



Penerapan Terapi Eksistensial Humanistik Dalam Mengatasi Hopelessness (Studi Kasus Klien "W")

Rara Regita Niosa¹, Kusnadi², Neni Noviza³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  rararegita83@gmail.com

ABSTRACT

This research examines about. "The Application of Humanistic Existential Therapy in Overcoming Hopelessness (Case Study of Client "W" in Class 1 LPKA Palembang)". This study aims to find out first, the description of hopelessness in client "W" in LPKA class 1 Palembang and second, the application of humanistic existential therapy in overcoming hopelessness in client "W" in LPKA class 1 Palembang. The research used a qualitative field research approach and a case study method. Data collection tools in this study are observation, interviews and communication. This research aims to find out first, the picture of despair in client "W" at LPKA class 1 Palembang and second, the application of humanistic existential therapy in overcoming despair in client "W" at LPKA class 1 Palembang. This research uses a qualitative field research approach and case study method. Data collection tools in this research are observation, interviews and communication. The data analysis techniques in this research are pattern matching, explanation and time analysis. The subjects of this research were client "W", friend of client "W" and prison officers. The picture of disappointment experienced by client "W" is seen from 4 aspects, namely: aspects of rejection, destruction, aggression and termination of employment, while the application of existential humanistic therapy and the results of the first application of humanistic existential therapy, namely the aspect of client compliance "W" has begun can handle their own problems, solve problems well and be more responsible, secondly, in the aspect of destruction, client "W" has started to open his mind, is more confident and can deal with problems that occur, thirdly, in the aspect of aggression, client "W" is more careful. Be careful in acting both verbally and non-verbally, be more restrained and solve problems well and the fourth is the aspect of terminating employment relations with "W" clients who think more positively and draw closer to Allah SWT.

Key words: *Humanistic Existential Therapy, Hopelessness*

ARTICLE INFO

Article history:

Received

June 09, 2023

Revised

July 21, 2023

Accepted

October 19, 2023

How to cite

Niosa, R. R. (2023). Penerapan Terapi Eksistensial Humanistik Dalam Mengatasi Hopelessness (Studi Kasus Klien "W"). *Journal of Society Counseling*. 1(2).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Kehidupan dunia tidak terlepas dari problem dan tekanan yang terjadi dalam hidup ini. Diantaranya cita-cita dan harapan dengan mempunyai harapan manusia mampu menghadapi segala rintangan dan kesulitan serta beban yang dipikul, tetapi dikala harapan sudah lenyap,

tumbuhnya keputusan dan hilangnya harapan dalam hidup, semangat yang hilang dan kemampuan untuk melanjutkan kehidupan tidak ada lagi. Keputusan adalah hilangnya harapan untuk melanjutkan hidup dalam jiwa manusia (Mariana, I, 2023). Oleh sebab itu, keputusan tidak boleh dibiarkan tumbuh apalagi berkembang dalam jiwa manusia.

Menurut Yose Rizal putus asa atau keputusan adalah tindakan yang justru meninggalkan rahmat Allah, suatu tindakan yang membuat diri semakin jauh dari Allah, karena termasuk orang yang tidak yakin akan pertolongan Allah (Anam, M, 2022). Putus asa terjadi akibat hilangnya yang membuat seseorang menjadi berhenti berharap. Islam melarang hal tersebut karena Allah telah menjanjikan kemudahan bagi hambaNya yang tidak berputus asa dan senantiasa bersabar dalam menghadapi ujian kehidupan (Pulungan, H. R, 2017). Jadi, dapat dipahami bahwa putus asa adalah suatu keadaan dimana seseorang sudah merasa jenuh untuk menjalani kehidupan. Jalan dan tujuannya seperti tak terarah, untuk beraktivitas pun seperti sudah tak bergairah.

Seseorang yang mengalami keputusan dapat terlihat dari sikapnya yang dimana dalam menjalani hidupnya telah merasa gagal, entah itu gagal dalam mewujudkan cita-cita, mimpi, atau harapannya, tidak punya keinginan untuk berusaha atau berkerja lebih keras lagi. Putus asa merupakan sifat buruk pada diri kita jika ditimpa musibah menjadi kehilangan gairah untuk hidup, kehilangan gairah untuk bekerja dan beraktivitas sehari-hari, timbul perasaan sedih, merasa bersalah, lambat berpikir, menurunnya daya tahan tubuh, mudah jatuh sakit karena yang ada hanyalah pandangan kosong seolah terhimpit oleh beban yang sangat berat berada dipundaknya sehingga putus asa meracuni kehidupan dan menyebabkan ketidak berdayaan, dan hilangnya harapan, cita-cita, ketertekanan, dan ketidak sanggupan (Akhyar, D. A, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan di LPKA Kelas 1 Palembang diperoleh dari hasil wawancara dengan konseli terdapat penghuni di LPKA Kelas 1 Palembang yaitu masih ada yang mengalami keputusan dilihat dari masih adanya adikpas yang kurang semangat untuk terus berbenah dan berubah, emosi yang masih labil dan temperamental, tidak ingin bangkit untuk melanjutkan impiannya, kurang mengendalikan diri, selalu berfikiran negatif, tidak bersyukur dengan keadaan yang sekarang, kecewa yang berkepanjangan pada keadaan dan selalu ingin menyerah dengan keadaan sekarang. Salah satunya dapat dilihat pada adikpas "W" yang mengalami putus asa untuk menghadapi kehidupan setelah keluar dari lapas.

Dari permasalahan tersebut seorang konselor hendaknya dapat mengatasi keputusan pada klien "W" dengan cara melakukan studi kasus. Dalam melakukan studi kasus, konselor melakukan terapi eksistensial humanistik sebagai cara dalam mengatasi keputusan pada klien "W". Terapi eksistensial humanistik menurut W.S Winkel adalah konseling yang menekankan implikasi – implikasi dan falsafah hidup dalam menghayati makna kehidupan manusia di bumi ini (binti Ismail, I, 2018), sedangkan menurut Kartini Kartono 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 (Laela, F. N, 2014). Terapi eksistensial humanistik adalah terapi konseling yang menekankan pada implikasi dan pengalaman subjektif pada kehidupan manusia untuk menentukan kebebasan dalam menemukan arah baru dalam kehidupan (Herlina, U, 2019).

Pendekatan eksistensial tidak terikat pada salah seorang pelopor, akan tetapi eksistensial memiliki banyak pengembang, tetapi yang populer adalah Victor Frankl, Rollo May, Irvin Yalom, James Bugental, dan Medard Boss. Terapi konseling eksistensial humanistik adalah pendekatan untuk membantu individu dalam mengembalikan tanggung jawab untuk memilih kualitas hidupnya, terapi ini cenderung berorientasi ke masa depan, disamping itu terapi ini menitik

beratkan pemahaman dan kesadaran yang dipilih klien melalui pengalaman langsung yang kiranya melalui penafsir (Suranata, K, 2022).

Manfaat kegunaan secara teoritis hasil penelitian ini bisa memberikan sumbangan informasi bagi peneliti lain dan menambah wawasan keilmuan serta mengembangkan pengetahuan mengenai penerapan terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi hopelessness sedangkan manfaat secara praktis bagi LPKA kelas 1 Palembang penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bahan evaluasi bagi LPKA kelas 1 Palembang seberapa pentingnya penerapan terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi *hopelessness* (studi kasus pada klien "W" di LPKA kelas 1 Palembang) agar klien "W" memiliki keinginan untuk mencapai cita-cita dan masa depan yang lebih baik, bagi prodi bimbingan penyuluhan islam peneliti berharap terapi eksistensial humanistik dapat menjadi wacana baru dalam penerapan bahan bimbingan dan koseling baik secara individu maupun kelompok pada penelitian selanjutnya dan bagi peneliti diharapkan mampu untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman bagi peneliti ketika melaksanakan penelitian ke LPKA kelas 1 Palembang sebagai pembimbing dan penyuluh yang professional. Sebagai syarat untuk menyelesaikan Strata 1 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui gambaran hopelessness pada klien "W" di LPKA kelas 1 Palembang (2) Untuk mengetahui penerapan terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi *hopelessness* pada klien "W" di LPKA kelas 1 Palembang.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci (Adlini, M. N, 2022). Pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowbaal*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Dalam penelitian ini menggunakan Terapi Eksistensial Humanistik menggunakan metode studi kasus (*case study research*) adalah suatu bentuk penelitian atau studi suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan, dapat dilakukan baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, dengan sasaran perorangan ataupun kelompok, bahkan masyarakat luas, teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Lokasi penelitian dilakukan pada klien "W" andikpas di LPKA Kelas 1 Palembang Jl. Inspektur Marzuki km.4,5 kelurahan Siring Agung kecamatan Ilir Barat, 1 kota Palembang. Dalam penelitian ini terdapat objek penelitian yaitu klien "W" ,teman klien "W" dan petugas lapas sedangkan subjek penelitian mengenai *hopelessness*.

Dalam keabsahan data penelitian menjadi dalam kegiatan penelitian. Maka untuk mencapai kebenaran dalam penelitian digunakan teknik kredibilitas (kepercayaan), transferabilitas (*transferability*), dependabilitas (*dependability*) dan konfirmabilitas (*confirmability*) dan menggunakan teknik analisis data yang merupakan proses menyusun data dan mencari data secara sistematis yang diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi dengan menyusun data kedalam pola, menjabarkan kedalam unit-unit dan memilih mana data yang penting untuk dipahami dan dipelajari serta membuat kesimpulan agar mudah dipahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber yaitu klien "W" dalam penelitian ini. Yang pertama yaitu pada aspek *rejection* klien "W" sudah mulai bisa mengatasi permasalahannya

sendiri, menyelesaikan masalah secara baik-baik dan lebih bisa bertanggung jawab, yang kedua pada aspek *destruction* klien "W" sudah mulai terbuka pikirannya, lebih percaya diri dan dapat mengatasi permasalahan yang terjadi, yang ketiga pada aspek *aggression* klien "W" lebih berhati-hati dalam bertindak baik secara lisan maupun non lisan, lebih menahan diri dan menyelesaikan masalah secara baik-baik dan yang keempat pada aspek *termination* klien "W" lebih berfikir positif dan lebih mendekatkan diri kepada Allah swt.

Dari sudut pandang islam, Hamdani Bakran Adz-Dzaki mengatakan akibat buruk yang akan ditimbulkan oleh sikap, sifat dan perilaku yang tidak sehat secara psikologis adalah padam dan lenyapnya Nur Ilahiyah (II, B. STRES). Akan tetapi bila kekuatan optimis itu berada dalam diri seseorang, maka hidup akan lebih bermakna. Sebagaimana Nabi Ya'qub As yang tak kenal lelah dan putus asa dalam penantian dan pencarian beliau terhadap Nabi Yusuf putra kesayangan beliau (Hasan, A. W, 2019).

Hopelessness atau Putus asa adalah hilangnya harapan dan cita-cita, putus asa itu terjadi karena kurangnya harta dan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan (Ramdani, M, 2011). Maka terjadilah ketegangan, lalu timbul kekesalan dan keputusasaan terhadap rahmat dan karunia Tuhan. a. Andikpas yang masih remaja mengalami *hopelessness* dalam kehidupannya. b. Andikpas yang masih remaja mengalami *hopelessness* kadar keputusasaan yang paling tinggi. c. Andikpas yang masih remaja mengalami kesulitan dalam melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri.

Penerapan terapi eksistensial humanistik pada klien "W" berjalan sesuai dengan tahapan-tahap terapi eksistensial humanistik pada tahapan awal dalam proses konseling yang dilakukan yakni pengambilan data klien terlebih dahulu guna memudahkan proses konseling, pada proses pengambilan data pada klien, peneliti melakukan perkenalan diri terlebih dahulu kepada klien, peneliti menunjukkan sikap bersahabat kepada klien agar klien tidak merasa tegang dan lebih santai pada saat dilakukannya proses pengambilan data. Lalu setelah banyak berbicara serta berbincang hal-hal yang dianggap awal dari perekanaan mereka ini, barulah peneliti memberi tahu apa tujuan serta alasannya untuk bersilaturahmi ke Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Palembang serta ingin mengenal lebih dalam klien "W" .

Setelah itu pada tahapan kedua pada terapi eksistensial humanistik fokus pada pelaksanaan konseling dengan memfokuskan pada perilaku sekarang, konselor mencari tau dan bertanya kepada klien tentang permasalahan yang terjadi, peneliti kemudian menanyakan tentang segala hal yang sedang ia rasakan saat pertama kali memasuki tahanan apa saja yang menjadi kegiatan sehari-hari yang dilakukan selama berada di lapas, lalu bagaimana cara klien "W" beradaptasi dengan lingkungan baru yang sangat berbeda dengan kehidupan sebelum berada dilapas dalam tahapan ini konseling melakukan tahapan-tahapan konseling dengan menggunakan terapi eksistensial humanistik dalam membantu mengatasi *hopelessness* pada klien "W".

Pada saat dilakukannya proses konseling, konseli banyak sekali mengetahui faktor apa saja yang menjadi penyebab klien "W" mengalami *hopelessness* seperti contohnya klien "W" sering mengalami kecewa dengan keadaan, menjadikan orang lain sebagai penyebab masalah yang terjadi, mencari pembenaran atas apa yang dilakukan, melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, meyakini dirinya tidak lebih baik dari orang lain, menyakiti orang lain baik disengaja maupun tidak sengaja dan berpikir untuk menghilangkan nyawa sendiri.

Menurut Frank, menjabarkan peran terapis, bukanlah menyampaikan kepada klien apa makna hidup yang harus diciptakannya, melainkan mengungkapkan bahwa klien bisa menemukan makna, bahkan juga dari penderitaan (Toombs, S. K, 2013). Frank juga menekankan bahwa orang-orang bisa menghadapi penderitaan, persaan berdosa, dan dalam konfrontasi

menantang penderitaan, sehingga mencapai kemenangan dan ketidak bermaknaan, kehampaan eksistensial adalah masalah-masalah utama yang harus dihadapi.

Pada saat ini lah konseli berperan dalam membantu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi klien dengan cara menyimpulkan permasalahan yang terjadi dengan membantu mengubah pola pikir negatif yang sering di pikirkan oleh klien dan mensupport penuh keinginan klien untuk menentukan kebebasan dalam menemukan arah baru dalam kehidupannya guna untuk mencegah terjadinya *hopelessness* yang lebih parah. selanjutnya pada tahapan ketiga pada terapi eksistensial humanistik.

Tahapan evaluasi yang dimana dalam tahap ini konseli mengevaluasi Kembali kegiatan yang telah dilakukan pada tahapan pertama dan kedua guna untuk mengetahui apa saja mungkin belum dibahas atau ditindak lanjuti penyebab atau permasalahan yang dihadapi klien supaya pada saat proses konseling berakhir permasalahan yang terjadi dapat berangsur hilang yang terakhir adalah tahapan keempat pada terapi eksistensial humanistik dalam tahapan ini konseling menyimpulkan kembali permasalahan *hopelessness* yang diatasi oleh terapi eksistensial humanistik bahwasanya dalam terapi eksistensial humanistik dapat membantu mengatasi permasalahan *hopelessness* secara bertahap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dengan judul penelitian yakni "Penerapan Terapi Eksistensial Humanistik Dalam Mengatasi *Hopelessness* (Studi Kasus Klien "W" Di LPKA Kelas 1 Palembang)", maka dapat disimpulkan bahwa : Gambaran *hopelessness* yang dialami klien "W" dilihat dari 4 aspek yaitu : aspek *rejection*, *destruction*, *aggression* dan *termination*. Pada aspek *rejection* klien "W" mengalami kondisi menolak atau menyangkal memiliki andil dalam setiap masalah, mencari kambing hitam untuk disalahkan atau dijadikan penyebab munculnya masalah dalam hidupnya dan selalu mencari pembenaran atas apa yang dilakukan serta menghindar dari tanggung jawab. Pada aspek *destruction* klien "W" mengalami kondisi melihat dirinya tidak lebih baik dari orang lain, melakukan tindakan-tindakan yang merugikan diri sendiri baik secara fisik maupun non fisik, menyakini dirinya tidak lebih baik dari orang lain dan mengatakan hal-hal yang melemahkan atau merendahkan dirinya sendiri baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Pada aspek *aggression* klien "W" mengalami kondisi mulai menyakiti orang lain baik disengaja maupun tidak, melakukan tindakan-tindakan yang merugikan/membahayakan orang lain, menyakiti perasaan orang lain baik secara verbal maupun lisan dan mengucapkan kata-kata kasar yang menyinggung perasaan orang lain. Pada aspek *termination* klien "W" mengalami kondisi berpikir untuk menghilangkan nyawanya sendiri alias bunuh diri. Penerapan terapi eksistensial humanistik pada klien "W" berjalan sesuai dengan tahapan-tahapan terapi eksistensial humanistik pada tahapan awal dalam proses konseling yang dilakukan yakni pengambilan data klien terlebih dahulu guna memudahkan proses konseling setelah itu pada tahapan kedua pada terapi eksistensial humanistik fokus pada pelaksanaan konseling memfokuskan pada perilaku sekarang, konselor mencari tau dan bertanya kepada klien tentang permasalahan yang terjadi selanjutnya pada tahapan evaluasi yang dimana dalam tahap ini konseli mengevaluasi kembali kegiatan yang telah dilakukan pada tahapan pertama dan kedua guna untuk mengetahui apa saja yang mungkin belum dibahas atau ditindak lanjuti penyebab atau permasalahan yang dihadapi klien supaya pada saat proses konseling berakhir permasalahan yang terjadi dapat berangsur hilang dan yang terakhir adalah tahapan keempat pada terapi eksistensial humanistik dalam tahapan ini konseling menyimpulkan kembali permasalahan *hopelessness* yang diatasi oleh terapi eksistensial humanistik. Hasil penerapan terapi eksistensial humanistik yang

pertama yaitu pada aspek *rejection* klien "W" sudah mulai bisa mengatasi permasalahannya sendiri, menyelesaikan masalah secara baik-baik dan lebih bisa bertanggung jawab, yang kedua pada aspek *destruction* klien "W" sudah mulai terbuka pikirannya, lebih percaya diri dan dapat mengatasi permasalahan yang terjadi, yang ketiga pada aspek *aggression* klien "W" lebih berhati-hati dalam bertindak baik secara lisan maupun non lisan, lebih menahan diri dan menyelesaikan masalah secara baik-baik dan yang keempat pada aspek *termination* klien "W" lebih berfikir positif dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

REFERENSI

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974-980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Akhyar, D. A. (2016). *Jangan Takut, Kita Punya Allah*. Elex Media Komputindo. [Google Scholar](#)
- Anam, M. (2022). Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an. *Al-I'jaz: Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah dan Keislaman*, 4(1), 96-112. <https://doi.org/10.53563/ai.v4i1.76>
- Hasan, A. W. (2019). *Spiritualitas sabar dan syukur*. DIVA PRESS. [Google Scholar](#)
- Herlina, U., & Hidayat, A. (2019). Pendekatan Eksistensial dalam Praktik Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.30653/001.201931.80>
- II, B. Stres, Copyng, Bimbingan Dan Konseling Islam. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/3456>
- Ismail, I. (2018). An important role of educational supervision in the digital age. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 3(4), 115-120. <https://doi.org/10.23916/0020180314230>
- Laela, F. N. (2014). Bimbingan konseling sosial: buku Perkuliahan Program S-1 Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi IAIN Sunan Ampel Surabaya. <http://repository.uinsa.ac.id/id/eprint/1654>
- Mariana, I. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Dengan Kesabaran Dalam Perspektif Agama Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 2(1), 8-14. <https://doi.org/10.58569/jies.v2i1.649>
- Pulungan, H. R. (2017). Memaknai Putus Asa Dalam Paradigma Henti. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(1), 57-74. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i1.630>
- Ramdani, M. (2011). Perspektif al qur'an tentang keputusan: telaah tafsir tematik tentang ayat ayat yang menggambarkan berputus asa dan pencegahan dalam al qur'an. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/4038>
- Suranata, K., Dharsana, I. K., Suarni, N. K., & Paramartha, W. E. (2022). *Konseling Untuk Membangun Ketahanan Psikologis Dan Kebahagiaan*. PT Inovasi Pratama Internasional. [Google Scholar](#)
- Susilo, P., Nugroho, A., & Sari, I. P. (2021). Analisis Nilai Moral Novel Kembara Karya Pradana Boy Ztf. *Literatur: Jurnal Bahasa, Sastra dan Pengajaran*, 1(2), 93-102. <https://doi.org/10.31539/literatur.v1i2.2407>
- Toombs, S. K. (2013). *The meaning of illness: A phenomenological account of the different perspectives of physician and patient* (Vol. 42). Springer Science & Business Media. [Google Scholar](#)

First Publication Right :
© Journal of Society Counseling

This article is under:

