

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sesuai dengan fitrahnya, manusia merupakan makhluk sosial.¹ di samping itu manusia juga berinteraksi satu sama lain, dimana manusia selalu membutuhkan berbagai kebutuhan.²

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-imron ayat 112 :

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ أَيْنَ مَا تُقِفُوا إِلَّا بِحَبْلٍ مِنَ اللَّهِ وَحَبْلِ مِنَ النَّاسِ.

Artinya : *Mereka diliputi kehinaan dimana saja mereka berada, kecuali jika mereka menurut tuntunan Allah atau ada perjanjian dengan manusia (Q.S Al Imron : 112).*³

Sedangkan teori yang membicarakan tentang mengenai kebutuhan manusia diantaranya dikemukakan oleh Abraham H. Maslow.⁴ Antara lain sebagai berikut:

Pertama, kebutuhan fisik (*Physiology needs*), yang diperlukan untuk mempertahankan hidup, seperti kebutuhan akan makanan, istirahat, udara yang segar, air, vitamin dan sebagainya.

Kedua, kebutuhan akan rasa aman, (*Safety needs*), setelah dapat memenuhi kebutuhan akan makan, minum dan istirahat, selanjutnya berkembang yang namanya sebuah keinginan.⁵

¹ Lilik Mulyasari dan Heny Indreswari, *Jurnal teori dan praktik bimbingan konseling*, volume 24 nomer 2 (Malang : Jurusan bimbingan dan konseling Fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Malang dan asosiasi bimbingan dan konseling Indonesia, 2011), hal 213

² Hamim Rosyidi, *Psikologi sosial*, (Surabaya : Jaudar press 2013), hal 1

³ Salim Bahreisy dan Abdullah Bahreisy, *Terjemah Al-Qur'an al-karim*, (Semarang : Sahabat ilmu 2001), hal 65

⁴ M.A.W. Brouwer, *Psikologi eksistensial*, (Bandung : PT Eresco, 1987), hal 123

⁵ E. Koeswara, *Teori-teori kepribadian, psikoanalisis, behaviorisme, humanistik*, (Bandung : PT Eresco, 1986), hal 120

Untuk memperoleh rasa aman. Orang ingin bebas dari rasa takut dan kecemasan. Manifesto dari kebutuhan ini antara lain adalah perlunya tempat tinggal yang permanen serta pekerjaan yang permanen.

Ketiga, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai (*Love needs*), merupakan dorongan dan keharusan baginya untuk mendapatkan tempat dalam suatu kelompok dimana ia memperoleh kehangatan perasaan dalam hubungan dengan masyarakat lain secara umum.

Keempat, kebutuhan akan harga diri (*Esteem needs*), menurut pengakuan individu sebagai pribadi yang bernilai, sebagai manusia yang berarti dan memiliki martabat, pemenuhan kebutuhan ini akan menimbulkan rasa percaya pada diri sendiri, menyadari kekuatan-kekuatannya, merasa dibutuhkan dan mempunyai arti bagi lingkungannya.

Kelima, kebutuhan akan aktualisasi diri (*Self actualization*), memberikan dorongan kepada setiap individu untuk mengembangkan atau mewujudkan seluruh potensi yang ada dalam dirinya.⁶

Keenam, kebutuhan untuk mengetahui dan mengerti (*Desire to know and to understanding*), tampak pada individu yang cenderung untuk mensistematisasikan segalanya, menganalisis, mengorganisasi, dan mencari hubungannya dalam satu kesatuan yang utuh. Jadi bukan hanya ingin tahu secara jelas mengenai sesuatu.⁷

Dengan demikian apabila salah satu dari kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka seseorang akan terganggu jiwanya.⁸ Karena terjadinya gangguan jiwa disebabkan oleh perasaan rendah diri (*Inferiority complex*) yang berlebih-lebihan oleh permasalahan dan kegagalan manusia menemukan makna dalam hidup.⁹ Apalagi bila hal itu dialami oleh anak yang menuju masa ke remaja, fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang

⁶ Ibid, hal 125

⁷ Yusuf Gunawan dan Catherine Dewi Limansubroto, *Pengantar bimbingan dan konseling*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1992), hal 15-16

⁸ Mustofa Fahmi, *Kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat*, (Jakarta : Bulan bintang, 1977), hal 58

⁹ Waras Kamdi, *Jurnal teori dan praktik bimbingan konseling*, volume 24 nomer 2 (Malang : Jurusan bimbingan dan konseling Fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Malang dan asosiasi bimbingan dan konseling Indonesia, 2011), hal 124

sangat penting.¹⁰ Dimana masa remaja adalah masa bergejolaknya bermacam-macam perasaan yang bertentangan satu sama lain. Misalnya masalah tentang hari masa depan, kecemasan akan hari depan yang kurang pasti itu telah menimbulkan berbagai problem lain yang mungkin menambah suramnya masa depan remaja itu. Misalnya semangat belajar yang menurun, kemampuan berfikir kurang, rasa tertekan, rasa stress timbul dan bahkan sikap percaya pada tuhan.¹¹ Kondisi itu sama seperti yang dirasakan oleh anak yang distress akibat dia dihadapkan pada masalah yang baru menimpa pada dirinya.

Distress menurut Dadang Hawari adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik.¹² 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.¹³

Dari beberapa pengertian distress di atas dapat di simpulkan bahwa distress adalah ketika respons stress menjadi negatif atau merusak, maka stress semacam itu di sebut *distress* perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali kita.¹⁴

Manusia adalah makhluk yang penuh keterbatasan, dalam mencapai kebutuhan manusia belajar menggali dan menggunakan sumber-sumber yang

¹⁰ Heriana Eka Dewi, *Memahami perkembangan fisik remaja*, (Purwokerto : Katalog dalam penerbit, 2012), hal 17

¹¹ Zakiyah Darajat, *Ilmu jiwa agama*, (Jakarta: Bulan bintang, 1970), hal 126

¹² Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Jiwa*, hal 14

¹³ Agus M. Hardjana, *Stres tanpa distress*, (Yogyakarta : Kanisius, 1999), hal 14

¹⁴ Peter Tyrer, *Bagaimana mengatasi stress*, (Jakarta : Arcan, 1991), hal 1

diperlukan berdasarkan potensi dengan segala keterbatasannya.¹⁵ Dengan demikian, manusia sadar akan ketidakmampuan.¹⁶ Artinya, dalam memenuhi segala kebutuhan, sering kali ia berbenturan dengan tingkat kemampuan dan ketidakberdayaan.¹⁷ Oleh karena itu, distress merupakan bagian dari kehidupan, kehidupan sehari-hari merupakan tantangan yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh dan emosi. Individu beradaptasi terhadap distress dan belajar menggunakan demi keuntungan. Sementara itu, manusia cenderung mendapat distress fisik dan psikologi. Namun, tidak semua distress merusak karena rangsangan, tantangan dan pengusahaan akan memberi keuntungan bagi kehidupan seseorang. Meski demikian distress yang berlebihan dan kemampuan untuk mengatasinya terbatas, distress akan merusak dan menjadi masalah.¹⁸

Kehidupan duniawi tidaklah sepi dari berbagai masalah, rintangan serta tekanan yang sangat diperlukan dalam hidup yang penuh dalam perjuangan ini, diantaranya cita-cita dan harapan, hanya dengan mempunyai harapan itu manusia mampu menghadapi semua rintangan tersebut. Tetapi pada saat harapan sudah tiada lagi, tumbuh distress dan hilang harapan, kemauan dan semangat untuk hidup tidak ada lagi. Masalah pada jiwa

¹⁵ Asmaul Chusna, *Jurnal teori dan praktik bimbingan konseling*, (Malang : Jurusan bimbingan dan konseling Fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Malang dan program pascasarjana Universitas Negeri Malang asosiasi bimbingan dan konseling Indonesia, 2012), hal 28

¹⁶ Ramayulis, *Ilmu pendidikan islam*, (Jakarta : Kalam mulia, 2008), hal 3

¹⁷ M. Sholihin, op Cit, hal 157

¹⁸ Judith Swart, *Stress dan nutrisi*, (Jakarta : Bumi aksara 1993), hal 1

seseorang tidak boleh dibiarkan tumbuh apalagi berkembang dalam jiwa manusia.¹⁹

Masalah merupakan bagian dari hidup dan itu sudah menjadi hukum alam karena tidak seorang pun dapat lepas dari masalah, distress selalu menjadi bayangan hidup. Sebagai makhluk sosial yang berakal, kekecewaan terhadap harapan-harapan yang tidak menjadi kenyataan, kondisi lingkungan yang tidak nyaman, cemas, bingung dan rasa bosan sering menimbulkan gejala distress.²⁰

Sebagai manusia yang berakal, hendaknya kita bisa mensiasati dan mengambil sikap jika suatu saat kita dilanda distress. Kita harus bisa selalu yakin dan optimis bahwa segala masalah yang kita hadapi pasti akan ada jalan penyelesaiannya, yang tentunya kita tidak hanya berpangku tangan, akan tetapi kita juga harus selalu berusaha untuk mencari jalan keluarnya, termasuk juga kita sakit, baik itu sakit fisik maupun sakit psikis.

Jika seorang merasa bahwa dirinya mendapat tekanan hingga batas ketidaksanggupan untuk dipikulnya. maka semua yang ada dihadapannya menjadi hampa, distress merupakan perbuatan yang buruk pada diri kita jika ditimpa musibah menjadi kehilangan gairah untuk menjalani berbagai aktivitas sehari-hari, penderitaan apapun yang dialami oleh manusia, haruslah

¹⁹ Abu A'la Mauludi, *Menjadi muslim sejati*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 1999), hal 2

²⁰ Peter G. Hanson, *Nikmatnya stress*, (Jakarta: Terjemahan indonesia, 1990), hal 237

tetap mempunyai sebuah harapan, menurut salah satu tokoh Danil Golaben harapan adalah suatu kemauan dan cara untuk mencapai tujuan.²¹

Maka dari itu sebagai seorang Guru bimbingan konseling bukan tidak mungkin. pasti akan dihadapkan pada berbagai macam masalah kepribadian siswa di sekolah.²² Dari berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa masing-masing, sebagian ada yang menghadapi masalahnya tersebut dengan tabah, lapang dada, tenang, dan juga ada siswa yang menghadapi masalahnya itu dengan perasaan sedih, menyendiri dengan teman-temannya, bahkan sampai kadang ada juga yang sampai distress, berbagai pendekatan tentunya sudah dilakukan oleh Guru bimbingan konseling untuk mengatasi siswanya yang bermasalah tersebut, agar peserta didik dapat mencapai tujuan yang optimal.²³ Sehingga siswa diharapkan dapat mengenal permasalahannya dirinya secara baik dan mandiri serta penuh tanggung jawab.²⁴

Salah satunya seperti kasus yang penulis angkat ini. Yang merupakan seorang siswa dari Sekolah SMP Baitussalan Surabaya tepatnya pada kelas VII B. anak tersebut mengalami distress dalam hidupnya maupun dalam hal pendidikannya. Kasus ini diketahui pada mulanya berawal dari laporan Guru bimbingan konseling SMP Baitussalam Surabaya bahwa sebut saja W (Nama

²¹ Daniel Goleman, *Emotional ligenca*, (Jakarta : Gramedia, 2005), hal 65

²² Tohirin, *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*, (Jakarta : PT Raja Grafindo, 2011), hal 118

²³ Sugiartono, *Psikologi pendidikan*, (Yogyakarta : Tim penyusun buku psikologi pendidikan 2007), hal 86

²⁴ Aris Andrianta, *Jurnal teori dan praktik bimbingan konseling*, (Malang : Jurusan bimbingan dan konseling Fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Malang dan program pascasarjana Universitas Negeri Malang asosiasi bimbingan dan konseling Indonesia, 2012), hal 3

inisial dari anak itu) bahwa W menunjukkan sifat yang aneh dalam kesehariannya di sekolahnya. Anak tersebut sering sekali tidak masuk sekolah si W ini terkadang tidak masuk sekolah dua hari dalam seminggunya, bahkan kadang sampai tiga hari. Di samping tidak masuk sekolah si W ini juga sering sekali ketika pelajaran tidak memperhatikan Gurunya yang mengajar apalagi memperhatikan pelajaran yang di sampaikan oleh Gurunya. Dan lambat sekali dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh Gurunya di sekolah tersebut.²⁵

Dari hasil wawancara saya dengan sejumlah teman dekatnya di SMP Baitussalam Surabaya yang ada di sekolahnya. W memang sering tidak masuk sekolah, sering menyendiri di kelas, sering melamun, kebingungan, serta sering cemas yang memperlihatkan bahwa si W ini mempunyai perilaku yang aneh dibandingkan dengan teman-temannya yang lain di kelasnya VII B itu.²⁶

Dilihat dari latar belakang konseli yang bersangkutan peneliti telah melakukan pendekatan wawancara dengan si klien bahwa W merupakan anak ke dua dari empat bersaudara, dia masih mempunyai dua adik kandung yang masing-masing masih duduk di bangku sekolah dasar (SD) dan satu kakak yang masih sekolah di jenjang tingkat SMA, ayahnya adalah pekerjaannya wiraswasta, sedangkan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga yang sehari-

²⁵ Ely Arrifah, S.Psi, M.Si, Guru Bimbingan konseling, Surabaya, tanggal 11 september 2013 di SMP Baitussalam Surabaya

²⁶ Siswa W, Klien, Surabaya, tanggal 14 september 2013 di SMP Baitussalam Surabaya

harinya mengurus keluarganya tersebut. Sebenarnya si W ini adalah merupakan keluarga yang bisa dibilang keluarga yang tergolong mampu ekonominya, namun musibah telah menimpa pada keluarganya ketika ayahnya gagal berkarir di dunia politik lantas ekonomi keluarganya berubah drastis, yaitu keluarga si W jatuh menjadi keluarga yang biasa, bahkan lebih-lebih bisa di katakan miskin. Dan sekarang si W ini dititipkan ke panti asuhan yang berada di Surabaya.

Dari permasalahan itulah kemudian si W ini merasa perasaannya distress karena sebelumnya si W merupakan anak yang mapan ekonominya, dulunya si W hidupnya serba ada karena sebelumnya memang keluarganya mampu memberikan segala kebutuhan untuk si W. dan sekarang dia harus menerima kenyataan yang sebenarnya, dia harus tinggal di sebuah panti asuhan dengan hidup apa adanya di sana, dari hasil wawancara saya dengan konseli di ruang Guru bimbingan konseling yang ada di sekolahnya si W ini merasa linglung, bingung, cemas bahkan distress memikirkan nasib keluarganya dan memikirkan nasibnya sendiri.²⁷

Dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa adanya kasus siswa ini bersumber dari faktor ekonomi keluarga yang tidak sehat. Memang diketahui secara umum bahwa iklim keluarga banyak menentukan terhadap kesetabilan perilaku anak. Jika iklim keluarga tidak sehat yaitu sering terjadi krisis diantara anggota keluarga, maka hal itu akan mempengaruhi perkembangan

²⁷ Siswa W, Klien, Surabaya, tanggal 18 september 2013 di SMP Baitussalam Surabaya

perilaku anak dan pada nantinya mempengaruhi pula terhadap perilaku secara umum dan tentu saja prestasi belajar mundur.²⁸

Menurut Minuchin keluarga adalah satu kesatuan, suatu sistem atau suatu organisme. Keluarga bukanlah merupakan atau penjumlahan dari individu-individu. Keluarga mempunyai komponen-komponen yang membentuk itu adalah anggota-anggota keluarga.²⁹ fungsi keluarga menjadi sangat penting untuk diketahui oleh setiap orang tua. Apabila ada satu komponen keluarga terganggu, maka sistem keluarga pula sebabnya, karena keluarga diwarnai oleh kehidupan emosional dan informal.³⁰

Keadaan orang tua tersebut menyebabkan masalah terhadap anak-anaknya. Hal ini memberi dampak negative terhadap perilaku anak, seperti keadaan psikis anak semakin parah karena orang tua mengalami masalah dalam keluarganya, karena persaingan hidup yang keras serta kebutuhan ekonomi yang semakin tinggi. Misalnya di masyarakat orang tua mengalami tantangan yang cukup membahayakan terhadap eksistensi usahanya. Hal ini membuat orang tua stress. Kondisi ini dibawah kerumah sehingga terjadi perilaku negative, bahkan mereka bisa mengalami gangguan fisik atau psikis.³¹

Keluarga, memiliki peranan yang sangat penting dalam mengembangkan pribadi anak karena dipandang sebagai sumber pertama

²⁸ Sofyan. S. Willis, *Konseling keluarga*, (Bandung : Alfabeta, 2009), hal 70

²⁹ Keluarga secara umum diartikan dengan terakumulasinya sejumlah orang-orang yang saling berinteraksi dan berkomunikasi untuk melakukan fungsi secara sosial sebagai suami-istri, bapak-ibu, anak laki-laki dan anak-perempuan, saudara laki-laki dan anak-perempuan. EW. Burges and HJ. Locke, *The family from institution to companionship* (New York : American book company, 1960), hal 7. lihat juga MF. Zenit, *Di bawah cahaya Al-qur'an: Cetak biru ekonomi keluarga sakinah*, (Malang : UIN-Malang Press, 2007), hal 4

³⁰ Save M. Dagum, *Psikologi keluarga, peranan ayah dalam keluarga*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1990), hal 33

³¹ Sofyan S. Willis, *Konseling keluarga*, (Bandung : Alfabeta, 2009), hal 148

dalam proses sosialisasi (Uichol Kim & John W. Barry). Keluarga juga berfungsi dalam *Transmitter budaya mediator social budaya anak* (Hurlock).³² Sedangkan di lingkungan sekolah gurulah yang lebih berperan.

Hurlock mengemukakan bahwa sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa). Baik dalam cara berfikir, bersikap, maupun cara berperilaku.³³

Dengan adanya permasalahan itu maka penulis mengadakan pendekatan terapis atas perilaku dan pemahaman siswa yang bermasalah tersebut, seperti, merubah kebiasaan-kebiasaan siswa dalam pemahaman dan tanggung jawab atas dirinya. Dalam hal ini penulis mencoba melakukan sebuah pendekatan wawancara kepada W. dan melihat permasalahan di atas maka dengan terapi eksistensial humanistik adalah terapi yang cocok dalam memberikan bantuan kepada si klien tersebut, karena teori ini mencakup pengakuan eksistensial terhadap kekacauan.³⁴

Berbagai persoalan hidup manusia berakar pada isu-isu kebermaknaan, yang di dalamnya meliputi isu ketiadaan atau kematian, ketidakberdayaan, rasa bersalah dan distress. Gangguan perilaku disebabkan oleh manusia karena gagal dari gambaran hidup manusia, para eksistensialis adalah kaum humanis. Mereka juga memiliki pandangan yang optimis dan mengakui bahwa semua manusia memiliki potensi untuk menangani isu-isu tersebut dan membuat hidupnya menjadi bermakna. Manusia memiliki kebebasan dan

³² Samsul Yusuf, *Landasan bimbingan konseling*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005), hal 178

³³ *Ibid*, hal 198

³⁴ Gerald Corey, *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*, (Bandung : PT Eresku 1995), hal 56

tanggung jawab untuk menciptakan sejarah bagi diri sendiri melalui pembuatan pilihan-pilihan pada setiap fase perkembangan. Manusia akan mampu menangani ketidakbermaknaan jika mereka dapat menghayati hidupnya pada saat ini. Penghayatan terhadap keberadaan pada sekarang membuat manusia menyadari keberadaannya dan bertanggung jawab terhadap keberadaannya itu serta dapat membuat pilihan-pilihan yang bermakna.³⁵

Terapi eksistensial humanistik berfokus pada kondisi manusia. Terapi 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. Di sini terapi 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 karena manusia memiliki kelebihan-kelebihan.³⁶

³⁵ Departemen Pendidikan Nasional, *Modul bimbingan dan konseling PLPG Kuota 2008*, (Surabaya : Unesa 2008), hal 17

³⁶ Abdul Aziz El Qussy, *Ilmu jiwa*, hal 168

Pendekatan eksisensial pada dasarnya tidak memiliki perangkat teknis yang siap pakai seperti kebanyakan pendekatan lainya. Pendekatan ini bisa menggunakan beberapa teknik dan konsep psikoanalitik. Juga bisa menggunakan teknik kognitif behavioral. Metode yang berasal dari gestal dan analisis transaksional pun sering di gunakan. Akan tetapi pada intinya, teknik dari pendekatan ini adalah penggunaan kemampuan dari pribadi terapis itu sendiri.³⁷ Pada saat terapis menemukan keseluruhan dari diri klien, maka saat itulah proses terapeutik berada pada saat yang terbaik. Penemuan kreativitas diri terapis muncul dari ikatan saling percaya dan kerjasama yang bermakna dari klien dan terapis.

Proses konseling oleh para eksistensial humanistik meliputi tiga tahap, dalam tahap pendahuluan, konselor membantu klien dalam mengidentifikasi atau 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.

Tahap pertengahan, 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.

³⁷ Ibid Hal 63

Tahap terakhir, berfokus 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.³⁸ Teknik sendiri dipandang alat untuk membuat klien sadar akan pilihan mereka, serta bertanggung jawab atas penggunaan kebebasan pribadinya.³⁹

Tujuan dasar dari terapi eksistensial humanistik adalah membantu individu agar mampu bertindak menerima kebebasan dan tanggung jawab untuk tindakan-tindakannya. Terapi eksistensial humanistik berpijak pada premis bahwa manusia tidak bisa melarikan diri dari kebebasan, dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab itu saling berkaitan.

Teknik utama terapi eksistensial humanistik pada dasarnya adalah penggunaan pribadi konselor dan hubungannya konselor dan 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 mengarahkan pada kesadaran yang lebih tinggi, pengungkapan makna, dan pertumbuhan pribadi)

³⁸ Zainal Abidin, *Analisis eksistensial untuk psikologi dan psikiatri*, (Bandung : Refika aditama 2002), hal 10

³⁹ Jurnal teori konseling, *Wordpress*, Diambil Tanggal 26 Oktober 2013

Oleh karena itu, untuk mengetahui bagaimana terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress, peneliti ingin mengangkat permasalahan ini dalam sebuah judul skripsi tentang “ **IMPLEMENTASI TERAPI EKSISTENSIAL HUMANISTIK DALAM MENGATASI SISWA DISTRESS (Studi Kasus Siswa W Kelas VII B di Sekolah Menengah Pertama Baitussalam Surabaya)**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana proses terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress di SMP Baitussalam Surabaya ?
2. Bagaimana dampak dari terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress di SMP Baitussalam Surabaya ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana proses terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress di SMP Baitussalam Surabaya
2. Untuk mengetahui bagaimana dampak dari terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress di SMP Baitussalam Surabaya

D. Manfaat Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Pengkajian bimbingan konseling dengan terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress, diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah wawasan teori di dalam bidang bimbingan konseling

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi bagi para konselor maupun kepada semua pihak yang berminat dan aktif dalam dunia ke-BK an, informasi tersebut dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dalam praktek bimbingan konseling

3. Manfaat bagi peneliti

Dalam Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dalam penelitian dan teknik yang harus dilaksanakan dalam mengatasi studi kasus serta dapat mengembangkan dan mengamalkan sesuai dengan jurusan kependidikan islam konsentrasi bimbingan konseling

E. Definisi Konseptual

Definisi konseptual adalah definisi yang berhubungan dengan atau berciri seperti konsep, atau yang mengandung suatu dasar pemikiran.⁴⁰ Pada dasarnya konsep merupakan unsur yang sangat penting dari suatu penelitian yang merupakan definisi singkat dari sejumlah fakta atau gejala-gejala yang diamati. Oleh sebab itu konsep-konsep yang dipilih dalam penelitian ini perlu dibatasi ruang lingkup dan batasan masalahnya sehingga pembahasannya tidak akan melebar atau kabur.

Untuk menghindari adanya kesalah pahaman di dalam memahami judul skripsi tentang Implementasi terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress (Studi kasus siswa W kelas VII B di Sekolah Menengah Pertama Baitussalam Surabaya) maka peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah yang ada di dalam judul skripsi tersebut dengan uraian sebagai berikut:

1. Implementasi

Implementasi adalah pelaksanaan.⁴¹ Atau suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan.⁴²

2. Terapi Eksistensial Humanistik

Pengertian terapi eksistensial humanistik menurut Gerald Correy adalah pendekatan psikoterapi yang membantu individu agar mampu bertindak, menerima kebebasan dan tanggung jawab untuk tindakan-tindakannya karena terapi eksistensial berpijak pada premis bahwa manusia

⁴⁰ M. Dahlan, *Kamus induk istilah ilmiah*, (Surabaya : Target press, 2003), hal 411

⁴¹ W.J.S Poerwadarminta, *Kamus umum bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai pustaka, 1993), hal 92

⁴² Syafruddin Nurudin, *Guru profesional dan implementasi kurikulum*, (Jakarta: Quantum teaching, 2005), hal 70

tidak bisa melarikan diri dari kebebasan dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab itu saling berkaitan.⁴³

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.⁴⁴

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.⁴⁵ Dalam hal ini konselor berusaha membantu klien untuk mencapai kehidupan yang lebih baik, terutama pada suatu sikap yang menekankan pada pemahaman serta kemandirian atas manusia.⁴⁶

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi eksistensial humanistik adalah terapi yang digunakan untuk memulihkan kestabilan seseorang yang berfokus pada situasi kehidupan manusia di alam semesta, yang mencakup: usaha untuk menemukan makna dari kehidupan manusia, kemampuan kesadaran diri, kebebasan untuk memilih dan menentukan nasib hidupnya sendiri, tanggung jawab pribadi, kecemasan sebagai unsur dasar dalam kehidupan batin, serta keberadaan dalam berkomunikasi dengan manusia lain.

3. *Distress*

Pengertian distress menurut Dadang Hawari adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat spesifik.⁴⁷

Sedangkan pengertian distress menurut Agus M. Hardjana adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami

⁴³ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), hal. 53

⁴⁴ Kartini Kartono dan Dali Golo, *Kamus psikolog*, hal 17

⁴⁵ W.S Wingkel, *Bimbingan dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Jakarta : PT Gramedia, 1987), hal 383

⁴⁶ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), hal. 58

⁴⁷ Dadang Hawari, *Al-Qur'an ilmu kedokteran dan kesehatan Jiwa*, hal 14

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.⁴⁸

Dan ada pengertian lain yang mengatakan bahwa distress adalah suatu tekanan.⁴⁹ Kondisi ketegangan fisik maupun psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan. Sejenis frustrasi dimana aktifitas terarah dalam pencapaian tujuan diganggu atau dipersulit, peristiwa ini biasanya disertai perasaan was-was, khawatir dan cemas dalam pencapaian tujuan.⁵⁰

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa distress adalah stress yang merusak atau bersifat yang tidak menyenangkan.

4. Studi kasus

Studi kasus adalah teknik mempelajari seorang individu yang dianggap bermasalah secara mendalam untuk membantunya memperoleh penyesuaian diri yang lebih baik.⁵¹

F. Penelitian Terdahulu

Langkah awal dan yang paling penting dilakukan sebelum melakukan sebuah penelitian adalah melakukan penelitian terdahulu, hal ini dimaksudkan untuk memastikan belum adanya tulisan sebelumnya sehingga bisa

⁴⁸ Agus M. Hardjana, *Stres tanpa distress*, (Yogyakarta : Kanisius, 1999), hal 14

⁴⁹ Pius A. Partanto dan M. Dahlan AL Barry, *Kamus ilmiah populer*, (Surabaya : Arkola), hal 733

⁵⁰ Kartini Kartono, *kamus psikologi*, hal 52

⁵¹ Prayitno & Amti Erman, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling* (Jakarta : Rineka cipta, 1994), hal 54

menghindari plagiat dan tindakan-tindakan lain yang bisa menyalai dunia pendidikan.

Pada penelitian terdahulu peneliti tidak menemukan skripsi dengan judul yang sama, akan tetapi ada kemiripan judul sedikit yaitu : “STUDI KASUS PENERAPAN MODEL KONSELING TERAPI EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK MENGATASI SISWA TERISOLIR KELAS X MEKATRONIKA di SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN WISUDHA KARYA KUDUS”.⁵² Skripsi ini di tulis oleh Dewi Novita Kurnia pada tahun 2012, skripsi ini membahas tentang terapi yang sama yaitu terapi eksistensial humanistik akan tetapi dalam skripsi yang ditulis oleh Dewi Novita Kurnia mengangkat masalah siswa terisolir, jadi skripsi ini berbeda dengan skripsi yang penulis teliti sekarang ini.

Selanjutnya Judul lain yang berkaitan dengan penelitian terdahulu penulis menemukan tesis dengan judul: “FUNGSI TERAPEUTIK EKSISTENSIAL HUMANISTIK DALAM PENGEMBANGAN KONSELING ISLAM di RUMAH SAKIT ISLAM IBNU SINA PADANG.”⁵³ Tesis ini ditulis oleh Nazirman pada tahun 2012, tesis ini membahas masalah mengenai terapi eksistensial humanistik, namun dalam tesis yang ditulis oleh Nazirman ini masalah yang dibahas bukan implementasi terapi eksistensial

⁵² Dewi Novita Kurnia, *Penerapan model konseling eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa terisolir kelas X mekatronika di SMK Wisudha karya Kudus*, (Skripsi-Jurusan Bimbingan konseling Universitas Muria Kudus, 2012)

⁵³ Nazirman, *Fungsi terapeutik eksistensial humanistik dalam pengembangan konseling islam di rumah sakit islam Ibnu sina Padang*, (Tesis-PPs IAIN Imam Bonjol Padang, 2012)

humanistik dalam mengatasi siswa yang distress, akan tetapi tesis ini lebih menekankan pada pembahasan ke dalam pengembangan konseling islam.

Berdasarkan dua penelusuran penelitian terdahulu tersebut, ternyata belum ada yang memfokuskan pada tema yang akan penulis teliti ini yaitu “IMPLEMENTASI TERAPI EKSISTENSIAL HUMANISTIK DALAM MENGATASI SISWA DISTRESS (Studi Kasus Siswa W Kelas VII B di Sekolah Menengah Pertama Baitussalam Surabaya)” maka dari itu penulis tertarik untuk membahas tema ini dalam judul skripsi.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan skripsi yang dimaksud adalah suatu cara yang ditempuh untuk menyusun suatu karya tulis, sehingga masalah di dalamnya menjadi jelas, teratur, urut dan mudah dipahami. Dalam penulisan skripsi ini agar tidak terdapat kesulitan dalam memahaminya ataupun dalam membacanya, maka perlu disusun secara ilmiah dan sistematika, oleh karena itu maka dari penulisan skripsi ini perlu disebut yang namanya sistematika pembahasan, sebagai berikut :

BAB I Bab ini membahas tentang pendahuluan yang meliputi : latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konseptual, penelitian terdahulu dan sistematika pembahasan.

BAB II Bab ini membahas tentang kajian pustaka yang meliputi : pengertian eksistensial humanistik, sejarah eksistensial humanistik, konsep-konsep utama eksistensial humanistik, tujuan eksistensial humanistik, ciri-ciri terapi eksistensial humanistik, tema-tema eksistensial humanistik, fungsi dan terapis eksistensial humanistik, proses dan teknik eksistensial humanistik, masalah-masalah yang diatasi eksistensial humanistik.

Kajain mengenai distress meliputi : pengertian distress, faktor sumber distress, faktor penyebab distress, gejala-gejala distress, jenis-jenis dan ciri distress, reaksi-reaksi yang ditimbulkan akibat distress, dampak dan akibat distress dan pemecahan distress

Kajian mengenai terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress.

BAB III Bab ini membahas tentang metode penelitian yang meliputi : pendekatan dan jenis penelitian, subyek penelitian, lokasi penelitian, informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik pengabsahan data.

BAB IV Bab ini membahas tentang laporan hasil penelitian yang meliputi : letak geografis SMP Baitussalam Surabaya, sejarah singkat SMP Baitussalam Surabaya, profil sekolah, visi dan misi SMP Baitussalam Surabaya, keadaan guru SMP Baitussalam Surabaya, keadaan siswa SMP Baitussalam Surabaya, keadaan sarana dan prasarana SMP Baitussalam Surabaya, bimbingan dan konseling di SMP Baitussalam Surabaya, penyajian data tentang terapi eksistensial humanistik, meliputi proses terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress dan dampak dari terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress di SMP Baitussalam Surabaya. Analisis data tentang terapi eksistensial humanistik, meliputi proses terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress dan dampak dari terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi siswa distress di SMP Baitussalam Surabaya.

BAB V Bab ini membahas isi dari penutup yang meliputi : tentang kesimpulan mengenai pembahasan dan saran-saran.