



Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi *Insecure* (Studi Kasus Korban Bullying Klien “G”)

Vira Pratiwi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author ✉ virapратиwi2402@gmail.com

ABSTRACT

This research entitled "Implementation of Individual Counseling With Approach Humanistic in Overcoming *Insecure* (Case Study of Client Bullying Victims “G”)”. *Insecure* is a condition where individuals feel *Insecure*, unsure, afraid, anxious and so on. This research aims to knowing the description of *Insecure* victims of bullying clients "G" and for know the application of individual counseling with a humanistic approach in dealing with *Insecure* victims of bullying client "G". This research using a qualitative approach with a case study research method. The subjects in this study were clients "G". Data collection techniques used consists of three techniques namely observation, interviews and documentation. The data analysis technique used in this study is data reduction, data presentation, and drawing conclusions. As for the results This study shows that the image of *Insecure* clients "G" is the client "G" feels unhappy, feels *Insecure*, doubts about ability, feeling unable to do something, feeling guilty, easily anxious, experiencing body image disturbance, withdrawing from social environment, often alone because of embarrassment, and choose not to socialize. Application of individual counseling using the approach humanistic with client centered technique is done 6 times meetings with a time of 45x/meeting. Implementation of this individual counseling carried out in three stages, namely, the initial stage, the core/work stage, and the final stage end.

Key words: *Individual Counseling, Humanistic Approach, Client Centered, Insecure*

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Maret 31, 2023

Revised
April 04, 2023

Accepted
April 10,
2023

How to cite

Vira Pratiwi (2023). nerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi *Insecure* (Studi Kasus Korban Bullying Klien “G”). *Journal Society of Counseling*. 1(1).

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

Manusia adalah makhluk paling sempurna yang diciptakan oleh Allah SWT. manusia diciptakan guna sebagai khalifah di bumi. Allah SWT. mengkaruniai manusia dengan akal pikiran, dan hal ini yang membuat manusia berbeda dengan ciptaan Allah SWTlainnya. Allah SWT. memberikan karunia berupa akal pikiran pada manusia agar manusia dapat berpikir untuk memperoleh ilmu dan wawasan, untuk mengetahui baik dan buruk, dan yang mudharat dan membawa manfaat. Pada dasarnya manusia dilahirkan dengan bentuk yang terbaik. Seperti yang dikatakan Allah swt. Dalam Q.S At-Tin (95) ayat 4 di bawah ini:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: "Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya".

Manusia diciptakan oleh Allah SWT. dengan indera pengelihatan, pendengaran, hati nurani, akal dan pikiran, jasmani dan rohani. Manusia dilahirkan dengan bentuk fisik yang berbeda, ada yang tinggi dan ada yang pendek, ada yang berkulit putih pun sebaliknya, dan sebagainya. Perbedaan dari segi fisik, ekonomi, dan lain sebagainya lah yang dapat menyebabkan manusia merasa kurang atas apa yang ada dalam dirinya. Manusia yang tidak dapat mengakui dan menerima kekurangannya inilah yang akan menimbulkan rasa *insecure* atau rendah diri dan merasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Insecure merupakan suatu kondisi dimana individu akan merasa tidak percaya diri, minder, rendah diri, takut terhadap sesuatu secara berlebihan, menghindari interaksi, tidak bersosialisasi, dan menutup diri dari lingkungan sosial. *American Psychology Association* (APA) menjelaskan bahwa *Insecure* merupakan perasaan tidak baik, tidak percaya diri, tidak mampu atau ragu, cemas dan tidak yakin akan suatu hal baik yang berkaitan dengan kemampuan, tujuan maupun hubungan dengan lingkungan social (Cainkar, 2009).

Individu yang mengalami *Insecure* biasanya dapat diketahui melalui ciri-ciri *insecure* pada umumnya. Indikator individu yang mengalami *Insecure* biasanya memiliki ciri-ciri ataupun sejumlah gejala, yaitu; tidak percaya diri, menghindari interaksi, rendah diri, cemas, menyalahkan diri sendiri jika gagal melakukan sesuatu, takut berlebihan, takut mencoba dan memulai, dan sering membandingkan diri dengan orang lain.

Data hasil penelitian oleh badan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, mencatat bahwa lebih dari 19 juta masyarakat Indonesia berumur lebih dari 15 tahun keatas mengalami masalah atau gangguan pada mental, dan lebih dari 12 juta masyarakat Indonesia berumur lebih dari 15 tahun keatas menderita depresi (Indra Maulana, 2019). Dampak dari perasaan *insecure* ini akan mempengaruhi kesehatan jiwa individu. *Insecure* dapat menyebabkan gangguan pada psikis atau mental, misalnya depresi, gangguan kepribadian, kecemasan, gangguan makan, dan gangguan *body image* (DR. Namora Lumongga, 2016).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif. Denzin dan Lincoln mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu cara untuk mengartikan atau menjelaskan dan meneliti terkait masalah individu yang terjadi di lingkungan dengan menggunakan metode tertentu (Anggito & Setiawan, 2018).

