



# EKSISTENSIAL-HUMANISTIK



**Suhendri**

# Eksistensial vs Humanistik



- Rollo May (1909-1994)

- KONSELING  
EKSISTENSIAL

- Abraham Maslow  
(1908 – 1970)

- KONSELING  
HUMANISTIK



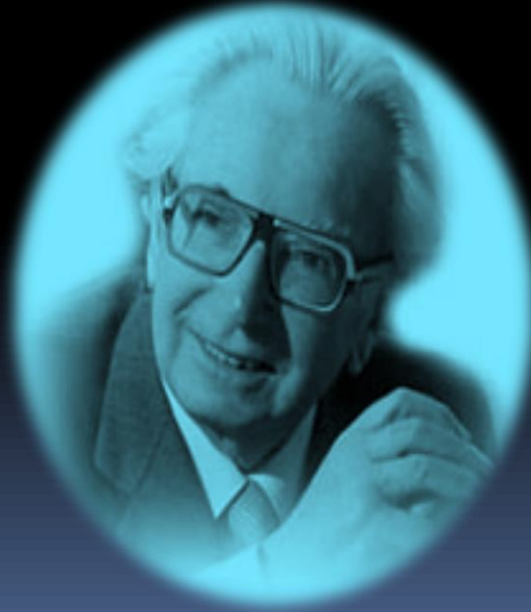
# Tokoh dalam EH



1. Ludwig Binswanger,
2. Medard Boss,
3. Abraham Malow,
4. Carl H. Rogers,
5. **VICTOR FRANKL,**
6. Rolo May,
7. Bagental, Irvin
8. Yalom,
9. Yourard dan
10. Arbuckle.

# EKSISTENSIAL-HUMANISTIC

VIKTOR FRANKL (1905)



# Rollo May

- Menekankan keseimbangan antara :  
**KEBEBASAN** dan **TANGUNG JAWAB**
- **PERUBAHAN** jauh lebih penting dari pada kestabilan karakter
- Manusia selalu terdorong untuk mencari jawaban terhadap pertanyaan-2 seperti **MAKNA HIDUP**

# Abraham Maslow

- **MOTIVASI** : kompleks **berkelanjutan** dan menyatuhkan, sering kali tidak disadari
- **MANUSIA** : beragam budaya dalam mengikuti **hirarki kebutuhan**
- **MANUSIA** : yang mencapai aktualisasi diri yaitu dimotivasikan oleh ***meta-needs*** yg menyandang : ***values*** yang sanggup memberikan ***love***.

# Sekilas Teori Dinamika-Holistik (Pemikiran)

- Teori kepribadian Maslow mengalami perubahan nama : Teori humanistik sampai Teori Transpersonal.
- Namun Maslow sering menyebut nama teorinya : Teori dinamika-Holistik (pemikiran)
- MANUSIA termotivasi secara konstan oleh suatu KEBUTUHAN – dan manusia memiliki potensi untuk tumbuh menuju kesehatan psikologis yaitu AKTUALISASI DIRI

# Hirarki Kebutuhan Maslow

1. Aktualisasi Diri
2. Rasa dihargai
3. Rasa dicintai dan dimiliki
4. Rasa aman
5. Fisiologi





# Konseling Eksistensial


- Konseling Eksistensial : Pendekatan Eksistensial di dasarkan pada pemahaman : MAKNA MENJADI MANUSIA dan MAKNA BEKERADAANNYA

# Konsep Dasar Eksistensial

- Manusia hanya dapat dipahami dari pandangan sendiri
- Manusia mampu menghayati kesadaran diri sehingga mampu berpikir dan membuat suatu keputusan
- Manusia bertanggung jawab tentang "kebebasaan" dan tujuan serta nasibnya,



# *Pencarian Makna.*


- Perjuangan untuk memperoleh keberartian dan tujuan hidup merupakan karakteristik manusia yang sesungguhnya
- 

# Latar Belakang

- Konseling eksistensial berkembang sebagai reaksi atas **PSIKOANALISA** dan **BEHAVIOR** pada tahun 1940-an dan 1950-an.
- Klien tidak dipandang sebagai orang sakit melainkan orang yang **Bosan menjalani kehidupan.**
- Pendekatan ini tumbuh dari suatu usaha untuk menolong orang menangani dilema dari hidup yang sedang dijalani, seperti : **isolasi, pengasingan dan kosong makna.**

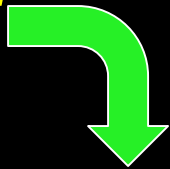


# Next.



- Ludwig Binswanger, Medard Boss, dan **Viktor Frankl** adalah tokoh awal yang mempraktekan pendekatan eksistensial.
  - Pikiran mereka di pengaruhi oleh sejumlah penulis dan filosof, sampai jauh ke abad 19, seperti: Kierkegaard, Sartre, Heidegger, Albert Camus dan Binswanger.
- 

# KONSEP DASAR

*Manusia :*



- Dilahirkan dgn pembawaan dasar yang **BAIK** ;
- memiliki kecenderungan yg bertuju-an positif, konstruktif, rasional, dan sosial;
- berkeinginan untuk maju;

- 
- 
- *Is Your have **Potencial** Measurrmens*  
diri dan mampu membawa dirinya  
lebih u/ **Self Acttualitation**;
  - *Is Your Have **Uncosius** Understanding*  
(Konseli memiliki kesadaran u/ memahami potensinya)
  - Memiliki kebebasan dan tanggung  
jawab untuk memilih/  
memutuskan nasibnya sendiri;  
mencari makna yang unik dalam  
hidupnya




# Next ..

- **MANUSIA** selalu dalam **KEADAAN TRANSISI**; berkembang, membentuk diri dan menjadi seseorang berarti pula.





# PENTING

- Konseling Eksistensial-Humanistik berdasarkan pada asumsi bahwa manusia **BEBAS & BERTANGGUNG JAWAB** atas pilihannya.
- 

# PENTING

- Manusia tidak bisa melarikan diri dari kebebasan, dalam arti bahwa MANUSIA selalu dituntut untuk memikul **TANGUNG JAWAB**
- Konseling eksistensial berusaha agar klien berusaha keluar dari belenggu (Hambatan)



# Next .

- Menantang mereka mengenali bahwa mereka **BERTANGGUNG JAWAB** atas peristiwa-peristiwa.
- Mengidentifikasi faktor yang **MENGHALANGI KEBEBASAN.**

# K.D. *Being-in-the World* (*Berada di dunia*)

## Grand Theory

1. *Umwelt*, "world around" (Dunia sekitar)
2. *Mitwel*, "with-world" (Dengan dunia org lain)
3. *Eigenwelt*, "own world" (Dunianya sendiri).

# Asumsi TL Bermasalah


- *Pribadi Salah Suai*
  - Kehilangan rasa **ADA** yang membawa serta **pembatasan** kesadaran dan penutupan kemungkinan-kemungkinan yang merupakan manifestasi dari *ada*.
  - **Gagal** dalam mencari makna hidup yang menyebabkan penarikan diri dari perjuangan mengembangkan dan **mengaktualkan** potensi-potensi.

## Next .

- **KETIDAKMAMPUAN** menggunakan potensi-potensi untuk mencapai perkembangan sebagai pribadi sepenuhnya.
- Mereka yang mengalami **FRUSTASI BATIN** atau **KEGAGALAN** untuk menjadi sesuai kemampuannya.



# Pribadi Sehat

1. Persepsinya tidak begitu dipalsukan oleh kecemasan, ketakutan, harapan-harapan atau optimisme yang palsu. Ini yang disebut mengenali keadaan sebagaimana adanya.
  2. Individu yang tidak egois untuk orang lain, yang kira-kira dapat memperoleh kesenangan dalam menolong orang lain.
  3. Individu yang mempunyai hormat yang sehat terhadap diri sendiri, yang disadarkan oleh pengetahuan bahwa dirinya adalah mampu dan kuat
  4. Individu yang bebas dari pengaruh orang lain tetapi menyukai orang lain.
  5. Individu yang mempunyai kebebasan psikologis.
- 

# TUJUAN KONSELING

Membantu klien agar merasa **BEBAS** dan **BERTANGGUNG JAWAB** atas arah kehidupan yang dipilihnya



- Menghilangkan penghambat --- aktualisasi potensi diri



Next.....

- *Menemukan* dan menggunakan *kebebasan* u/ memilih.....
- Menyajikan kondisi untuk memfasilitasi *Self* (Konseli), menyadari keberadaannya secara *otentik*.
- Konseli dpt memahami, potensinya dan menyadari bahwa ia dapat bertindak sesuai dengan potensi / kemampuan / kapasitasnya.



## Next ..


1. Mengoptimalkan kesadaran individu akan keberadaanya dan menerima keadaan dirinya menurut apa adanya. Saya adalah saya.
2. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan individu yang tidak atau kurang sesuai dengan dirinya agar individu dapat mengembangkan aktualisasi dirinya secara optimal.
3. Menghilangkan hambatan yang dirasakan dan hidayat oleh individu dalam proses aktualisasi tersebut.
4. Membuat individu dalam menentukan pilihan-pilihan bebas menurut kondisi dirinya.

# Peran Konselor dalam eksistensial

- Konselor dalam Konseling Eksistensial ialah berusaha untuk memahami konseli sebagai suatu “keberadaan” dan sebagai keberadaan-dalam-dunia (*being-in-the world*)
- Konselor menekankan proses mengalami k pada “saat ini”, maka Konselor harus mampu menggunakan berbagai metode secara tepat.




# Hubungan Konselor-Konseli

- Adanya hubungan psikologis yang akrab antara konselor dan klien.
  - Adanya kebebasan secara penuh bagi individu untuk mengemukakan problemnya dan apa yang diinginkan.
  - Konselor berusaha sebaik mungkin menerima sikap dan keluhan serta perilaku individu dengan tanpa memberikan sanggahan.
- 



# Next.

- Unsur menghargai dan menghormati keadaan diri individu dan keayakinan akan kemampuan individu merupakan kunci atau dasar yang paling menentukan dalam hubungan yang diadakan.
  - Pengenalan tentang keadaan individu sebelumnya juga keadaan lingkungannya sangat diperlukan oleh konselor.
- 

# Karakteristi Konselor-Konseli


## ■ Konselor

1. Menekankan kesejatian konselor
2. Pemahaman pada klien sebagai unik
3. Menekankan pada hubungan pribadi
4. Memberikan model
5. Memberikan pengalaman



# Next.

- **Konseli**

1. Individu yang mengalami krisis perkembangan
  2. Individu yang risau akan keadaan (menentukan pilihan, berurusan dengan kebenaran, dan pertanggungjawaban, berurusan dengan rasa bersalah, dan kecemasan menjadikan hidup ada artinya dan menemukan nilai)
  3. Individu yang mencari kenaikan kualitas pribadi
- 


# Teknik Konseling

- Mendahulukan **PEMAHAMAN** dari pada teknik
- **Diagnosis, tes eksternal : TIDAK PENTING**
- Menggunakan teknik dari model ;  
**PENDEKATAN / MODEL KONSELING LAIN**





## Next.. Teknik Konseling E-H

- Perubahan sikap
  - Tujuan berlawananan asas
  - Refleksi
  - Teknik penyembuhan
- 

# Kelemahan & Kelebihan


## ■ Kelemahan

1. Tidak adanya pernyataan yang sistematis mengenai prinsip dan praktek konseling.
2. Lemah dalam metodologi.
3. Bahasa serta konsepnya mistik dan beberapa orang berkeberatan atasnya karena dianggap latah yang didasarkan reaksi terhadap pendekatan ilmiah.
4. Banyaknya konsep yang abstrak dan susah untuk diterapkan pada praktek konseling.




# Next.

- **Kelebihan**

1. **TIDAK MENGECILKAN MANUSIA** menjadi kumpulan naluri ataupun hasil pengkondisian.
  2. Penekanan **KUALITAS MANUSIA** kepada manusia dari hubungan konseling.
  3. Penekanan pada **KEBEBASAN, TANGGUNG JAWAB, DAN KESANGGUPAN INDIVIDU UNTUK MERANCANG ULANG KEHIDUPANNYA** melalui tindakan memilih dengan kesadaran.
- 



# Next.

4. Pendekatan eksistensial mengembalikan pribadi pada fokus sentral, memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Ia menunjukkan manusia selalu ada dalam proses pemenuhan dan manusia secara sinambung mengaktualisasikan potensi yang dimiliki.
  5. Dimensi baru pada pemahaman kecemasan, perasaan berdosa, frustrasi, kesepian dan keterkucilan.
- 



*Sekian*