pindah sekolah hanya karena mantannya pindah ke sekolah lain.

Konselor : “Jika ibu membakar seragam sekolah, sedangkan seragam sekolah yang dibelikan oleh orangtua ibu dengan perjuangan mencari uang yang tak mudah, tetapi yang penting ibu harus bisa pergi bersama laki-laki itu dan pindah ke sekolah dimana lelaki yang ibu sayang bersekolah, menurut AB, ibu lebih sayang kepada orang tua atau orang lain itu?”[[81]](#footnote-81)

Pada tahap pertengahan, konselor memberi stimulus kepada klien untuk membangunkan kesadarannya apakah keputusan yang dia ambil itu benar atau justru malah merugikannya.

AB : “Belum tentu dia jodoh saya. Jangan sampai sekolah saya berantakan hanya karena laki-laki. Kalau saya tetap memaksakan keadaan, saya akan terus-terusan tersiksa sendirian, dan saya akan tertinggal pelajaran hanya karena putus cinta. Mengapa hal itu tidak terpikirkan oleh saya ya bu”

Seiring berjalannya percakapan, AB menyadari bahwa dia telah melakukan tindakan yang salah hanya karena cinta monyet. Namun pada tahap ini AB masih belum bisa memutuskan apa yang akan dia lakukan setelah menyadari keputusan di masa lalu adalah salah baginya. Konselor harus terus mengarahkan tanpa menghilangkan kebebasan klien dalam menentukan jalan hidupnya.

Selain itu, konselor menenangkan konseli dengan melaksanakan proses konseling sambil diiringi dengan musik instrumental muhasabah diri dan Murrotal, alunan ayat suci Al-Qur’an, agar hati klien tenang.

* KLIEN RD

Pada tahap kedua ini konselor sudah memberikan pertanyaan kepada klien mengenai hal-hal yang membuat klien depresi.Kasus RD adalah murung berkepanjangan, tidak fokus belajar di kelas dan sering menangis di sekolah karena diputusin pacarnya.[[82]](#footnote-82)

Konselor: “Menangis bukan hal yang dilarang. Itu bentuk luapan emosi dalam dada yang sulit diungkapkan melalui sebuah kata-kata, dan segala bentuk tekanan jangan dipendam, tapi diceritakan dan dicari jalan keluarnya. Menangis baik, biasanya plong setelah nangis. Tapi, apa tidak sayang waktu dan tega kalau kita membiarkan diri terlalu larut dalam kesedihan? Berapa detik yang telah kita korbankan untuk lelaki yang belum tentu memikirkan kita? Padahal orang tua kita sangat berharap memasukkan anaknya ke sekolah adalah untuk menuntut ilmu, bukan untuk menangisi seorang laki-laki, apalagi di usia RD yang masih terlalu muda.” (konselor memaparkan sambil santai dengan membawakan minum untuk klien.

Klien hanya terdiam sambil merenung.

Klien: “Saya kehilangan banyak waktu ya bu ternyata. Sampai kemarin saya tidak ikut ulangan harian matematika. Habisnya tidak ada semangat bu.”

Konselor: “Bahagia itu kita yang ciptakan sendiri. Kalau RD yakin bahwa RD berhak bahagia, pasti RD akan bahagia dan melihat segala kejadian yang telah lalu adalah pelajarn berharga yang mana RD tidak layak berlama-lama diam di masa lalu. Lantas bagaimana nasib masa depan RD?” (konselor tersenyum sambil meyakinkan)[[83]](#footnote-83)

Meski klien sudah mulai menyadari keputusan di masa lalunya salah, namun konselor tidak memojokkannya, akan tetapi konselor terus mendorong, memotivasi dan meyakinkan kalau klien masih punya masa depan yang bisa dibenahi agar tidak jatuh dalam lubang yang sama.

Sama seperti klien sebelumnya, konselor menenangkan konseli dengan melaksanakan proses konseling sambil diiringi dengan musik instrumental muhasabah diri dan Murrotal, alunan ayat suci Al-Qur’an, agar hati klien tenang.

* KLIEN MT

Setelah klien mulai terbuka dan menceritakan problematikanya sedikit demi sedikit, klien mulai bertanya pada diri sendirinya kenapa dia melakukan hal-hal yang tidak ada manfaatnya hanya karena galau patah hati.

Klien: “Bu kenapa ya seumuran MT suka ada rasa ingin ikut-ikutan? Jujur, MT pakai behel karena iri dengan seorang perempuan yang sekarang jadi pacar mantan MT.”

Koselor mendengarkan cerita konseli dengan serius dan men coba menjadi pendengar yang baik, tidak memotong pembicaraan klien.

Konselor: “Sebenarnya bukan ikut-ikutan sih. hanya tidak percaya diri menjadi diri sendiri. Padahal untuk bahagia tidak harus menjadi orang lain, karena orang lain pun belum tentu bahagia”. (tertawa dan tersenyum)[[84]](#footnote-84)

Konselor mencoba menyadarkan klien bahwa sebenarnya segala permasalahan dan perubahan yang terjadi yang utamanya bukan karena faktor dari luar, melainkan dari dalam diri sendiri.

Klien: “iya bu” (menunduk tersenyum)

Konselor: “Ibu dengar MT jago melukis? Dan kuliah jurusan seni rupa impian MT kan? Yaudah, fokus belajar dan raih cita-citamu ya nak?

Klien hanya tersenyum mendengar konselor.

Kepada klien MT pun konselor menenangkan konseli dengan melaksanakan proses konseling sambil diiringi dengan musik instrumental muhasabah diri dan Murrotal, alunan ayat suci Al-Qur’an, agar hati klien tenang.

* KLIEN FH

Sama seperti klien sebelumnya, pada tahap dua ini klien sudah mulai terbuka dan meneritakan permasalahannya.

Konselor: “Ibu senang sekali melihat FH. FH anak yang cantik. Tapi kalau ada luka sayatan di tangan gitu cantiknya FH jadi hilang.” Konselor tetap berkata lembut dan memuji klien.

Klien: “Iya bu tapi saya menyesal. Entah kenapa saat itu hanya karena laki-laki saya menyiksa badan sendiri. Sudah sakit hati saya, sakit juga badan saya.”[[85]](#footnote-85) Klien mulai mempertanyakan kenapa dirinya sampai melakukan hal-hal bodoh yang dapat merusak dirinya hanya karena cinta monyet di usia mereka yang masih belia.

Sama seperti tiga klien di atas, pada klien FH juga konselor menenangkan konseli dengan melaksanakan proses konseling sambil diiringi dengan musik instrumental muhasabah diri dan Murrotal, alunan ayat suci Al-Qur’an, agar hati klien tenang.

Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Ar-Ra’d ayat 28:

Artinya: *“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan berdzikir (mengingat) Allah. Ingatlah , hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”.*

1. Tahanp akhir

Pada tahap akhir konselor membimbing klien untuk mengikuti apa kata hatinya, dan mempertimbangkan apa saja kemungkinan yang akan terjadi atas segala keputusan yang dibuatnya. Konselor menyilahkan klien untuk mengevaluasi semua keputusan yang telah maupun yang akan dibuat oleh klien. Pada tahap ini pula konselor memberi pengaruh positif, dorongan yang membangun dan motivasi pada klien, jika dirasa keputusan klien memang benar, dan konselor pun melihatnya sebagtai sesuatu yang dapat membangun sikap positif klien, maka konselor memberikan support terbaik pada klien sehingga klien mampu mengembangkan kepercayaan dirinya, sehingga mampu berdiri sendiri dan menerima keadaan diri dengan penuh rasa syukur.

* KLIEN AB

Pada tahap akhir, klien sudah mulai memiliki keputusan mengenai apa yang sudah dia lakukan di masa lalu. Klien menyadari bahwa segala keputusan dengan segala resiko yang dia dapat adalah sesuatu yang harus klien terima dan tanggung jawab. Sikap ikhlas terhadap yang sudah berlalu dan siap memperbaiki masa depan dengan belajar dari masa lalu adalah inti dari tahap akhi ini.

Konselor : “Lalu apa sekarang apa yang akan kamu lakukan, dengan rasa penyesalanmu itu?” Pertanyaan konselor ini meyakinkan apakah klien benar-benar menyadari dan memiliki rencana perbaikan diri untuk kedepannya.

Klien : “Saya akan fokus mengikuti UN, dan menabung uang dari sekarang untuk keperluan sekolah di kelas 9 ini”

Konselor : “Menabung uang? Memang uang yang ditabung itu dari mana?” (Nada bercanda dan tersenyum) Konselor menyisipkan singgungan yang bernada guyon (bercanda), singgungan tersebut semata-mata untuk melatih kedewasaan berfikir klien, agar menyadari bahwa selama ini memang tugas klien sebagai pelajar adalah belajar, untuk membahagiakan orang tuanya yang selama ini yang bekerja mencari yang untuk keperluan sekolah klien, karena klien masih seorang pelajar SMP yang belum sanggup mencari uang.

Klien: “Ya dari ibu saya bu hehe.. tapi kan memudahkan ibu saya juga, biar agar tidak terlalu mencekik ibu saya.”

Konselor : “Alhamdulillah. Niat kamu sangat mulia ingin membantu ibu kamu dengan menabung. Semoga istiqomah, dan menjadi anak yang bisa membuat orang tua bangga”.

Konselor tetap memuji dan menyemangati klien agar klien semakin yakin dalam perubahannya menuju lebih baik dari sebelumnya.

* KLIEN RD

Pada tahap akhir klien sudah mulai introspeksi diri, meskipun begitu harus terus diamati oleh konselor sejauh mana kesadaran klein mengakui kesalahannya dan menyadari keputusan di masa lalu maupun di masa mendatang.

Klien : “Bu, selagi saya masih ada waktu, saya akan menggunakan sebaik mungkin waktu yang tersisa untuk mengikuti remedial ulangan harian matematika kemarin, dan akan fokus UN”.

Konselor : “Alhamdulillah. Tapi bagaimana galaunya, masih?” (tersenyum) konselor meyakinkan klien apakah masih galau atau tidak. Walaupun semua butuh proses namun setidaknya tingkat galau klien sudah mulai menurun dibanding sebelumnya.

Klien : “Masih proses bu, ada sedihnya, tapi benar kata ibu sedih yang berkepanjangan mem buang waktu dan tidak akan merubah keadaan.”

Denga kalimat konselor di atas, menandakan bahwa klien sudah memilki kesadaran diri dan mau berubah lebih baik, belajar dari pengalaman masa lalu.

* Klien MT

Pada tahap akhir ini klien sudah memiliki keputusan dalam hidupnya untuk tetap menjadi diri sendiri, bukan lantas hanya karena putus cinta MT merubah siapa dirinya ke arah yang negatif. Klien tetap dibiarkan untuk lebih menyadari mengenai makna hidupnya, konselor hanya mengarahkan dan memberi stimulus mengenai beberapa pertanyaan selama dari tahap awal sampai akhir, sehingga klien mempunyai gambaran keputusan yang akan dia ambil.

Klien : “Ternyata menjadi diri sendiri itu lebih bahagia dan tidak tersiksa. Orang-orang bisa menerima dan mencintai apa adanya saya, tanpa harus saya memakai topeng.”

Konselor : “Alhamdulillah. Tetap semangat dan jangan lupa bersyukur, masih diberi nikmat oleh Allah. Karena diluar sana banyak yang tidak seberuntung kita.” konselor tetap memberi semangat dan memotivasi mengingatkan klien untuk harus banyak bersyukur karena manusia selama hidup akan selalu mengalami problem, terlebih tidak sedikit di luar sana yang memiliki permasalahan hidup yang lebih komplek, rumit dan sulit.

Klien : “Iya bu terimakasih. Benar kata ibu, lebih baik dibenci dengan menjadi diri sendiri, dari pada dicintai tapi dengan memakai topeng bukan diri kita yang sebenarnya.”

* KLIEN FH

Pada tahap akhir, FH mulai menyesali karena dia telah menyiksa tubuh nya sendiri dengan menyayat-nyayat tangannya menggunakan benda tajam (silet). Konselor terus menyemangati dan memberi masukan kepada FH untuk menjadi menusia yang pandai bersyukur, apalagi FH seorang siswi dengan paras yang cantik, akan lebih cantik lagi perangainya atau akhlaknya pun indah dan cantik.

Klien : “Seharusnya saya belajar dari pengalaman bagaimana kondisi keluarga saya. Meski ibu dan ayah saya masih ada, tetapi saya merasakan seperti anak yatim piatu. Saya harus belajar dewasa dengan keadaan hidup saya yang seperti ini.”

Pada penerapan eksistensial humanistik memang menekankan bahwa klien harus memiliki kesadaran penuh atas hidupnya, serta mampu membuat keputusan dalam hidupnya.

Konselor : (masih diam dan tersenyum, karena melihat klien masih ingin mengeluarkan unek-unek penyesalannya)

Klien : “Benar kata ibu, saya kurang bersyukur, meski kata teman-teman saya cantik, tapi saya malu karena kelakuan dan hati saya tidak cantik. Ditambah saya menyesal sudah melukai badan sendiri dengan silet.”

Konselor : “Menurut ibu, FH hari ini bukan hanya cantik parasnya, tetapi cantik hatinya karena FH sudah mau jujur dan mengakui kesalahan diri, dan Allah pasti mendengar ucapan FH sambil tersenyum dan langsung memaafkan FH. Semangat ya”

Mendengar penjelasan dari konselor, klien hanya diam menunduk dan meminta bantuan kepada konselor untuk memperbaiki akhlaknya, dimuali dengan istiqomah berhijab. Karena klien merupakan anak yang jika di luar sekolah tidak pernah berhijab, maka dengan hidayah dari Allah SWT klien FH ingin terus diberi motivasi iman oleh konselor, dan ingin istiqomah berhijab bukan hanya di sekolah. Selain itu klien FH ingin belajar mengaji dengan konselor, karena klien menyadari kurangnya ilmu agama yang dia dapat dengan kondisi keluarganya yang tidak sempurna.

1. **Perkembangan Remaja yang Depresi Setelah Mendapatkan Tindakan Penerapan Eksistensial Humanistik**

Setelah melaksanakan proses konseling dari dari ketiga tahap tersebut, terdapat perubahan dan dampak positif yang terjadi pada empat responden. Berikut bagan mengenai gambaran psikologis klien.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | NAMA | Pertemuan pertama | Pertemuan kedua | Pertemuan ketiga |
| 1 | AB | Bingung, Takut, kesal, malu | Mulai terbuka dan mau cerita meski malu malu | Mulai ikhlas menerima dan kembali bersemangat melupakan hal-hal buruk yang terjadi |
| 2 | RD | Bingung, Marah, pendiam | Mulai terbuka dan mau cerita tapi masih ada rasa dendam sedikit | Mulai ikhlas menerima dan kembali bersemangat melupakan hal-hal buruk yang terjadi |
| 3 | MT | Bingung, Sedih, murung, tidak percaya diri | Mulai terbuka dan mau cerita tapi masih ada perasaan takut | Mulai ikhlas menerima dan kembali bersemangat melupakan hal-hal buruk yang terjadi |
| 4 | FH | Bingung, Takut, Marah | Mulai terbuka dan mau cerita | Mulai ikhlas menerima dan kembali bersemangat melupakan hal-hal buruk yang terjadi |

Tabel. 4.2

Tabel di atas merupakan gambaran kondisi psikologis klien selama melakuakn pertemuan. Proses konseling pendekatan eksistensial humanistik yang dilaksanakan di rang BK SMP negeri 1 Baros, antara konselor dengan klien dari mulei pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir.

Banyak perubahan yang terlihat menuju lebih baik. Klien mampu kembali berpijak di atas titik kesadarannya. Dan melihat apa yang telah dklien putuskan dan apa yang akan klien tentukan kedepannya. Klien menjadi pribadi yang mandiri dan berani mengambil keputusan dengan konsekuensi yang dipikir matang-matang sebelum bertindak.

**BAB V**

**PENUTUP**

**Kesimpulan**

Berdasarkan dari bab-bab sebelumnya peneliti membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Fenomena-fenomena remaja yang “dewasa sebelum waktunya” kini sudah tak aneh lagi kita temui. Bukan hanya dampak positif saja dari perkembangan zaman yang serba instan seperti sekarang ini, namun yang terjadi pada kondisi remaja zaman sekarang tidak sedikit dampak negatif yang turut berpengaruh imbasnya, baik pada diri remaja itu sendiri maupun lingkungan di sekitarnya. Sehingga peran orang tua, guru dan konselor sangat berperan besar mengenai kasus remaja di zaman sekarang.
2. Eksistensialisem dan psikologi humanistik melihat kesulitan yang demikian sebagai tantangan bagi kita untuk bertindak dalam cara yang sejati, dalam arti kita harus membuat pilihan-pilihan tanpa mengabaikan potensi atau kemungkinan-kemungkinan yang kita miliki. Kita harus berani bertanggung jawab untuk membuat pilihan dan arah dari nasib kita sendiri. Kelahiran kita, dikehendaki atau tidak, menempatkan kita di dunia dengan tanggung jawab atasa satu kehidupan manusia, kehidupan kita sendiri. Melarikan diri dari kebebasan dan tanggung jawab adalah mengingkari kesejatian dan merupakan satu keputusan yang tak terpuji.
3. Dalam penerapan konseling dengan pendekatan eksistensial humanistik terdapat  beberapa tahap yang peneliti lakukan yaitu:
4. Tahap awal (*Acceptance*)
5. Tahap pertengahan/transisi (*Actuating*)
6. Tahap akhir (*Evaluating*)

**Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, pada bagian akhir skripsi ini peneliti ingin menyampaikan saran diantaranya sebagai berikut:

1. Untuk guru mata pelajaran, khususnya wali kelas di SMP Negeri 1 Baros, agar saling bekerja sama dengan guru BK untuk bisa terus memperhatikan peserta didiknya, terlebih siswa-siswa yang harus mendapat perhatian lebih, agar tidak ada hal-hal yang tidak diinginkan bersama. Sehingga peserta didik dapat terpantau dengan baik oleh semua pihak, bukan hanya guru BK.
2. Kepada siswa-siswa, baik yang sedang memiliki permasalahan yang berat maupun ringat, harus lebih terbuka dengan guru di sekolah, yaitu orang tua kedua siswa di sekolah. Segala bentuk emosional yang terpendam akan berakibat buruk jika tidak bisa dikendalikan dengan baik. Di sekolah juga ada guru BK yang dengan senang hati menjadi tempat konsultasi semua warga sekolah, khususnya siswa-siswa SMP Negeri 1 Baros
1. Sanusi, Badri dan Syarifudin, *Mengenal dan Memahami Masalah Remaja*, (Jakarta : Pustaka Antara, 1996), p.36. [↑](#footnote-ref-1)
2. Q.S An-Naazi’aat : 37-39, dirujuk pada tanggal 12 Juli 2017 [↑](#footnote-ref-2)
3. Hartono dan Boy Sudarmaji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), p. 144. [↑](#footnote-ref-3)
4. Ulfiyati, “Perilaku Remaja Awal Dalam Berpacaran Di Masa Sekarang”, (*Skripsi* Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten). [↑](#footnote-ref-4)
5. Siti Kurniawati, “Dakwah Kepada Remaja Melalui Facebook”, (*Skripsi* IAIN Sultan Maulana Hasannuddin Banten). [↑](#footnote-ref-5)
6. Suroji, “Pengaruh Aktivitas Remaja Islam Masjid Terhadap Akhlak Remaja”, (*Skripsi* IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten). [↑](#footnote-ref-6)
7. Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), p.7. [↑](#footnote-ref-7)
8. Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : Remaja Rosadakarya, 2005), p.190 [↑](#footnote-ref-8)
9. Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : Remaja Rosadakarya, 2005), p.190 [↑](#footnote-ref-9)
10. Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : Remaja Rosadakarya, 2005), p.194 [↑](#footnote-ref-10)
11. Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : Remaja Rosadakarya, 2005), p.194 [↑](#footnote-ref-11)
12. Desmita, *Psikologi Perkembangan*,……. p.198 [↑](#footnote-ref-12)
13. Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : Remaja Rosadakarya, 2005), p.210 [↑](#footnote-ref-13)
14. Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, ......... p.9. [↑](#footnote-ref-14)
15. Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2005), p.211 [↑](#footnote-ref-15)
16. Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2005), p.224 [↑](#footnote-ref-16)
17. Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2005), p.225 [↑](#footnote-ref-17)
18. Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), p.7 [↑](#footnote-ref-18)
19. Kathleen, Eve dan Asher, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2010), p. 418. [↑](#footnote-ref-19)
20. Drs. E.b Surbakti M.A., *Kenalilah Anak Remaja Anda*, (Jakarta: Gramedia, 2009), P.75 [↑](#footnote-ref-20)
21. Usman Effendi dan Juhaya, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Angkasa, 1993), p. 49. [↑](#footnote-ref-21)
22. Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), p. 410. [↑](#footnote-ref-22)
23. Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), p. 153 [↑](#footnote-ref-23)
24. Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, (Bandung: Alfabeta, 2009), p. 66. [↑](#footnote-ref-24)
25. E. Koswara, *Teori-Teori Kepribadian*, (Bandung : PT ERESCO, 1986), p. 114. [↑](#footnote-ref-25)
26. Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya), 2002, p.3. [↑](#footnote-ref-26)
27. Abdul Halim Hanafi, *Metodologi Penelitian Bahasa Untuk Penelitian, Tesis, dan Disertasi*, Cet Ke-1, (Jakarta: Diadit Media), 2011, p.132 [↑](#footnote-ref-27)
28. Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta Barat: PT INDEKS, 2011), p.43 [↑](#footnote-ref-28)
29. Pak Abdul Muthi, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 10 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-29)
30. Pak Abdul Muthi, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 10 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-30)
31. Pak Abdul Muthi, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 10 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-31)
32. Pak Abdul Muthi, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang 10 Juni 2017 [↑](#footnote-ref-32)
33. Pak Abdul Muthi, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 10 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-33)
34. Pak Abdul Muthi, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 10 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-34)
35. Bu Ratih, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-35)
36. Bu Eha, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-36)
37. Pak Tb. Asep, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-37)
38. Pak Tb. Asep, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-38)
39. Pak Oma, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-39)
40. Pak Sep Sulaeman, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-40)
41. Pak Opang, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-41)
42. Bu Ipar, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-42)
43. Bu Febri, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-43)
44. Bu Febri, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-44)
45. Q.S An-Nahl 78, dirujuk pada tanggal 21 Juli 2017 [↑](#footnote-ref-45)
46. Hunainah, *Etika Profesi Bimbingan Konseling*, (Bandung : Rizqi Press), 2013, p.8 [↑](#footnote-ref-46)
47. Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling,* (Bandung: Refika Aditama), p.10 [↑](#footnote-ref-47)
48. Samsul Munir Amin, Bimbingan dan Konseling Islam, (Jakarta : Amzah, 2010), p.311 [↑](#footnote-ref-48)
49. W.S. Winkel, Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah, Jakarta: Gramedia, 1989, p.38 [↑](#footnote-ref-49)
50. Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling,* (Bandung: Refika Aditama), p.1 [↑](#footnote-ref-50)
51. Samsul Munir Amin, Bimbingan dan Konseling Islam, (Jakarta : Amzah, 2010), p.327 [↑](#footnote-ref-51)
52. Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*,....... p.10 [↑](#footnote-ref-52)
53. Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Knseling*, (Jakarta : PT. RINEKA CIPTA), 2004, p.288. [↑](#footnote-ref-53)
54. Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama), p.21 [↑](#footnote-ref-54)
55. Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*,...... p.135. [↑](#footnote-ref-55)
56. Bu Eva, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-56)
57. Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama), p.27 [↑](#footnote-ref-57)
58. Bu Eva, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-58)
59. Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama), p.16 [↑](#footnote-ref-59)
60. Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama), p.35 [↑](#footnote-ref-60)
61. Bu Eva, diwawancarai oleh Ratu Wiwi, Serang, 12 Juni 2017. [↑](#footnote-ref-61)
62. Hunainah dan Ujang Saprudin, *Manajemen Bimbingan dan Konseling*, (Bandung : Rizqi Press, 2015), p.7 [↑](#footnote-ref-62)
63. Sanusi, Badri dan Syarifudin, *Mengenal dan Memahami Masalah Remaja*, (Jakarta : Pustaka Antara, 1996), p.9 [↑](#footnote-ref-63)
64. Ratu Wiwi, “Daftar Hadir Agenda Tatap Muka dan Daftar Nilai Siswa” Pegangan untuk Guru BK. SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-64)
65. Ratu Wwi, Kertas Curahatan hati. Peneliti memberi perintah pada siswa kelas 9 untuk mengeluarkan kertas kosong dan dituliskan dengan curhatan siswa yang sedang mengalami patah hati. Srang, 15 Mei 2017 jam 09.45 WIB. [↑](#footnote-ref-65)
66. AB, hasil wawancara peneliti dan beberapa narasumber (guru dan teman dekat klien) dan diperkuat dengan info dari sosial media klien, Serang, 16 mei 2017 [↑](#footnote-ref-66)
67. MT, hasil wawancara peneliti dan beberapa narasumber (guru dan teman dekat klien) dan diperkuat dengan info dari sosial media klien, Serang, 16 mei 2017 [↑](#footnote-ref-67)
68. MT, kertas curahan isi hati dari BK dan informasi narasumber, DN, Serang 16 mei 2017 [↑](#footnote-ref-68)
69. FH, Hasil wawancara peneliti dan beberapa narasumber (guru dan teman dekat klien) dan diperkuat dengan info dari sosial media klien, Serang, 16 mei 2017 [↑](#footnote-ref-69)
70. Hasil wawancara peneliti dan beberapa narasumber (guru dan teman dekat klien) dan diperkuat dengan info dari sosial media klien, Serang, 16 mei 2017 [↑](#footnote-ref-70)
71. Khoiruddin Bashori, *Problem Psikologi Kaum Santri, Resiko Insekuritas Kelekatan*, (Yogyakarta: FKBA, 2003), p.22 [↑](#footnote-ref-71)
72. Helen Graham, *Psikologi Humanistik*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2005), p.114 [↑](#footnote-ref-72)
73. Namora Lumongga Lubis, *Memamahi Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Prakti*k, (Jakarta: Kencana, 2011), p. 92 [↑](#footnote-ref-73)
74. Gerald Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Eresco, 2005),p.64 [↑](#footnote-ref-74)
75. Matt Jarvis, *Teori-Teori Psikologi*, (Bandung: Nusa Media, 2000), p.85 [↑](#footnote-ref-75)
76. Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, pada klien AB di tahap awal, senin 5 juni2017, jam 09.00 WIB di ruang BK SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-76)
77. Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, pada Klien AB di tahap awal, senin 5 juni2017, jam 09.00 WIB di ruang BK SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-77)
78. Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, pada klien RD di tahap awal, senin 5 juni2017, jam 11.00 WIB di ruang BK SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-78)
79. Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, pada klien MT di tahap awal, selasa 6 juni2017, jam 09.00 WIB di ruang BK SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-79)
80. Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, pada klien FH di tahap awal, selasa 6 juni2017, jam 11.00 WIB di ruang BK SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-80)
81. Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, pada klien AB di tahap kedua atau tahap pertengahan, rabu 7 juni2017, jam 11.00 WIB di ruang BK SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-81)
82. Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, pada klien RD di tahap kedua atau tahap pertengahan, rabu 7 juni2017, jam 09.00 WIB di ruang BK SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-82)
83. Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, pada klien RD di tahap kedua atau tahap pertengahan, rabu 7 juni2017, jam 09.00 WIB di ruang BK SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-83)
84. Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, pada klien RMT di tahap kedua atau tahap pertengan, kamis 8 juni2017, jam 11.00 WIB di ruang BK SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-84)
85. Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, pada klien FH di tahap kedua atau tahap pertengahan, kamis 8 juni2017, jam 09.00 WIB di ruang BK SMP Negeri 1 Baros [↑](#footnote-ref-85)