Pendekatan kualitatif ini diharapkan dapat membantu peneliti dalam memperoleh gambaran terkait permasalahan yang sedang peneliti lakukan. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu jenis penelitian studi kasus. Studi kasus adalah jenis penelitian yang mengkaji lebih dalam mengenai individu yang dilakukan secara terus menerus dan menggunakan satu objek atau objek tunggal. Penelitian studi kasus ini juga sering diartikan sebagai cara yang dilakukan dengan mendalami permasalahan dengan memanfaatkan atau menggunakan bantuan lain seperti, metode pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi untuk membantu memperoleh data-data terkait objek penelitian yang sedang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil gambaran *insecure* yang dialami klien "G", ciri-ciri *insecure* yang di alami klien "G" yaitu tidak percaya diri seperti tidak berani

menyampaikan pendapat dikelas, tidak bahagia seperti sering murung ketika teman sekolah mengejek dengan kata "G si pincang", pesimis seperti mudah menyerah ketika mengikuti lomba dikarenakan takut akan kekalahan, merasa bersalah contohnya ketika dapat nilai lebih kecil diantara teman lain ia sering menyalahkan dirinya karena merasa tidak mampu, mudah cemas seperti merasa gemetar dan gugup ketika presentasi atau ketika mau ngobrol dengan orang yang tidak terlalu akrab dengannya, gangguan body image seperti malu dengan keterbatasan fisik (kaki pincang) yang dimiliki ketika bertemu dengan orang-orang, menarik diri dari lingkungan sosial seperti malu ketika keluar rumah apalagi bertemu dengan orang-orang, dan menyendiri seperti takut dihina atau dikatain oleh orang lain sehingga ia lebih memilih menyendiri atau berdiam diri dirumah.

Menurut Abraham Maslow, *insecure* merupakan suatu kondisi tidak aman yang dirasakan individu. Hal ini dikarenakan individu yang merasa *insecure* beranggapan bahwa dunia ini merupakan semacam hutan yang akan mengancam dirinya dan manusia adalah makhluk yang berbahaya. Pada umumnya *insecure* ini akan menimbulkan suatu perasaan kurang puas dalam dirinya, perasaan tidak bahagia, tidak percaya diri, cemas, pesimis, merasa bersalah, egois, cenderung neurotik, mengindari interaksi dan menyendiri (Mu'awiyah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai penerapan konseling individu dengan pendekatan humanistik dalam mengatasi *insecure* pada klien "G" ini dilaksanakan dengan 6 kali pertemuan dan melalui tiga tahapan yaitu sebagai berikut:

Tahap	Deskripsi
1	Pada tahap ini peneliti berperan sebagai konselor membuka proses konseling individu dengan mengucapkan salam, menerima hangat klien dan dilanjutkan dengan do'a. Selanjutnya, konselor menanyakan kabar, hobi cita-cita dan lain sebagainya terutama mengenai aktivitas sehari-hari agar dapat mendapatkan informasi untuk menunjang kualitas proses konseling. Selama 6 kali pertemuan, konselor harus mampu mempertahankan suasana konseling yang nyaman bagi klien, agar proses konseling berjalan sesuai dengan kesepakatan bersama. Konselor juga menjelaskan peran dan tanggung jawab masing-masing. Dimana, peneliti berperan sebagai konselor yang akan membantu proses penyembuhan klien "G". Klien "G" sendiri akan berperan sebagai konseli atau klien yang membutuhkan penanganan mengenai permasalahannya. Konselor merumuskan dan mengidentifikasi masalah klien "G" yaitu klien "G" benar memiliki disabilitas fisik yaitu kaki pincang yang merupakan bawaan lahir yang menyebabkan ia mengalami tindakan bullying dari SD-SMA sehingga klien "G" sering mengalami <i>insecure</i> dan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Terakhir konselor menyampaikan bahwa proses konseling akan dilakukan selama 45 menit setiap pertemuannya.
2	Tahap inti/kerja, pada tahapan ini konselor memberikan kesempatan klien untuk menceritakan permasalahannya. Konselor melakukan prognosis dengan menerapkan alternatif dengan teknik <i>client centered</i> . Pada penerapan teknik ini konselor meminta klien untuk memilih perubahan sikap dan perilaku untuk mengatasi <i>insecure</i> . Dalam proses konseling individu ini, peneliti melakukan dengan teknik <i>client centered</i> .
3	Tahap akhir, merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan proses konseling. Pada tahap ini, konselor menyampaikan bahwa proses konseling telah memasuki tahap akhir. Konselor melakukan evaluasi hasil dan proses berjalannya konseling. Dari proses konseling yang sudah berlangsung sebanyak 6 kali pertemuan didapati hasil bahwa ada perubahan ke arah yang positif pada diri klien "G" dalam mengatasi perasaan

insecure nya setelah melakukan konseling individu dengan teknik client centered. Selanjutnya, konselor mengajak klien untuk berkomitmen dalam menerapkan dan mengembangkan perubahan yang positif menjadi jauh lebih positif. Terakhir, konselor menutup proses konseling dengan mengucapkan terima kasih dan berdoa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi Insecure (Studi Kasus Klien “G” Di Tegal Binangun, Kelurahan Plaju Darat), maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil gambaran insecure yang dialami klien “G” yaitu klien “G” ini menunjukkan beberapa ciri yang sama dengan indikator yang digunakan dalam penelitian ini yaitu antara lain; klien “G” merasa tidak bahagia, merasa tidak percaya diri, ragu terhadap kemampuan, merasa tidak mampu dalam melakukan sesuatu, merasa bersalah, mudah cemas, menilai fisiknya lebih rendah dibandingkan dengan orang lain, merasa minder karena cacat kaki yang dimiliki, cukup memperhatikan penampilan guna menutupin cacat pada kakinya, menarik diri dari lingkungan sosial, sering menyendiri karena malu, dan memilih tidak bersosialisasi.

Kedua, penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi Insecure pada klien “G” melalui tiga tahapan proses konseling. Tahap awal yaitu dimulai dengan konselor membangun hubungan yang baik dengan klien, konselor melakukan attending dengan menerima klien secara tulus, memulai proses konseling dengan berdoa, menjelaskan pengertian, asas, tujuan dan manfaat dari proses konseling individu yang akan dilakukan, merumuskan, mengidentifikasi, dan menetapkan masalah dan konselor menjelaskan peran dan tanggung jawab sebagai konselor dan Tahap pertengahan yaitu dimulai dengan konselor memberikan kesempatan untuk menceritakan permasalahannya, konselor menetapkan topik bahasan, konselor melakukan tanya jawab mengenai topik bahasan. Tahap akhir yaitu dimulai dengan konselor menyampaikan bahwa proses kegiatan konseling memasuki tahap akhir, konselor melakukan evaluasi terhadap proses konseling, konselor mengajak klien untuk berkomitmen untuk menerapkan perubahan sikap dan perilaku yang telah dipilih, konselor menetapkan pertemuan selanjutnya sebagai tindak lanjut apabila dibutuhkan, dan konselor mengakhiri proses konseling dengan mengucapkan terima kasih dan berdoa.

REFERENSI

- Aji, A. W. (2020). *Implementasi Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Smk Negeri 1 Jenangan Ponorogo* (Doctoral dissertation, IAIN PONOROGO). [Google Scholar](#)
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher). [Google Scholar](#)
- Cainkar, L. A. (2009). *Homeland insecurity: the Arab American and Muslim American experience after 9/11*. Russell Sage Foundation. [Google Scholar](#)
- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). *Psikologi konseling: Perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi*. Airlangga University Press. [Google Scholar](#)
- Khoirina, N. (2018, August). Pentingnya pemahaman nilai-nilai budaya lokal dalam Pendekatan Konseling Humanistik. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 260-268). [Google Scholar](#)

- Kohariah, I. (2019). *Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi Masalah Psikososial Anak Yatim (Studi Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Yatim Karya Fajar Desa Tambilik Kec. Petir Kab. Serang)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SERANG BANTEN). [Google Scholar](#)
- Kurniawati, I. (2019). *Efikasi Diri Remaja untuk Mengurangi Delinkuensi dengan Pendekatan Humanistik (Studi Kasus) Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation). [Google Scholar](#)
- Linawati, L., Siallagan, T., Kartika, R., & Tarigan, B. (2021). Pendekatan Konseling Berbasis Client Centered Ditinjau dari Yohanes 4: 4-40 Bagi Penanganan Kasus Generalized Anxiety Disorder dan Insecure Parents Attachment Pada Remaja. *Jurnal Teologi Cultivation*, 5(2), 1-17. <https://doi.org/10.46965/jtc.v5i2.652>
- Lumongga, D. N. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Kencana. [Google Scholar](#)
- Maulana, I., Suryani, S., Sriati, A., Sutini, T., Widiati, E., Rafiah, I., ... & Senjaya, S. (2019). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175.g11611>
- Mu'awiyah. (2021). Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 47-58. [Google Scholar](#)
- Paramitha, Y. (2019). *Pengaruh Pendekatan Client Centered Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII-1 di SMP Negeri 7 Kisaran* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara). [Google Scholar](#)
- PRIANTI, E. R. (2020). *Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Humanistik Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan Kasus Pembunuhan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Way Hui Kota Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). [Google Scholar](#)
- Rohana, S., Pamungkas, B., & Diyanti, S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Anak Terlantar (Studi Kasus di Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan). *Wardah*, 21(2), 80-107. <https://doi.org/10.19109/wardah.v21i2.7278>
- Sukirno, A. (2015). *Teori & Teknik Konseling*. Penerbit A-Empat. [Google Scholar](#)
- Zulamri, Z. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II B Pekanbaru. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 19-36. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6526>

Copyright Holder :
© JOSOC (2023).

First Publication Right :
© Journal Society of Counseling

This article is under:

