

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Terapi Eksistensial Humanistik

1. Pengertian Eksistensial Humanistik

Terapi eksistensial humanistik adalah terapi yang sesuai dalam memberikan bantuan kepada klien. Karena mencakup pengakuan eksistensialisme terhadap kekacauan, keniscayaan, keputusan manusia kedalam dunia tempat dia bertanggung jawab atas dirinya.¹

Menurut Kartini Kartono dalam kamus psikologinya mengatakan bahwa terapi eksistensial humanistik adalah salah satu psikoterapi yang menekankan pengalaman subyektif individual kemauan bebas, serta kemampuan yang ada untuk menentukan satu arah baru dalam hidup.²

Sedangkan menurut W.S Wingkel, Terapi eksistensial humanistik adalah konseling yang menekankan implikasi-implikasi dan falsafah hidup dalam menghayati makna kehidupan manusia di bumi ini. Konseling eksistensial humanistik berfokus pada situasi kehidupan manusia di alam semesta, yang mencakup tanggung jawab pribadi, kecemasan sebagai unsur dasar dalam kehidupan batin. Usaha untuk menemukan makna diri kehidupan manusia, keberadaan dalam komunikasi dengan manusia lain, kematian serta kecenderungan untuk mengembangkan dirinya semaksimal mungkin.³

Tetapi eksistensial tidak terikat pada seorang pelopor, akan tetapi eksistensial memiliki banyak pengembang, tetapi yang populer adalah Victor

¹ Gerald Corey, *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*, (Bandung : PT Eresku, 199), hal 56

² Kartini Kartono dan Dali Golo, *Kamus psikologi*, hal 17

³ W.S. Wingkel, *Bimbingan dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Jakarta : PT. Gramedia 1987) hal 383

Frankl, Rollo May, Irvin Yalom, James Bugental, dan Medard Boss, eksistensialisme bersama-sama dengan psikologi humanistik, muncul untuk merespon dehumanisasi yang timbul sebagai efek samping dari perkembangan industri dan masyarakat. Pada waktu itu banyak orang membutuhkan kekuatan untuk mengembalikan *sense of humannes* disamping untuk memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan kebermaknaan hidup, khususnya yang berkaitan dengan upaya menghadapi kehancuran, isolasi, dan kematian.⁴

2. Sejarah Eksistensial Humanistik

Istilah psikologi humanistik diperkenalkan oleh sekelompok ahli psikologi yang ada awal tahun 1960-an bekerjasama di bawah kepemimpinan Abraham Maslow dalam mencari alternatif dari dua teori yang sangat berpengaruh atas pemikiran intelektual dalam psikologi. Kedua teori yang dimaksud adalah psikoanalisa dan behaviorisme. Psikologi humanistik sesungguhnya bukan suatu organisasi tunggal dari teori atau sistem, melainkan lebih cepat jika disebut gerakan. Maslow sendiri menyebut psikologi humanistik yang dipimpinya sebagai “kekuatan ketiga“ (*a third force*) dan meskipun tokoh-tokoh gerakan ini memiliki pandangan yang berbeda-beda, tapi mereka berpijak pada konsepsi fundamental yang sama

⁴ Departemen pendidikan nasional, *Modul bimbingan dan konseling PLPG Kuota 2008*, (Surabaya : Unesa 2008), hal 16

mengenai manusia, yang berakar pada salah satu aliran filsafat modern, yakni eksistensialisme.⁵

Eksistensialisme, dengan sejumlah tokohnya yang mengesankan meliputi Soren Kierkegaard, Camus,Binswanger, Merard Boss, dan Victor Frankl, adalah aliran filsafat yang mempermasalahkan manusia sebagai individu dan sebagai problema yang unik dengan keberadaanya. Manusia menurut eksistensialisme, adalah hal yang mengada dalam dunia (*being in the word*) dan menyadari penuh akan keberadaan. Eksistensialisme menolak paham yang menempatkan manusia semata-mata sebagai hasil bawaan ataupun lingkungan. Sebaliknya, para filsuf eksistensialisme percaya bahwa setiap individu memiliki kebebasan untuk memilih tindakan, pendekatan, meminjam, ungkapan Sartre : aku adalah pilihanku.

Bagaimanapun, kebebasan memilih itu tidak boleh diartikan dan tidak bisa menjamin bahwa setiap orang akan selalu bertindak menurut pilihan dan cara terbaik, maka tentunya manusia tidak akan ada yang tertimpa kesengsaraan, keterasingan, kebosanan, rasa bersalah, dan penderitaan-penderitaan diri lainnya. Bagi para eksistensialis, yang paling utama dan patut dipersoalkan terus menerus adalah : dapatkah seseorang hidup dalam kehidupan yang sejati melalui pengukuhan segenap potensialitas atau kemungkinan yang dimilikinya.

⁵ M. A.W Brouwer, *Psikologi eksistensial*, (Bandung : PT Eresco 1987), hal 2

Oleh karena itu eksistensialisme menekankan pada anggapan bahwa manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab bagi tindakan-tindakannya, maka eksistensialisme menarik para ahli psikologi humanistik. Para ahli psikologi humanistik menekankan bahwa individu adalah penentuan bagi tingkah laku dan pengalamannya sendiri. Manusia adalah agen yang sadar, bebas memilih atau menentukan setiap tindakannya. karena pengaruh eksistensialisme mengambil model dasar manusia sebagai makhluk yang bebas dan bertanggung jawab.⁶

Konsep penting lainnya yang diambil oleh psikologi humanistik dari eksistensialisme itu adalah konsep kemenjadian (*Becoming*) menurut konsep ini, manusia tidak pernah diam, tetapi selalu dalam proses menjadi sesuatu yang lain dari sebelumnya. Seorang mahasiswa, sebagai contoh, berbeda dengan keadaan pada waktu dia remaja 4 tahun yang lalu, dan 4 tahun kemudian si mahasiswa akan berubah lagi, berbeda dengan keadaanya sekarang. Tetapi bagaimanapun, perubahan itu hanya terjadi apabila lingkungan memungkinkan. Dengan menempatkan nilai yang tinggi pada kemenjadian, para ahli psikologi humanistik mengingatkan bahwa pencapaian kehidupan yang penuh dan memuaskan itu tidaklah mudah. Kesulitan ini terutama dialami individu-individu akibat adanya perubahan dan hambatan kultural. Seperti diketahui, dalam masyarakat yang birokratis individu

⁶ M. A.W. Brouwer, *Psikologi eksistensial*, (Bandung : PT Eresco, 1987), hal 37

cenderung didepersonalisasi. Dan dilebur kedalam kelompok sehingga individu itu bukan saja tidak mampu mengungkapkan potensi-potensinya, melainkan juga mengalami keterasingan, asing terhadap sesamanya, dan bahkan asing terhadap dirinya sendiri. Eksistensialisme dan psikologi humanistik melihat kesulitan yang demikian sebagai tantangan bagi kita untuk bertindak dalam cara yang sejati dalam arti, bahwa kita harus membuat pilihan-pilihan tanpa mengabaikan potensi atau kemungkinan-kemungkinan yang kita miliki. Kita harus berani menerima tanggung jawab untuk membuat pilihan dan arah dari nasib kita sendiri. melihat kita, dikehendaki atau tidak, menempatkan kita di dunia dengan tanggung jawab atas satu kehidupan manusia, kehidupan kita sendiri, melarikan diri dari kebebasan dan tanggung jawab adalah mengingkari kesejatan dan merupakan satu keputusan yang tak terpuji.

Akhirnya eksistensialisme menekankan tentang kesadaran manusia, perasaan subyektif, dan pengalaman-pengalaman personal yang berkaitan dengan keberadaan individu dalam dunia bersama individu-individu lainnya. Pandangan ini disebut juga perspektif fenomenologis. Para eksistensialis dan ahli psikologi yang berorientasi kepada humanistik sama-sama memperhatikan pengalaman subyektif sebagai fenomena yang utama dalam studi tentang tingkah laku manusia. Menurutnya, keterangan teoritis dan tingkah laku yang nampak adalah sekunder ketimbang pengalaman subyektif.

Dengan konsep-konsep yang bersumber pada ajaran-ajaran eksistensialisme itu, Nampak bahwa psikologi dan teori kepribadian humanistik berbeda secara tajam dengan teori-teori lain yang dominan pada abad ke-20, dalam hal ini psikoanalisa dan behaviorisme. Perbedaan ini akan lebih nampak lagi apabila mengungkapkan ajaran-ajaran dasar yang spesifik dari psikologi humanistik.⁷

3. Konsep-Konsep Utama Terapi Eksistensial Humanistik

Terapi eksistensial humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini terutama adalah suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia alih-alih suatu sistem teknik-teknik yang digunakan untuk mempengaruhi klien. Eksistensial humanistik berasumsi bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi-potensi yang baik minimal lebih banyak baiknya dari pada buruknya. Terapi eksistensial humanistik memusatkan perhatian untuk menelaah kualitas-kualitas insani, yakni sifat-sifat dan kemampuan khusus manusia yang tercapai pada eksistensial manusia, seperti kemampuan abstraksi, daya analisis dan sintesis, imajinasi, kreatifitas, kebebasan sikap etis dan rasa estetika.

Terapi eksistensial humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini terutama adalah suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia alih-alih suatu sistem teknik-teknik yang digunakan untuk mempengaruhi klien. oleh karena itu, pendekatan eksistensial humanistik

⁷ E. Koswara, *Teori-teori kepribadian*, (Bandung : PT Eresco 1991), hal 112-115

bukan justru aliran terapi, bukan pula suatu teori tunggal yang sistematis suatu pendekatan yang mencakup terapi-terapi yang berlainan yang kesemuanya berlandaskan konsep-konsep dan asumsi-asumsi tentang manusia.

Pendekatan eksistensial humanistik mengembalikan pribadi kepada fokus sentral, memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Ia menunjukkan bahwa manusia selalu ada dalam proses pemenuhan dan bahwa manusia secara sinambung mengaktualkan dan memenuhi potensinya. Pendekatan eksistensial humanistik secara tajam berfokus pada fakta-fakta utama keberadaan manusia, kesadaran diri, dan kebebasan yang konsisten.⁸

Menurut teori dari Albert Ellis yang berhubungan dengan eksistensial manusia. Ia mengatakan bahwa manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan secara biologis dan didorong oleh naluri-naluri. Ia melihat sebagai individu sebagai unik dan memiliki kekuatan untuk menghadapi keterbatasan-keterbatasan untuk merubah pandangan-pandangan dan nilai-nilai dasar dan untuk mengatasi kecenderungan-kecenderungan menolak diri-sendiri. Manusia mempunyai kesanggupan untuk mengkonfrontasikan sistem-sistem nilainya sendiri dan menindoktrinkan diri dengan keyakinan-keyakinan, gagasan-gagasan dan nilai yang berbeda, sehingga akibatnya, mereka akan bertindak laku yang berbeda dengan cara mereka bertindak laku dimasa lalu. Jadi karena berfikir dan bertindak sampai menjadikan dirinya bertambah, mereka bukan korban-korban pengkodisian masa lalu yang positif.⁹

Berdasarkan pendapat Albert Ellis diatas, maka dapat diambil pengertian, bahwa setiap individu mempunyai kemampuan untuk merubah dirinya dari hal-hal yang diterimanya. Manusia mempunyai kesanggupan

⁸ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, hal 84

⁹ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, hal 242

untuk mempertahankan perasaanya sendiri dan dapat memberikan ajaran kembali kepada dirinya melalui keyakinan, pendapat, dan hal-hal yang penting lainnya.

Disini pendekatan eksistensial humanistik adalah mengembalikan potensi-potensi diri manusia kepada fitrahnya. Pengembangan potensi ini pada dasarnya untuk mengaktualisasikan diri klien dan memberikan kebebasan klien untuk menentukan nasibnya sendiri dan menanamkan pengertian bahwa manusia pada fitrahnya bukanlah hasil pengondisian atau terciptanya bukan karena kebetulan. Manusia memiliki fitrah dan potensi yang perlu dikembangkan, maka pada pembahasan berikut konsep-konsep tentang manusia itu akan diungkap dan dirangkum secara ringkas. Berikut ini adalah konsep-konsep utama dari pendekatan eksistensial yang membentuk landasan bagi praktek terapeutik.

a. Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berfikir dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri itu pada seseorang, maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu. Kesanggupan untuk memilih alternatif-alternatif yakni memutuskan secara

bebas di dalam kerangka pembatasannya adalah suatu aspek yang esensial pada manusia. Kebebasan memilih dan bertindak itu disertai tanggung jawab. Pada eksistensialis menekankan bahwa manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya. Manusia bukanlah budak dari kekuatan-kekuatan yang deterministik dari pengkondisian.

b. *Kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan*

Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar dari manusia. Kecemasan eksistensial juga bisa diakibatkan oleh kesadaran atas keterbatasannya dan atas kemungkinan yang tak terhindar untuk mati (*Nonbeing*). Kesadaran atas kematian memiliki arti penting bagi kehidupan individu sekarang, sebab kesadaran tersebut menghadapkan individu pada kenyataan bahwa ia memiliki waktu yang terbatas untuk mengaktualkan potensi-potensinya. Dosa eksistensial, yang juga merupakan bagian dari kondisi manusia, adalah akibat dari kegagalan individu untuk benar-benar menjadi sesuai dengan kemampuannya.

c. *Penciptaan makna*

Manusia itu unik, dalam arti bahwa ia berusaha menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Menjadi manusia juga berarti menghadapi kesendirian, manusia lahir ke dunia sendirian dan mati sendirian pula. Sesungguhnya pada hakikatnya sendirian, manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesamanya dalam suatu cara yang bermakna, sebab manusia adalah makhluk rasional. Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna bisa menimbulkan kondisi-kondisi isolasi, depersonalisasi, aliansi, keterasingan, dan kesepian. Manusia juga berusaha untuk mengaktualkan diri yakni mengungkapkan potensi-potensi manusiawinya. Sampai taraf tertentu, jika tidak mampu mengaktualkan diri, ia bisa menjadi sakit patologi dipandang sebagai kegagalan menggunakan kebebasan untuk mewujudkan potensi-potensi seseorang.¹⁰

4. Tujuan Eksistensial Humanistik

Tujuan mendasar eksistensial humanistik adalah membantu individu menemukan nilai, makna, dan tujuan dalam hidup manusia sendiri. Juga diarahkan untuk membantu klien agar menjadi lebih sadar bahwa mereka memiliki kebebasan untuk memilih dan bertindak, dan kemudian membantu

¹⁰ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Bandung : PT Eresco 1988) hal 55

mereka membuat pilihan hidup yang memungkinkan dapat mengaktualisasikan diri dan mencapai kehidupan yang bermakna.¹¹

Menurut Gerald Corey terapi eksistensial humanistik bertujuan agar klien mengalami keberadaanya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaanya dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya.

Terdapat tiga karakteristik keberadaan otentik, menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang, dan memikul tanggung jawab untuk memilih, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihanya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya.¹²

5. Ciri-Ciri Eksistensial Humanistik

Adapun ciri-ciri dari terapi eksistensial humanistik adalah sebagai berikut :

- a. Eksistensialisme bukanlah suatu aliran melainkan gerakan yang memusatkan penyelidikanya manusia sebagai pribadi individual dan sebagai dalam dunia (tanda sambung menunjukan ketakterpisahan antara manusia dan dunia)
- b. Adanya dalil-dalil yang melandasi yaitu :

¹¹ Departemen pendidikan nasional, *Modul bimbingan dan konseling PLPG Kuota 2008*, (Surabaya : Unesa, 2008), hal 17

¹² Gerald, Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Bandung : PT Eresco 1988) hal 54

- 1) Setiap manusia unik dalam kehidupan batinya, dalam mempersepsi dan mengevaluasi dunia, dan dalam beraksi terhadap dunia
 - 2) Manusia sebagai pribadi tidak bisa mengerti dalam kerangka fungsi-fungsi atau unsur-unsur yang membentuknya
 - 3) Bekerja semata-mata dalam kerangka kerja stimulus respons dan memusatkan perhatian pada fungsi-fungsi seperti penginderaan, persepsi, belajar, dorongan-dorongan, kebiasaan-kebiasaan, dan tingkah laku emosional tidak akan mampu memberikan sumbangan yang berarti kepada pemahaman manusia
- c. Berusaha melengkapi, bukan menyingkirkan atau menggantikan orientasi-orientasi yang ada dalam psikologi.
 - d. Sasaran eksistensial adalah mengembangkan konsep yang komprehensif tentang manusia dan memahami manusia dalam keseluruhan realitas eksistensialnya, misalnya pada kesadaran, perasaan-perasaan, suasana-suasana perasaan, dan pengalaman-pengalaman pribadi individual yang berkaitan dengan keberadaan individualnya dalam dunia dan diantara sesamanya. Tujuan utamanya adalah menemukan kekuatan dasar, tema, atau tendensi dari kehidupan manusia, yang dapat dijadikan kunci kearah memahami manusia.

- e. Tema-temanya adalah hubungan antar manusia, kebebasan, dan tanggung jawab, skala nilai-nilai individual, makna hidup, penderitaan, keputusan, kecemasan dan kematian.¹³

6. Tema-Tema dan Dalil-dalil Utama Eksistensial

Eksistensial humanistik mempunyai beberapa tema-tema dan dalil-dalil yang jelas, berikut ini adalah tema-tema dan dalil-dalil dari eksistensial humanistik. Antara lain sebagai berikut :

a. *Dalil 1 : Kesadaran diri*

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari diri yang menjadikan dirinya mampu melampaui situasi sekarang dan membentuk basis bagi aktivitas-aktivitas berfikir dan memilih yang khas manusia.

Kesadaran diri itu membedakan manusia dari makhluk-makhluk lain. Semakin tinggi tampil di luar diri dan berefleksi atas keberadaanya. Pada hakikatnya, semakin tinggi kesadaran diri seseorang, maka ia semakin hidup sebagai pribadi.

Sebagaimana dinyatakan oleh Kierkegaard “semakin tinggi kesadaran, maka semakin utuh diri seseorang” tanggung jawab berlandaskan kesanggupan untuk sadar. Dengan kesadaran, seseorang bisa menjadi sadar atas tanggung jawabnya untuk memilih. Sebagai mana dinyatakan oleh May (1953) “Manusia adalah makhluk yang bisa menyadari dan oleh karenanya, bertanggung jawab atas keberadaanya.

Dengan demikian, meningkatkan kesadaran berarti meningkatkan kesanggupan seseorang untuk mengalami hidup secara penuh sebagai

¹³ Henryk Misiak & Virginia Staudt Sexton, *Psikologi fenomenologi eksistensial dan humanistik*, (Bandung : Refika aditama, 2005), hal 93-94

manusia. Pada inti keberadaanya manusia, kesadaran membukakan kepada kita bahwa :

- 1) Kita adalah makhluk yang terbatas, dan kita tidak selamanya mampu mengaktualkan potensi- potensi
- 2) Kita memiliki potensi mengambil atau tidak mengambil tindakan
- 3) Kita memiliki suatu ukuran pilihan tentang tindakan-tindakan yang akan diambil, karena itu kita menciptakan sebagian dari nasib kita sendiri
- 4) Kita pada dasarnya sendirian, tetapi memilih kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain, kita menyadari bahwa kita terpisah, tetapi juga terkait dengan orang lain
- 5) Makna adalah sesuatu yang tidak diperoleh begitu saja, tetapi merupakan hasil dari pencairan kita dan penciptaan tujuan kita yang unik
- 6) Kecemasan eksistensial adalah bagian hidup yang esensial sebab dengan meningkatkan kesadaran kita atas keharusan memilih, maka kita mengalami peningkatan tanggung jawab atas konsekuensi-konsekuensi tindakan memilih
- 7) Kecemasan timbul dari penerimaan ketidak pastian masa depan
- 8) Kita bisa mengalami kondisi-kondisi kesepian, ketidakbermaknaan, kekosongan, rasa berdosa, dan isolasi, sebab kesadaran adalah kesanggupan yang mendorong kita untuk mengenal kondisi-kondisi tersebut

Kesadaran bisa dikonseptualkan dengan cara sebagai berikut :
 umpamakan anda berjalan di lorong yang di kedua sisinya terdapat banyak pintu, bayangkan bahwa anda bisa membuka beberapa pintu, baik membuka sedikit ataupun membuka lebar-lebar. Barangkali, jika anda membuka satu pintu, anda tidak akan menyukai apa yang anda temukan di dalamnya atau menjijikan dilain pihak, anda bisa menemukan sebuah ruangan yang dipenuhi oleh keindahan. Anda mungkin berdebat dengan diri-sendiri, apakah akan membiarkan pintu itu tertutup atau membuka.

Penulis percaya, kita bisa memilih meningkatkan kesadaran atau mengurangi pengenalan diri kita. Penulis menyaksikan pergulatan antara hasrat yang bertentangan dalam hampir setiap pertemuan terapi. Karena kesadaran diri terdapat pada akar kebanyakan kesanggupan manusia yang lainnya, maka putusan untuk meningkatkan kesadaran diri adalah fundamental bagi pertumbuhan manusia. Berikut ini adalah daftar dari beberapa pemunculan kesadaran yang dialami orang, baik dalam konseling individual maupun dalam konseling kelompok :

- a) Mereka menjadi sadar bahwa dalam usaha yang nekat untuk dicintai, mereka sebenarnya kehilangan pengalaman cinta
- b) Mereka melihat, bagaimana mereka menukarkan keamanan yang diperoleh dari kebergantungan dengan kecemasan-kecemasan yang menyertai pengambilan putusan untuk diri sendiri

- c) Mereka mengakui, bagaimana mereka berusaha mengingkari berbagai ketidak konsistenan diri mereka sendiri, dan bagaimana mereka menolak apa-apa yang ada di dalam diri sendiri, yang mereka anggap tidak bisa diterima
- d) Mereka mulai melihat bahwa identitas diri mereka terlambat pada penentuan orang lain, yakni mereka lebih suka mencari persetujuan dan pengakuan dari orang lain dari pada mencari pengakuan dari diri-sendiri
- e) Mereka belajar bahwa diri mereka dengan berbagai cara dibiarkan menjadi tawanan pengalaman-pengalaman dan putusan-putusan masa lampau
- f) Mereka menemukan sejumlah besar fase pada diri mereka sendiri, dan menjadi sadar bahwa dengan merepresi sisi keberadaan yang lainnya. Misalnya, jika mereka merepresi tragedi, berarti mereka menutup diri dari kesenangan, jika mengingkari kebencian, berarti mereka menutup diri dari kesanggupan dan mencintai, jika mereka mengusir sifat-sifat buruk, berarti mereka mengusir sifat-sifat baiknya sendiri
- g) Mereka bisa belajar bahwa mereka tidak bisa mengabaikan masa depan maupun masa lampau, sebab mereka bisa belajar dari masa lampau, dan dengan memahami masa lampau, mereka bisa membentuk masa depan

- h) Mereka dapat menyadari bahwa mereka dirisaukan oleh ajal dan kematian sehingga mereka tidak mampu menghargai kehidupan
- i) Mereka mampu menerima keterbatasan- keterbatasan, tetapi tetap pantas, sebab mereka mengerti bahwa mereka tidak perlu menjadi sempurna untuk merasa pantas
- j) Mereka bisa mengakui bahwa mereka gagal untuk hidup pada saat sekarang karena dikuasai oleh masa lampau maupun oleh rencana masa depan, atau karena mencoba mengerjakan terlalu banyak hal sekaligus

Dalam pengertian yang sesungguhnya, peningkatan kesaadaran diri yang mencakup kesadaran atas alternatif- alternatif, motivasi- motivasi, faktor- faktor yang membentuk pribadi, dan atas tujuan pribadi-pribadi, adalah tujuan segenap konseling. Bagaimanapun, penulis tidak percaya bahwa tugas terapis adalah mencari orang-orang yang tidak sadar dan mengatakan kepada mereka bahwa mereka perlu meningkatkan kesadaran diri. Boleh jadi orang-orang tersebut merasa puas dan sedikitpun tidak berminat pada pembangkitan kesadaran. Apabila seseorang memang datang untuk mendapat terapi, atau mencari pengalaman kelompok, atau meminta penyuluhan maka persoalannya lain sekali.

Penulis juga percaya, tugas terapis adalah untuk menunjukan kepada klien bahwa harus ada pengorbanan untuk meningkatkan kesadaran diri.

Dengan menjadi lebih sadar, klien akan lebih sulit untuk “kembali ke rumah lagi” kekurangan atas kondisi diri bisa jadi memberikan kepuasan bersama perasaan mati sebagian. Akan tetapi, dengan membuka pintu ke dunia diri, maka orang itu dapat diharapkan akan berjuang lebih ulet serta memiliki untuk mendapat lebih banyak pemenuhan.

b. Dalil 2 : Kebebasan dan tanggung jawab

Manusia adalah makhluk yang menentukan diri, dalam arti bahwa memiliki kebebasan untuk memilih diantara alternatif- alternatif. Karena manusia pada dasarnya bebas, maka ia harus bertanggung jawab atas pengarahan hidup dan penentuan nasibnya sendiri.

Pendekatan eksistensial meletakkan kebebasan, determinasi diri, keinginan dan putusan pada pusat keberadaan manusia. Jika kesadaran dihapus dari manusia, maka dia tidak lagi hadir sebagai manusia, sebab kesanggupan- kesanggupan itulah yang memberinya kemanusiaan. Pandangan eksistensial adalah bahwa individu, dengan putusan-putusannya, membentuk nasib dan mengukir keberadaannya sendiri. Seseorang menjadi apa yang diputuskan, dan dia harus bertanggung jawab atas jalan hidup yang ditempuhnya.

Tillich mengingatkan, “kita adalah pilihan kita” Nietzsche menjabarkan kebebasan sebagai “kesanggupan untuk menjadi apa yang memang kita alami” ungkapan Kierkegaard “memilih diri sendiri” menyiratkan bahwa

seseorang bertanggung jawab atas kehidupan dan keberadaannya. Sedangkan Jaspers menyebutkan bahwa “kita adalah makhluk yang memutuskan“

Kebebasan adalah kesanggupan untuk meletakkan perkembangan di tangan sendiri dan untuk memilih diantara alternatif-alternatif. Tentu saja, kebebasan memiliki batas-batas, dan pilihan-pilihan dibatasi oleh faktor-faktor luar. Akan tetapi, kita memang memiliki unsur memilih, kita tidak sekadar dipantulkan ke sana kemari seperti bola-bola biliard, sebagaimana dinyatakan oleh May (1961 hal 41-42) “betapa pun besarnya kekuatan-kekuatan yang menjadikan manusia sebagai korban, manusia memiliki kesanggupan untuk mengetahui bahwa dirinya menjadi korban, dan dari situ dia bisa mempengaruhi dengan cara tertentu, bagaimana dia memperlakukan nasibnya sendiri.” Fiktor Frankl tak putus-putusnya menekankan kebebasan dan tanggung jawab manusia. Seperti dinyatakan oleh Frankl (1959, hal 122) “hidup terutama berarti memikul tanggung jawab untuk menemukan jawaban yang tepat bagi masalah-masalahnya dan untuk menunaikan tugas-tugas yang terus-menerus diberikannya kepada masing-masing individu“. Hal yang baik bisa memilih sikap dalam perangkat kesadaran yang bagaimanapun. Kita adalah makhluk yang menentukan diri sendiri untuk menjadi apa yang kita pilih.

Barangkali soal utama dalam konseling dan psikoterapi adalah kebebasan dan tanggung jawab. Tema eksistensial inti adalah bahwa kita menciptakan diri. Dengan pengambilan pilihan-pilihan, kita menjadi arsitek masa kini dan masa depan kita sendiri. Sebenarnya, kita “di hukum” untuk bebas dan untuk mengalami kecemasan yang menyertai kebebasan memilih untuk diri kita sendiri. Para eksistensial tidak melihat dasar bagi konseling dan psikoterapi tanpa pengakuan atas kebebasan dan tanggung jawab yang dimiliki oleh masing-masing individu. Tugas terapis adalah membantu kliennya dalam menemukan cara-cara klien sama sekali menghindari penerimaan kebebasannya, dan mendorong klien untuk belajar menanggung resiko atas keyakinannya terhadap akibat penggunaan kebebasannya. Yang tidak boleh

dilakukan adalah melumpuhkan klien dan membantunya bergantung secara neuritik pada terapis. Terapis perlu mengajari klien bahwa dia bisa mulai membuat pilihan meskipun klien boleh jadi telah menghabiskan sebagian besar hidupnya untuk melarikan diri dari kebebasan memilih.

c. Dalil 3 : Keterpusatnya dan kebutuhan akan orang lain

Setiap individu memiliki kebutuhan untuk memelihara dan keterpusatnya, tetapi pada saat yang sama ia memiliki kebutuhan untuk keluar dari dirinya sendiri dan untuk berhubungan dengan orang lain serta dengan alam. Kegagalan dalam berhubungan dengan orang lain dan dengan alam menyebabkan ia kesepian, mengalami aliensi, keterasingan, dan depersonalisasi.

Kita masing-masing memiliki kebutuhan yang kuat untuk menemukan suatu diri, yakni menemukan identitas pribadi kita. Akan tetapi, penemuan kita sesungguhnya bukanlah suatu proses otomatis, ia membutuhkan keberanian. Secara paradoksal kita juga memiliki hubungan yang kuat untuk keluar dari keberadaan kita. Kita membutuhkan hubungan dengan keberadaan-keberadaan yang lain. Kita harus memberikan diri kita kepada orang lain dan terlihat dengan mereka. Banyak penulis eksistensial yang membahas kesepian, ketidakmantapan di suatu lingkungan atau kebiasaan, dan keterasingan, yang bisa dilihat sebagai kegagalan untuk mengembangkan

ikatan dengan sesama dan dengan alam. Kegagalan ini menjadi masalah yang gawat bagi orang yang tinggal di dalam masyarakat industri dan perkotaan, yang dalam usahanya yang nekat untuk melarikan diri dari kesepian.

Sebagaimana dikatakan oleh Riesman, sebagai akibat dari kekosongan dan kehampaan batin dan kekurangan rasa ada, ia mencoba meneggelamkan massa yang anonim keberanian untuk ada.

Usaha menemukan inti dan belajar bagaimana hidup memerlukan keberanian. Kita berjuang untuk menemukan, untuk menciptakan, dan untuk memelihara inti dari kita, salah satu ketakutan terbesar dari klien adalah akan tidak menemukan inti diri dan substansi, dan menemukan kenyataan bahwa mereka hanyalah refleksi-refleksi penghargaan orang lain atas diri mereka.

Pengalaman kesendirian para eksistensialis berdalil bahwa bagian dari kondisi manusia adalah pengalaman kesendirian, bagaimana kita bisa memperoleh kekuatan dari pengalaman melihat kepada diri sendiri dan dari merasakan kesendirian dan keterpisahan, rasa terisolasi muncul ketika kita menyadari bahwa kita tidak bisa bertanggung jawab pada orang lain dalam mengukuhkan diri, yakni kita sendirilah yang harus memberikan makna kepada hidup kita, kita sendiri yang menetapkan bagaimana kita akan hidup, kita sendiri yang harus menemukan jawaban-jawaban, dan kita sendiri yang harus memutuskan apakah kita akan menjadi sesuatu, jika kita tidak sanggup menoleransi diri ketika kita mengalami kesendirian, bagaimana mungkin kita mengharapkan orang lain bisa diperkaya oleh kehadiran kita, sebelum kita

memiliki jalinan hubungan yang kuat dengan orang lain, kita terlebih dahulu harus memiliki jalinan hubungan dengan diri kita sendiri. Kita harus belajar mendengarkan diri kita sendiri. Kita terlebih dahulu harus mampu berdiri tegak sendirian sebelum berdiri disamping orang lain.

Pengalaman berhubungan manusia adalah makhluk relasional, dalam arti bahwa manusia bergantung pada hubungan dengan sesamanya, manusia memiliki kebutuhan untuk menjadi orang yang berarti dalam dunia orang lain, dan kita butuh perasaan bahwa kehadiran orang lain penting dalam dunia kita.

d. Dalil 4 : Pencarian makna

Salah satu karakteristik yang khas pada manusia perjuangannya untuk merasakan arti dan maksud hidup. Manusia pada dasarnya selalu dalam pencarian makna dan identitas pribadi.

Terapis harus menaruh kepercayaan terhadap kesanggupan klien dalam menemukan sistem nilai yang bersumber pada dirinya sendiri dan yang memungkinkan hidupnya bermakna, klien tidak diragukan lagi akan bingung dan mengalami kecemasan sebagai akibat tidak adanya nilai-nilai yang jelas. Kepercayaan terapis terhadap klien adalah variabel yang penting dalam mengajari klien agar mempercayai kesanggupan, sendiri dalam menemukan sumber nilai-nilai baru dari dalam dirinya.

e. Dalil 5 : Kecemasan sebagai syarat hidup

Kecemasan adalah karakteristik dasar manusia. Kecemasan tidak perlu merupakan sesuatu yang patologis, sebab ia bisa menjadi sesuatu tenaga motivasional yang kuat untuk pertumbuhan, kecemasan adalah akibat dari kesadaran atas tanggung jawab untuk memilih.

Sebagai karakteristik manusia yang mendasar, kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman. Kecemasan menyerang inti keberadaan. Kecemasan dirasakan ketika keberadaan diri terancam.

Bentuk kecemasan eksistensial adalah fungsi dari penerimaan atas kesendiriaan meskipun bisa menemukan hubungan yang bermakna dengan orang lain, pada dasarnya tetap sendirian, kecemasan eksistensial juga muncul dari perasaan bersalah yang dialami apabila gagal mengaktualkan potensi-potensi yang dimiliki.

Kecemasan adalah bahan konseling yang produktif, baik konseling individual maupun konseling kelompok.¹⁴ Jika klien tidak mengalami kecemasan, maka motivasinya untuk berubah akan rendah. Kecemasan dapat ditransformasikan ke dalam energi yang dibutuhkan untuk bertahan menghadapi resiko bereksperimen dengan tingkah laku baru. Terapis dan klien bisa mengeksplorasi kemungkinan bahwa, meskipun keluar dari pola-pola yang melumpuhkan dan pembangunan gaya hidup baru bisa

¹⁴ Tohirin, *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*, (Jakarta : PT Raja Grafindo, 2011), hal 179

menghasilkan kecemasan untuk sementara, karena klien lebih merasa puas dengan cara-cara yang lebih baru dalam mengada, kecemasan akan berkurang. Karena klien mulai dapat mempercayai diri, maka kecemasan sebagai akibat dugaan akan datangnya bencana menjadi berkurang.¹⁵

f. Dalil 6 : Kesadaran atas kematian dan Non-ada

Kesadaran atas kematian adalah kondisi manusia yang mendasar yang memberikan makna kepada hidup. Para eksistensial tidak memandang kematian secara negatif. Menurut mereka, karakteristik yang khas pada manusia adalah kemampuannya untuk memahami konsep masa depan dan tak bisa dihindarkannya kematian. Justru kesadaran atas akan terjadinya ketiadaan memberikan makna kepada keberadaan, sebab hal itu menjadikan setiap tindakan manusia itu berarti.

Para eksistensialis mengungkapkan bahwa hidup memiliki makna karena memiliki pembatas waktu. Jika kita memiliki keabadian untuk mengaktualkan potensi kita, maka tidak akan ada hal yang mendesak. Karena kita bersifat lahiriyah, bagaimanapun kematian menjadi pendesak bagi kita agar menganggap kemungkinan kayanya hidup. Hal itu tidak berarti bahwa hidup dalam teror kematian terus-menerus adalah hidup yang sehat, juga tidak berarti bahwa kita harus tenggelam dalam pemikiran tentang kematian. Pesan yang terkandung adalah karena kita bersifat terbatas, waktu kini menjadi

¹⁵ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Bandung : PT Eresco 1988), hal 78

penting bagi kita, waktu kini amat berharga karena hanya itulah yang benar-benar menjadi milik kita.

g. Dalil 7 : Perjuangan untuk aktualisasi diri

Manusia berjuang untuk aktualisasi diri, yakni kecenderungan untuk menjadi apa saja yang mereka mampu.

Setiap orang memiliki dorongan bawaan untuk menjadi seorang pribadi, yakni mereka memiliki kecenderungan ke arah pengembangan keunikan dan ketunggalan, penemuan identitas pribadi, dan perjuangan demi aktualisasi potensi-potensinya secara penuh, jika seseorang mampu mengaktualkan potensi-potensinya sebagai pribadi, maka dia akan mengalami kepuasan yang paling dalam yang bisa dicapai oleh manusia, sebab demikianlah alam mengharapkan mereka berbuat.

Dalam upaya menciptakan psikologi humanistik yang berfokus pada “bisa menjadi seseorang” Maslow merancang suatu studi yang menggunakan subjek-subjek yang terdiri dari orang-orang yang mengaktualkan diri,

beberapa ciri yang ditemukan oleh Maslow (1968-1970) pada orang yang mengaktualkan diri itu adalah :

- 1) Kesanggupan menoleransi dan bahkan menyambut ketidak tentuan dalam hidup mereka
- 2) Penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain
- 3) Kesepontanan dan kreatifitas
- 4) Kebutuhan akan privasi dan kesendirian
- 5) Kesanggupan menjalin hubungan interpersonal yang mendalam dan intens

- 6) Perhatian yang tulus terhadap orang lain
- 7) Memiliki rasa humor keterarahan terhadap diri sendiri (kebalikan dari kecenderungan untuk hidup berdasarkan pengharapan terhadap orang lain).¹⁶

7. Fungsi dan Peran Terapis

Dalam pandangan eksistensial tugas utama dari seorang terapis adalah mengeksplorasi persoalan-persoalan yang berkaitan dengan ketakberdayaan, keputusan, ketidakbermaknaan, dan kekosongan eksistensial serta berusaha memahami keberadaan klien dalam dunia yang dimilikinya.

May (1981), Memandang bahwa terapis bukanlah untuk merawat atau mengobati konseli, akan tetapi diantaranya adalah membantu klien agar menyadari tentang apa yang sedang mereka lakukan, dan untuk membantu mereka keluar dari posisi peran sebagai korban dalam hidupnya dalam keberadaanya di dunia.¹⁷

ini adalah saat ketika pasien melihat dirinya sebagai orang yang terancam, yang hadir di dunia yang mengancam dan sebagai subyek yang memiliki dunia.

Frankl (1959) menjabarkan peran terapis bukanlah menyampaikan kepada klien apa makna hidup yang harus diciptakanya, melainkan mengungkapkan bahwa klien bisa menemukan makna, bahkan juga dari penderitaan. Dengan pandanganya itu Frankl bukan hendak menyebarkan aroma yang pesimistik dari filsafat eksistensial, melainkan mengingatkan bahwa penderitaan manusia (aspek-aspek tragis dan negatif dari hidup) bisa diubah menjadi prestasi melalui sikap yang diambilnya dalam menghadapi

¹⁶ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Bandung : PT Eresco 1988), hal 82

¹⁷ Departemen pendidikan nasional, *Modul bimbingan dan konseling PLPG Kuota 2008*, (Surabaya : Unesa 2008), hal 17

penderitaan itu, Frankl juga menekankan bahwa orang-orang bisa menghadapi penderitaan, perasaan berdosa, dan dalam konfrontasi, menentang penderitaan, sehingga mencapai kemenangan. Ketidak bermaknaan dan kehampaan eksistensial adalah masalah-masalah utama yang harus dihadapi dalam proses terapi.¹⁸

8. Proses dan Teknik Konseling Eksistensial Humanistik

Proses konseling eksistensial humanistik menggambarkan suatu bentuk aliansi terapeutik antara konselor dan konseli. Konselor eksistensial mendorong kebebasan dan tanggung jawab, mendorong klien untuk menangani kecemasan, keputusan, dan mendorong munculnya upaya-upaya untuk membuat pilihan yang bermakna. Untuk menjaga penekanan pada kebebasan pribadi, konselor perlu mengekspresikan nilai-nilai dan keyakinan, mereka sendiri, memberikan arahan, menggunakan humor, dan memberikan sugesti dan interpretasi dan tetap memberikan kebebasan pada klien untuk memilih sendiri manakah diantara alternatif-alternatif yang telah diberikan.

Untuk dapat memahami sepenuhnya perasaan dan pikiran konseli tentang isu-isu kematian, isolasi, putus asa dan rasa bersalah, konselor seperti itu, harus mengkomunikasikan empati, respek, atau penghargaan, dukungan, dorongan, keterbukaan, dan kepedulian yang tulus, sepanjang proses konseling konselor harus mendengarkan dengan sungguh-sungguh sehingga

¹⁸ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Bandung : PT Eresco 1988), hal 74

mereka dapat memahami pandangan-pandangan konseli kemudian membantunya mengekspresikan ketakutan-ketakutan dan mengambil tanggung jawab bagi kehidupannya sendiri. Program pemberlakuan dapat diakhiri jika konseli mampu untuk mengimplementasikan kesadaran tentang diri mereka dan mengarahkan dirinya untuk mencapai hidup yang lebih bermakna. Kondisi ini memungkinkan konseli menemukan jalan mudah untuk mengaktualisasikan diri.

Teknik utama eksistensial humanistik pada dasarnya adalah penggunaan pribadi konselor dan hubungan konselor-konseli sebagai kondisi perubahan. Namun eksistensial humanistik juga merekomendasikan beberapa teknik (Pendekatan) khusus seperti menghayati keberadaan dunia obyektif dan subyektif klien, pengalaman pertumbuhan simbolik (suatu bentuk interpretasi dan pengakuan dasar tentang dimensi-dimensi simbolik dari pengalaman yang mengarah pada kesadaran yang lebih tinggi, pengungkapan makna, dan pertumbuhan pribadi).

Pada saat terapis menemukan keseluruhan dari diri klien, maka saat itulah proses terapeutik berada pada saat yang terbaik. Penemuan kreatifitas diri terapis muncul dari ikatan saling percaya dan kerjasama yang bermakna dari klien dan terapis.

Proses konseling oleh para eksistensial meliputi tiga tahap yaitu ;

- a. Tahap pertama, konselor membantu klien dalam mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi mereka terhadap dunia. Klien diajak mendefinisikan cara pandang agar eksistensi mereka diterima. Konselor mengajarkan mereka bercermin pada eksistensi mereka dan meneliti peran mereka dalam hal penciptaan masalah dalam kehidupan mereka.
- b. Pada tahap kedua, klien didorong agar bersemangat untuk lebih dalam meneliti sumber dan otoritas dari sistem mereka. Semangat ini akan memberikan klien pemahaman baru dan restrukturisasi nilai dan sikap mereka untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan dianggap pantas.
- c. Tahap ketiga, berfokus pada untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka. Klien didorong untuk mengaplikasikan nilai barunya dengan jalan yang kongkrit. Klien biasanya akan menemukan kekuatan untuk menjalani eksistensi kehidupannya yang memiliki tujuan. Dalam perspektif eksistensial, teknik sendiri dipandang alat untuk membuat klien sadar akan pilihan mereka, serta tanggung jawab atas penggunaan kebebasan pribadinya.

9. Masalah-Masalah Yang diatasi Dengan Terapi Eksistensial Humanistik

a. Masalah kekosongan

Manusia itu unik dalam arti ia berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Jika seseorang menemukan hambatan pencarian makna hidupnya maka ia akan mengalami kekosongan dalam hidupnya.

b. Masalah kesepian

Menjadi manusia juga berarti menghadapi kesendirian, manusia lahir ke dunia sendirian dan mati sendirian pula. Sesungguhnya pada hakikatnya sendirian, manusia memiliki keutuhan untuk berhubungan dengan sesamanya. Jika manusia gagal dalam menciptakan hubungan dengan sesamanya maka bisa menimbulkan kondisi-kondisi isolasi, depersonalisasi, alienasi, keterasingan dan kesepian.

c. Masalah kecemasan

Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang bisa menjadi karakteristik dasar pada manusia kecemasan bisa diakibatkan atas keterbatasan dan kegagalan individu untuk benar-benar menjadi sesuatu dengan kemampuannya.¹⁹

¹⁹ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Bandung : PT Eresco 1988), hal 55

B. Tinjauan Tentang Distress

1. Pengertian Distress

Stress dibagi oleh Selye menjadi dua jenis berdasarkan pengaruhnya terhadap seseorang. Jenis stress yang pertama yaitu eustress, stress yang bermanfaat dan bersifat konstruktif. Ada kelasnya stress baik bagi seseorang, yakni ketika tekanan dari lingkungan akan meningkatkan keberfungsian seseorang hingga mencapai titik terbaik. Kondisi ini yang dipercayai bahwa tidak semua stress berbahaya bagi kesehatan mental seseorang. Jenis stress yang kedua adalah distress atau sering disebut dengan stress yang negatif. Distress memiliki pengaruh buruk bagi seseorang sehingga menimbulkan kerugian, antara lain menimbulkan masalah pada kesehatan mental seseorang. Myrowsky menyebutkan distress sebagai keadaan subyektif yang tidak menyenangkan.

Pengertian Distress menurut Selye adalah stress yang merusak atau bersifat yang tidak menyenangkan. Stress dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

Distress atau stress negatif terjadi ketika tingkatan stress terlalu tinggi atau terlalu rendah dan tubuh dan pikiran mulai menanggapi stressor dengan negatif. Distress di lain pihak merupakan stress yang mengganggu kesehatan dan sering menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan stress dan kemampuan untuk memenuhi tuntutan. Dengan demikian penanganan stress dapat meningkatkan motivasi dan stimulus. Apabila kita memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan lingkungan, kita dapat menggunakan stress dengan cara yang efektif.²⁰

²⁰ Emaneula Kirana Sangitan, *Cognitif behavior therapy untuk meningkatkan ketrampilan social pada mahasiswa yang mengalami distress*, (Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2012), Hal 13

Distress pribadi merupakan permusuhan berfokus pada diri sendiri reaksi emosional (misalnya, kecemasan, kekhawatiran, ketidaknyamanan) untuk penangkap atau pemahaman dari keadaan emosi orang lain atau kondisi. Keadaan negatif sering terjadi sebagai akibat dari penularan emosi ketika ada kebingungan antara diri dan lainnya.

Lalu bagaimana dengan yang negatif. Ketika respons stress menjadi negatif atau merusak, maka stress semacam itu di sebut *distress*. Inilah yang dimaksudkan oleh sebagian besar dari kita ketika kita menggunakan kata stress. Kita benar-benar mengacu pada aspek-aspek negatif stress atau *distress*. Kita lebih mudah untuk menggunakan emosi negatif seperti marah, kesal, dendam, dan sebagainya daripada menggunakan akal sehat untuk berpikir. Kita cenderung mengasihani diri, mudah lelah, dan tidak dapat berpikir dengan jernih.

Menurut T.C Gilchrest yang tergabung dalam National safety counal mendefinisikan distress sebagai ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia. Yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.²¹

Dalam kamus besar bahasa Indonesia distress merupakan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor ketidak

²¹ T.C Gilchrest (National safety counal), *Management stress* (Jakarta : EGO 2004), hal 2

stabilan dirinya sendiri atau diluar dirinya. Bisa juga stress di artikan tekanan.²²

Sedangkan pengertian distress menurut Agus M. Hardjana adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang bersangkutan tidak melihat ketidak sepadanan entah nyata atau tidak nyata antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya.²³

Dari beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa distress merupakan kondisi atau keadaan seseorang yang mengalami gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor ketidak mampuan dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.

2. Sumber Distress

Menurut Singgih D. Gunarsa dalam buku “psikologi praktis anak remaja dan keluarga“ sumber penyebab distress adalah :

- a. Perubahan yang pesat
 - 1) Perubahan lingkungan alam, gedung megah dengan lantai licin, jalan layang dan jalan dengan peraturan baru yang harus ditaati
 - 2) Perubahan keadaan, suasana politik, pendidikan, dan kurikulum
- b. Dalam hubungan sosial, hubungan antar pribadi
 - 1) Persaingan materi, model baju baru, peralatan rumah tangga mutakhir.²⁴
 - 2) Saingan pendidikan, keberhasilan suami istri dan anak
- c. Kebutuhan meningkat

²² Departemen pendidikan dan kebudayaan, *Kamus besar bahasa Indonesia* (Jakarta : balai pustaka, 1990), hal 860

²³ Agus M. Hardjana, *Stres tanpa distres*, (Yogyakarta : Kanisius, 1999), hal 14

²⁴ Wahyu Jati Anggoro, *Jurnal psikologi fakultas psikologi volume 37 no 2 Desember tahun 2012*, (Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada 2012), hal 177

Peningkatan tarif hidup perlu di imbangi, peningkatan biaya hidup, meningkatkan perhatian usaha dalam pekerjaan dan semaksimal mungkin berhasil sukses atau menderita distresses

d. Harapan yang tidak realistis

- 1) Harapan tentang masa depan keberhasilan yang tidak sesuai dengan kemampuan
- 2) Kecenderungan menghadapi dan menjalani hidup tanpa persiapan yang baik dan bekal pengetahuan yang cukup akan membawa distress dalam menghadapi kehidupan yang penuh tanda Tanya dan perubahan.²⁵

Sedangkan menurut Agus M. Hardjana sumber-sumber distress adalah sebagai berikut :

- a. Sumber distress dalam diri seseorang
- b. Sumber distress dalam keluarga
- c. Sumber distress dalam lingkungan.²⁶

3. Faktor Penyebab Distress

- a. Distress yang bersumber dari dalam diri seseorang (*Internal sources*)

Stress yang bersumber dari dalam diri seseorang bisa lewat penyakit (*Allnes*) dan pertentangan (*Konflik*)

Menderita penyakit membawa tuntutan fisik dan psikologis pada orang yang menderitanya. Penyakit ringan pada umumnya mendatangkan distress ringan saja. Tetapi penyakit berat seperti operasi jantung serius yang tidak hanya membutuhkan penyembuhan dan tetapi juga mengharuskan perubahan

²⁵ Singgih D. Gunarsah, *Psikologi praktis anak dan keluarga*, (Jakarta : PT BPK Gunung mulia 1991), hal 264-265

²⁶ Agus M. Hardjana, *Stress tanpa distress*, (Yogyakarta : Kanisius, 1999), hal 27-30

cara hidup sesudahnya pada umumnya mengakibatkan distress yang lebih berat.

Hidup ini berupa pilihan dan terjadi lewat proses setelah langkah memilih dan memilih yang tak kunjung henti. Dalam proses memilih itulah terjadi pertentangan konflik (*conflik*) karena ada dua kekuatan motivasi yang berbeda, bahkan berlawanan berhadapan dengan dorongan memilih yang berbeda dan berlawanan itu orang mengalami distress.

- b. Distress yang bersumber dari luar diri seseorang (*external sources*)
- c. Sumber distress dalam keluarga

Keluarga yang merupakan satuan inti dalam masyarakat dapat menjadi sumber distress tersendiri. Meskipun jumlahnya terbatas, setiap anggota keluarga memiliki perilaku kebutuhan, dan kepribadian yang berbeda-beda. Tidak heranlah bahwa karena perilaku yang tidak terkendali dan tidak mengenakan, harapan, keinginan, dan cita-cita yang berlawanan. Dan watak serta sifat-sifat yang tidak dipadukan terjadi konflik antar anggota keluarga yang dapat mendatangkan stress berat.

- d. Sumber distress dari lingkungan

Lingkungan kerja dapat menjadi sumber stress karena beberapa alasan antara lain tuntutan kerja, lingkungan fisik kerja, rasa kurang memiliki

pengendalian, hubungan antar manusia yang buruk, kurang pengakuan dan peningkatan jenjang karir, dan rasa kurang aman dalam kerja.

e. Sumber distress dalam lingkungan hidup

Kita bisa terkena distress yang muncul ditempat yang padat dimana kita hidup. Karena tempat yang berjubel itu bisa penuh suara bising, kekurangan tempat bergerak dan menarik nafas segar, dan mengganggu rasa privasi. Lingkungan yang tidak padatpun bisa menjadi sumber distress bila penuh suara bising dan keras yang mengganggu di luar pengendalian kita. Dalam situasi semacam itu kita tentu saja dahantui distress.²⁷

4. Gejala-Gejala Distress

Distress tak hanya menyangkut segi lahir, tetapi juga batin kita. Mau tidak mengherankan bila gejala (*syimtom*) distress di temukan dalam segala diri kita yang yang penting fisik, emosi, intelek, interpersonal. Gejala distress tentu berbeda pada setiap orang karena pengalaman distress amat pribadi sifatnya.

Adapun seseorang yang mengalami distress memiliki gejala-gejala sebagai berikut:

a. Gejala fisik

²⁷ Agus M. Hardjana, *Stress tanpa distress*, hal 27-35

- 1) Sakit kepala, pusing, pening
- 2) Tidur tidak teratur, insomnia, bangun terlalu awal
- 3) Sakit punggung terutama bagian bawah
- 4) Tekanan dara tinggi atau serangan jantung
- 5) Berubah selera makan
- 6) Lelah dan kehilangan daya energi
- 7) Bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam hidup.²⁸

b. Gejala emosional

Bila tidak ditangani secara baik, distress dapat membawa orang terpaksa berurusan dengan psikister, gejala distress emosional antara lain :

- 1) Sedih, mudah menagis
- 2) Merasa jiwa dan hati berubah-ubah cepat
- 3) Mudah marah
- 4) Gugup berlebihan
- 5) Terlalu peka dan mudah sekali tersinggung
- 6) Rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman
- 7) Marah-marah
- 8) Gelisah dan cemas.²⁹

²⁸ Sofyan S.Willis, *Konseling keluarga*, (Bandung : Alfabeta, 2008), hal 20

²⁹ Zainal Abidin, *Analisis eksistensial untuk psikologi dan psikiatri*, (Bandung : Refika Aditama 2002), hal123

c. Gejala intelektual

Distress juga berdampak pada gejala intelek, gejala-gejalanya adalah sebagai berikut :

- 1) Susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran
 - 2) Sulit membuat keputusan
 - 3) Mudah lupa, pikiran kacau
 - 4) Daya ingat menurun
 - 5) Melamun secara berlebihan
 - 6) Pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja
 - 7) Produktifitas atau prestasi menurun
- ### d. Gejala interpersonal

Distress mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah, antara lain sebagai berikut :

- 1) Kehilangan kepercayaan pada orang lain
- 2) mudah menyalahkan orang lain dan mencari-cari kesalahan orang lain
- 3) mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri
- 4) mendiamkan orang lain.³⁰

5. Jenis dan Tingkatan-Tingkatan Distress

³⁰ Agus M. Hardjana, *Stress tanpa distress*, hal 24-36

a. Distress tingkat I

Tahapan ini merupakan distress yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Semangat besar
- 2) Penglihatan tajam
- 3) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyesuaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

b. Distress tingkat II

Distress tingkat II disertai dengan ciri-ciri :

- 1) Merasa letih sewaktu bangun tidur
- 2) Merasa lelah sesudah makan siang
- 3) Merasa lelah sepanjang sore hari
- 4) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung) kadang-kadang jantung berdebar-debar
- 5) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
- 6) Perasaan tidak bisa santai

c. Distress tingkat III

Pada tahapan ini keluhan semakin nampak, yang disertai dengan ciri-ciri :

- 1) Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mules, sering ingin kebelakang)
 - 2) Otot-otot terasa lebih tegang
 - 3) Perasaan tegang yang semakin meningkat
 - 4) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bahkan terlalu pagi)
 - 5) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)
- d. Distress tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
 - 2) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
 - 3) Kehilangan kemampuan untuk menggapai situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
 - 4) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan, dan seringkali terbangun dini hari
 - 5) Perasaan negatif
 - 6) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
 - 7) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan tidak mengerti mengapa
- e. Distress tingkat V

Keadaan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Keletihan yang mendalam
- 2) Untuk pekerjaan yang lebih sederhana saja terasa kurang mampu
- 3) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya fesus encer dan sering kebelakang
- 4) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik

f. Distress tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan tahapan gawat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawah ke ICU. Tahapan ini disertai ciri-ciri :

- 1) Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena distress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- 2) Nafas sesak, megap-megap
- 3) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- 4) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau colaps.³¹

³¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an ilmu kedokteran dan kesehatan jiwa*, cetakan VIII, (Yogyakarta: PT. Dana bakti primayasa, 1999), hal 51-53

6. Reaksi-Reaksi Yang ditimbulkan Akibat Distress

Menurut Greg Wilkison dalam bukunya stress, mengemukakan reaksi yang timbul akibat distress adalah sebagai berikut :

- a) Reaksi emosional
 - 1) Merasa tertekan
 - 2) Merasa tegang dan tidak bisa rileks
 - 3) Merasa lelah secara mental
 - 4) Khawatir
 - 5) Merasa adanya konflik
 - 6) Frustasi
 - 7) Ingin marah
 - 8) Gelisah
 - 9) Berkurangnya kemampuan untuk merasakan senang atau gembira.³²
- b) Reaksi fisik
 - 1) Otot-otot tegang
 - 2) Jantung berdebar-debar
 - 3) Kewaspadaan yang berlebihan
 - 4) Gugup.³³
 - 5) Sakit kepala
 - 6) Lelah
 - 7) Lemas
 - 8) Selalu bingung
 - 9) Resah atau gelisah terus.³⁴

7. Dampak dan Akibat Distress

Distress adalah salah satu gejala gangguan kesehatan jiwa yang mempunyai dampak cukup serius dan sangat berbahaya bagi kehidupan kelangsungan hidup seseorang. Bukan hanya pada sisi psikis (kejiwaan) saja, namun distress juga mempunyai dampak yang

³² Rochelle Semmel Albin, *Emosi bagaimana mengenal dan menggunakannya*, (Yogyakarta : Penerbit kamsius anggota IKAPI, 1986), hal 11

³³ Mustofa Fahmi, *Kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat*, (Jakarta : Bulan bintang, 1977), hal 103

³⁴ Greg Wilkison, (Jakarta : Dian rakyat, 2002), hal 17-18

sangat buruk bagi kesehatan fisik (jasmani) seseorang. Dalam kaitanya dengan hal ini,

Achdiat Agus mengatakan bahwa salah satu akibat yang dapat ditimbulkan dari distress adalah keadaan keterpurukan kesehatan fisik dan mental yang dapat membuat seseorang menjadi tidak semangat dalam menjalani hidup.

Adapun dampak yang ditimbulkan akibat distress adalah sebagai berikut:

a. Dampak distress secara fisik

Pada orang yang stress memiliki dampak yang sangat buruk bagi kesehatan fisik, sebab seseorang yang distress sistem tubuh bagian dalam mengalami perubahan untuk mengatasi jiwa. Secara fisik hilangnya sistem kekebalan tubuh, sehingga mudah terserang penyakit seperti sakit kepala, pusing, bingung, kondisi pikiran yang tegang dan kacau.³⁵

b. Dampak distress secara psikis

Adapun secara psikis (kejiwaan) orang yang distress menjadi kekhawatiran yang mendalam, sehingga mereka sering menjadi mudah bingung dan cemas. Tidak bisa rileks, ragu-ragu dalam bertindak. Tidak mampu mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, dan sering melakukan kesalahan di luar kesadarannya.³⁶

³⁵ Samsul Munir Amin, *Kenapa harus stress*, (Jakarta : Amzah, 2007), hal 84

³⁶ Jaws Leevalentine, *Terjemahan refina inariasari*, (Jakarta : Buana ilmu populer, 2005), hal 63

Dalam kondisi yang tidak stabil, seseorang akan kehilangan motivasi dan tujuan hidupnya, selalu dalam kecemasan dan kehampaan tiada makna dalam kehidupannya. Pada tahap selanjutnya kondisi ini dapat memunculkan distress yang menjurus pada tindakan yang negatif.³⁷

8. Pemecahan Distress

Pemecahan distress merupakan usaha untuk meniadakan rasa tidak enak karena distress dan membebaskan diri dari rasa itu. Pemecahan distress merupakan usaha berjangka pendek. Oleh usaha pengatasan itu, masalah distress belum tentu terselesaikan. Pemecahan distress merupakan usaha yang dinamis, berganti secara terus-menerus dan tak henti-hentinya mengubah orang yang melakukan pengatasan distress itu. Perubahan itu terjadi karena usaha pengatasan yang ditunjukan keluar untuk mengubah hal, peristiwa, atau keadaan yang mengakibatkan distress. Atau diarahkan ke dalam untuk mengubah pengertian dan pemahaman mengenai distress. Perubahan itu juga dapat terjadi karena hal, peristiwa, atau keadaan yang mengakibatkan distress itu berubah sendiri. Karena perubahan itu, terjadi perubahan juga dalam hubungan antara orang dan lingkungan yang penuh distress atau antara lingkungan dan orang yang mengalami distress. Karena hubungan berubah,

³⁷ Muhammad Taqi Al Mudarisa, *Jangan stress karena cobaan*. Hal 25

penilaian orang terhadap apa yang terjadi, dan yang diambilnya berupa pula. Hal ini membawa orang untuk mengambil tindakan baru untuk pemecahan distressnya. Demikian seterusnya, orang terus-menerus mengambil langkah baru untuk pemecahan distress yang dialami sampai stress dapat diatasi atau keadaan distress tak tertolong lagi.³⁸

Distress tampaknya kini telah menjadi teman yang begitu akrab dalam keseharian kehidupan kita. Ada banyak hal yang bisa menyebabkan kita tergelincir dalam kondisi distress. Mungkin lantaran beban yang terus menumpuk, dan rasanya ndak pernah kunjung usai. Masalah atau persoalan hidup merupakan suatu hal yang tidak akan luput dari hidup manusia. Namun, bila kita cermati, persoalan yang sama menimpa manusia, akan disikapi dengan cara yang berbeda-beda. Ada yang begitu panik, goyah, kalut dan distres. Namun, ada pula yang menghadapinya secara mantap, tenang atau bahkan malah menikmatinya. Dengan bertambahnya usia, tuntutan, harapan, kebutuhan, cita-cita serta tanggungjawab, maka kualitas dan kuantitas masalah pun pada umumnya akan terus meningkat.³⁹

Manusia merupakan makhluk yang berakal, yang tidak lepas dari ujian dan cobaan sehingga manusia dalam hidupnya diliputi perasaan kecewa, gelisah dan putus, dan apabila hal ini dibiarkan maka akan mengarah pada

³⁸ M. Agus Harjana, *Seni mengolah stress*, (Yogyakarta : Kanisius, 1994), hal 97-98

³⁹ Leila Budiman, *Berdamai dengan stress*, (Bogor : PT Media Kompas, 1999), hal 34

gangguan jiwa atau distress.⁴⁰ Tidak ada seorang pun yang tidak ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan hidup, semua orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai yang diinginkannya itu, bermacam sebab dan rintangan yang mungkin terjadi, kecemasan dan ketidakanggupan.

Sebagaimana kita ketahui bahwa dalam diri manusia terdapat aspek positif, dalam arti kekuatan potensi sebagai bekal untuk mengatasi dan mengembangkan kehidupan, misalnya bisa berfikir dengan baik dan bisa mengatasi masalah yang menimpanya. Disamping itu juga terdapat aspek negatif dalam arti keterbatasan dan kelemahan, misalnya saja tidak mampu menyelesaikan masalah yang menimpanya sehingga mereka mempunyai problem yang menjadi beban jiwanya.

Dengan demikian untuk menyelesaikan masalah, ia perlu bantuan dari orang lain, jika masalah tersebut tidak secepatnya diselesaikan lambat laun akan timbul masalah yang lebih parah lagi.

Sebagaimana dikemukakan oleh Sudarman dalam bukunya yang berjudul “Psikologi konseling” mengatakan bahwa individu yang mengalami problem apapun faktor penyebabnya, apabila tidak segera diatasi baik oleh dirinya sendiri ataupun mendapatka bantuan dari orang lain kemudian akan berkembang sebagaimana individu yang mengalami gangguan jiwa.⁴¹

⁴⁰ Dadang Hawari, *Al-Quran ilmu kedokteran dan kesehatan*, hal 44

⁴¹ Sudarman, *Psikologi konseling*, (Yogyakarta : Percetakan study, 1991), hal 6

Adapun salah satu mengatasi masalah adalah dengan pemecahan, sebab pemecahan merupakan salah satu sentral dalam menyelesaikan masalah.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Zakiyah Darajat bahwa pemecahan masalah bisa di atasi dengan berbagai bantuan antara lain :

- a. Memberikan bimbingan dalam kehidupan
- b. Menolong dalam kesukaran.⁴²

Adapun pelaksanaan bimbingan konseling di sini adalah dengan cara memberikan kepenasehatan yang berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi individu tersebut. Sedangkan yang digunakan dalam pemecahan masalah distress ini adalah dengan menggunakan terapi eksistensial humanistik, yaitu corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka orang yang mengalami gangguan dalam perasaannya harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berfikir dan memanfaatkan akal sehatnya.⁴³

Distress merupakan keadaan yang tidak menyenangkan atau rasa tidak nyaman. Untuk keluar dari distress atau melakukan pemulihan kondisi jiwa tertekan dapat diupayakan dengan berbagai teknik dan pendekatan yang berorientasi kepada upaya menciptakan kondisi perasaan nyaman dan enak yang bebas dari ketertekanan. Kita bisa mengatasi distress dengan berbagai

⁴² Zakiyah Darajat, *Peranan agama dalam kesehatan mental*, (Jakarta : Gunung agung, 1990), hal 56

⁴³ W. S Wingkel, *Bimbingan dan konseling di instansi pendidikan*, hal 364

bentuk, sesuai dengan kecenderungan orang dan kemungkinan yang tersedia. Ada orang yang pada waktu mengalami distress lari ke tempat-tempat hiburan, seperti gedung bioskop atau diskotik. Ada yang mengunjungi rumah makan dan restoran untuk makan sebanyak-banyaknya seenak dan sepuasnya, ada yang mengambil obat penenang, ada yang menjadi gelisah, risau, dan kacau pikiran bahkan ada juga yang sampai distress, ada yang menghisab rorok melebihi batas, ada yang loyo menjadi pasif dan acuh tak acuh, ada yang menyalahkan kejadian, peristiwa, keadaan. Dan ada yang menyerang orang bahkan ada yang menyimpan dendam.

Di bawah ini adalah beberapa metode pemecahan distress dapat berupa.

Antara lain:

a. Tindakan langsung

Tindakan langsung mengatasi distress berupa perbuatan atau berbuat sesuatu yang nyata secara khusus dan langsung diambil untuk mengatasi hal, peristiwa, orang atau keadaan yang menjadi sumber distress, tindakan langsung dapat berupa misalnya: mempelajari ilmu atau kecakapan langsung, minta nasihat, mencari kemungkinan lain, menghadapi sumber distress, tindakan langsung itu, meski tidak langsung berhubungan dengan masalah

atau ancamanya bisa bermanfaat, antara lain mengatur keadaan emosi dengan membuat orang melupakan masalah distressnya.⁴⁴

b. Mencari informasi

Usaha mengatasi distress dengan mencari informasi bertujuan untuk mengetahui dan memahami situasi distress yang dialami. Pengetahuan yang diperoleh dapat digunakan untuk mengatasi perkara distress atau mengubah perasaan terhadap sumber distress yang dihadapi. Misalnya, kita distress karena sakit gigi, maka pengetahuan tentang sakit gigi dan obatnya dapat mengatasi masalah sumber distress, karena kita lalu tahu obat apa yang perlu meniadakan rasa sakit gigi. Atau mengubah perasaan sakit kita, karena dengan tahu hakikat penyakit gigi dan obatnya itu kita tahu apa hakikat penyakit gigi dan obatnya itu kita tahu apa yang harus dibuat dan tak lagi merasa tak berdaya.

c. Berpaling pada orang lain

Dengan metode ini, pada waktu mengalami distress kita pergi kepada orang lain, entah orang tua, saudara, sahabat, pembimbing, untuk mencari pertolongan. Misalnya kita mengalami distress tak mempunyai pakaian. Maka pemberian pakaian sungguh membantu kita mengatasi distress, sedang pertolongan emosional, seperti dukungan, penerimaan atau pemahaman dapat meringankan perasaan berat kita karena distress yang menimpa pada kita.

d. Menerima dengan pasrah

⁴⁴ M. Agus Harjana, *Seni mengolah stress*, (Yogyakarta : Kanisius, 1994), hal 100

Distress yang menimpa kita tidak jarang tak mungkin kita atasi masalahnya. Dalam situasi seperti itu yang kita buat adalah mengubah perasaan dan pemahaman kita. Misalnya, kita distress karena tak lulus ujian, dalam hal-hal semacam itu metode pengatasan distress adalah berusaha menerima peristiwa atau keadaan apa adanya. Karena dengan cara apapun kita tidak dapat mengubah sumber penyebab distressnya. Yang dapat kita buat hanyalah melepaskan emosi dan melepaskan ketegangan. Bentuknya kita dapat menangis, berteriak atau melucu. Atau melakukan tindakan seperti meloncat-loncat, memukul-mukul meja, atau berjalan keluar rumah untuk menghirup udara segar dan mendapatkan pemandangan lain.⁴⁵

Dibawah ini juga beberapa cara pemecahan mengatasi distress yang kadang datang melanda kita dalam kehidupan sehari-hari

- a. Cara pemecahan yang pertama adalah dengan membuka lebih banyak pikiran dan pandangan, terkadang orang tidak mau membuka lebih banyak pikiran dan masalahnya kepada orang lain sehingga akhirnya masalah bertumpuk-tumpuk dan semakin menekan pikiran. Sehingga lebih banyak *share* dan membagi cerita jika dirasa sudah sangat menekan kepada orang lain merupakan salah satu cara efektif untuk pemecahan distress

⁴⁵ M. Agus Harjana, *Seni mengolah stress*, (Yogyakarta : Kanisius, 1994), hal 101

- b. Cara yang kedua bisa menjadi solusi sebagai pemecahan distress adalah dengan memandang sederhana semua masalah, memandang sederhana bukan berarti meremehkan dan menunda masalah namun lebih menyingkapi masalah dengan cara yang berbeda agar kita bisa lebih jernih dan tenang dalam mengambil jalan selanjutnya. Terkadang orang melihat masalah seolah kiamat yang bisa menghantam dan menghancurkannya dalam satu waktu, ini adalah cara dan sisi pandang yang salah karena sebesar apapun masalah sebenarnya masih bisa diatasi jika kita bisa jernih dalam menentukan langkah. Jadi jangan lagi memandang besar sebuah masalah dan seolah tidak lagi ada jalan keluar.⁴⁶

Distress dapat pula dipecahkan serta dientaskan melalui berbagai pembiasaan dan mengatur pola hidup yang teratur melalui kegiatan sebagai berikut :

- a. Atasi kejenuhan hidup
- b. Bebaskan diri dari berbagai tekanan psikologis
- c. Biasakan hidup dengan hal-hal baru
- d. Pahami keterbatasan diri
- e. Sadari batas kemampuan diri
- f. Istirahat yang cukup

⁴⁶ Andri Irawan , Jurnal psikologi, *Wordpress*

- g. Mengembangkan kehidupan spiritual
- h. Biasakan menciptakan suasana rileks dan santai
- i. Tidur yang cukup
- j. Hindarkan diri dari kejenuhan.⁴⁷

Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa distress merupakan kondisi psikologis atau hal rohani yang terganggu dikarenakan ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan baik fisik maupun mental. Bisa pula dikatakan bahwa distress merupakan suasana batin yang tegang atau perasaan tidak nyaman yang sangat mempengaruhi semangat hidup.⁴⁸

C. Tinjauan Tentang Terapi Eksistensial Humanistik Dalam Mengatasi Siswa Distress

Konselor memutuskan menggunakan terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress, guna merubah perilaku siswa yang distress akibat siswa tersebut mendapatkan tekanan serta masalah-masalah yang telah menimpahnya pada dirinya.

Ada beberapa latar belakang yang mendasari sehingga pemberian kegiatan konseling perlu diberikan bagi siswa yang bermasalah khususnya siswa yang mengalami distress.

⁴⁷ Abu Abdirrahman Al-Qawy, *Mengatasi kejenuhan*, (Jakarta : Khalifah, 2004)

⁴⁸ Dadang Hawari, *Managemen stress, cemas dan depresi*, (Jakarta : FKUI 2002)

1. Latar belakang siswa perlunya terapi eksistensial humanistik bagi siswa yang mengalami distress

Siswa distress merupakan anak yang mengalami gangguan psikis, baik hal tersebut disebabkan oleh faktor intern maupun ekstern. Jika seseorang merasa bahwa dirinya mendapat tekanan hingga batas ketidaksanggupan untuk dipikulnya maka semua yang ada dihadapannya menjadi hampa, ia merasa yang dilakukan tidak membawa perubahan sehingga ia mengalami distress. Distress merupakan sifat yang kurang baik pada diri kita jika ditimpa musibah menjadi kehilangan gairah untuk hidup, untuk bekerja dan beraktifitas sehari-hari, timbul perasaan sedih, bingung, merasa bersalah, karena yang ada hanyalah pandangan kosong seolah terhimpit oleh beban masalah yang sangat berat berada dipundaknya sehingga distress meracuni hidupnya.

Oleh karena itu, diperlukan proses konseling yang akan membantunya dalam mengatasi hal tersebut, maka konseling yang digunakan menggunakan terapi eksistensial humanistik karena dirasa cocok untuk siswa yang mengalami distress yang di dalam terapi eksistensial humanistik terdapat teknik-teknik yang sesuai bila dilakukan proses konseling.

2. Latar belakang perlunya konseling bagi orang bermasalah antara lain:
 - a. Latar belakang psikologis yang mencakup masalah perkembangan individu, masalah perbedaan individu, dan masalah penyesuaian individu tersebut

- b. Faktor sosial kultural adalah perubahan interaksi sosial dan perkembangan budaya yang terjadi di masyarakat akibat kemajuan ilmu dan teknologi sehingga setiap individu akan bersaing dalam kehidupan bermasyarakat, untuk itu siswa distress membutuhkan terapi

3. Teknik dan pendekatan bagi siswa distress

a. Teknik

Dalam usaha untuk memahami masalah yang dialami oleh anak distress, maka perlu ditetapkan teknik yang sesuai untuk memperoleh proses terapi antara lain dengan observasi, wawancara, pertemuan dengan orang-orang yang ada disekitarnya.

Dalam mengatasi siswa yang distress dengan menggunakan observasi untuk mendiagnosis masalah yang dialami dan hasilnya akan berguna bagi kebutuhan siswa distress tersebut.

b. Pendekatan

Sebenarnya pendekatan yang digunakan untuk mengatasi siswa distress sama dengan untuk mengatasi anak-anak yang lainnya namun yang lebih cocok adalah menggunakan terapi eksistensial humanistik. Karena eksistensial humanistik mencakup pengakuan eksistensialisme terhadap kekacauan, keniscayaan, keputusan manusia kedalam dunia tempat dia bertanggung jawab atas dirinya.⁴⁹ Dan beberapa terapi yang terdapat di dalam prognosis maka konselor menggunakan terapi eksistensial

⁴⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek konseling dan psikoterapi*, (Bandung : PT Eresku, 1995), hal 56

humanistik yang terdapat asumsi dasar diantaranya: kesadaran diri, bertanggung jawab atas pengarahan hidup dan penentuan nasibnya sendiri, mau membuka diri, menyadarkan klien bahwa hidup ini mempunyai makna, mengaktualisasikan diri sesuai dengan kemampuannya.

4. Pelaksanaan terapi eksistensial humanistik

Langkah yang pertama adalah menunjukan kepada klien bahwa ia kurang memiliki kesadaran diri, klien tidak boleh larut dalam kesedihan maupun kebingungan. Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari diri yang bisa menjadikan dirinya mampu melampaui situasi sekarang dalam artian klien harus berusaha untuk memecahkan masalah tersebut.

Langkah kedua yaitu menyadarkan klien untuk bertanggung jawab atas pengarahan hidup dan penentuan nasibnya sendiri. Menyadarkan klien untuk bertanggung jawab dalam memecahkan masalahnya dan klien mempunyai kebebasan untuk memilih alternatif tindakan yang dilakukan dan bersedia mengambil resiko apabila ia mengambil tindakan tersebut.

Langkah yang ketiga yaitu mendorong klien agar ia mau membuka diri dalam arti tidak menutup diri dari pergaulan. Menyadarkan klien bahwa kita masih membutuhkan orang lain dalam situasi apapun. Terutama dalam menghadapi masalah. Jangan memendam kalau memang kita tidak bisa lagi bertahan.

Langkah keempat yakni menyadarkan klien bahwa hidup ini mempunyai makna. Salah satu karakteristik yang khas pada manusia adalah perjuangan untuk merasakan arti dan maksud hidup

Langkah kelima yakni mendorong klien untuk mengaktualisasikan diri sesuai dengan kemampuannya. Jika klien mampu mengaktualisasikan potensi-potensi maka ia akan mengalami kepuasan yang paling dalam dari diri sendiri.

Menurut Wingkel fase-fase dalam proses konseling dalam terapi yang dipilih eksistensial humanistik yaitu:

- a. Pembukaan, membangun hubungan pribadi antara konselor dan konseling
 1. Menyambut kedatangan konseli
 2. Mengajak berbasa basi sebentar
 3. Menjelaskan kekhususan dari wawancara konseling
 4. Mempersilahkan konseli untuk mengemukakan hal yang ingin dibicarakan
 5. Penjelasan, menerima ungkapan konseli apa adanya serta mendengarkan dengan penuh perhatian. Berusaha menentukan jenis masalah dan pendekatan konseling yang sebaiknya diambil.
- b. Penjelasan, menerima ungkapan konseli apa adanya serta mendengarkan dengan penuh perhatian, berusaha menentukan jenis masalah dan pendekatan konseling yang sebaiknya diambil
- c. Penggalan latar belakang masalah, mengadakan analisis kasus, sesuai dengan terapi konseling yang dipilih
- d. Menyalurkan pemikiran konseli, sesuai dengan terapi
- e. Penutup
 1. Memberikan ringkasan jalanya pembicaraan
 2. Menegaskan kembali ketentuan atau keputusan yang ingin diambil
 3. Memberikan semangat
 4. Menawarkan bantuan bila kelak timbul persoalan baru
 5. Berpisah dengan konseli.⁵⁰

Seperti yang sudah dipaparkan di atas oleh peneliti terapi eksistensial humanistik bahwasanya terapi eksistensial humanistik merupakan upaya

⁵⁰ Wingkel, *Bimbingan konseling di institusi pendidikan*, (Yogyakarta : Media Abadi, 2010), hal 478

pemberian bantuan yang diberikan secara pribadi atau individu dan langsung bertatap muka (berkomunikasi) antara pembimbing (konselor) dengan konseli (siswa). Dengan kata lain pemberian bantuan yang diberikan ini dilakukan melalui hubungan yang bersifat *face to face relationship* (hubungan empat mata), yang dilakukan dengan wawancara antara (pembimbing) konselor dengan siswa (klien). masalah-masalah yang bersifat pribadi.

Dengan demikian jelas bahwa terapi eksistensial humanistik mempunyai pengaruh yang sangat penting dalam mengatasi siswa distress, karena dengan terapi eksistensial humanistik diharapkan dapat mengatasi masalah yang dihadapi oleh klien secara pribadi dan mendalam sehingga si klien akan memahami kondisinya, lingkungannya, permasalahannya yang dialami, kekuatan dan kelemahannya sendirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya.