

Pendekatan Eksistensial Humanistik Untuk Menurunkan Prilaku Bullying**Siska Astria Br Ginting¹, Yenti Arsini², Sofie Ahmira Rehgita Br Tarigan³**¹²³Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera UtaraCorresponding E-mail: ¹siskaaastria42@gmail.com, ²Yentiarsini73@gmail.com,
³sofieahmirar@gmail.com**Abstrak**

Penindasan (Bully) adalah sebuah bentuk penganiayaan anak teman sebaya melakukannya seseorang (anak kecil) yang “inferior” atau menjadi lebih lemah manfaat atau kepuasan tertentu. Bullying biasanya terjadi berulang kali. Beberapa bahkan melakukannya sistematis Selama perluasan, tempat tinggal - kasus intimidasi di institusi pendidikan khususnya di Indonesia lingkungan sekolah, penulis ambil topik-topik terkait intimidasi di sekolah pada tingkat pendidikan. Pendekatan eksistensialhumanistik terfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, kecemasan sebagai suatu unsur dasar, pencarian makna yang unik di dalam dunia yang tak bermakna, berada sendiri dan berada dalam hubungan dengan orang lain keterhinggaan dan kematian, dan kecenderungan mengaktualkan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pendekatan konseling eksistensial humanistik dalam menurunkan prilaku bullying pada siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian study literatur dimana peneliti memilih beberapa jurnal dan buku dimana masing-masing jurnal di analisis lalu di satukan.

Kata Kunci : Eksistensial Humanistik, Bully, Kecemasan**Abstract**

Bullying is a form of bullying against peers by someone (a child) who is inferior"or weaker with certain benefits or satisfaction. Bullying usually happens repeatedly. Some are even systematically similar. During the expansion, residence - cases of bullying in educational institutions, especially in school environments, the author takes topics related to bullying in schools at the educational level. The existential-humanistic approach focuses on the nature of the human condition which includes the ability to be self-aware, free to choose to determine one's own destiny, freedom and responsibility, anxiety as a basic element, the search for unique meaning in a meaningless world, being alone and existing in relationships with others finitude and death, and the tendency to self-actualize. This research aims to describe the application of a humanistic existential counseling approach in reducing bullying behavior in students. This type of research is literature study research where the researcher selects several journals and books where each journal is analyzed and then put together.

Keyword : Humanistic Existential, Bullying, Anxiety**Article Info**

Received date: 10 December 2021

Revised date: 20 December 2023

Accepted date: 27 December 2023

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Di mana pada masa ini, remaja adalah orang dewasa emosional, sosial, fisik dan psikologis. Remaja juga merupakan tahap pengembangan yang harus dilalui dengan cara yang berbeda. Remaja melewati beberapa tahap yang berbeda tingkat keparahan masalahnya, jadi mengetahui tugasnya tugas pengembangan pemuda bisa mencegah konflik remaja dalam kehidupan sehari-harinya. Sangat sulit bagi masyarakat tidak ada kesalahpahaman tentang penggunaan Masalah ini. Sekarang kondisi mental remaja juga sangat buruk karena periode ini adalah sebuah fase pencarian identitas.

Biasanya memang begitu selalu ingin tahu dan mengalami sesuatu apa yang baru saja dia lihat atau ketahui lingkungan sekitar, inisiasi lingkungan keluarga, sekolah, teman permainan dan perusahaan. Semuanya informasi baru remaja menerima dan merespons sesuai dengan kepribadian masing-masing uai. Lingkungan sangat berperan dan di perlukan untuk membentuk kepribadian seseorang remaja. Belakangan ini media sosial mulai digunakan penuh dengan berita intimidasi tempat siswa sekolah menengah lulus Audrey. Ini adalah sebuah contoh kegagalan pendidikan. Nyatanya kasus ini hanya sebagian saja gunung es muncul di permukaan.

Ada banyak kasus penindasan di sekitar kita bahkan mungkin di dalam lingkungan keluarga kita sendiri, tapi lingkungan, orang tua bahkan guru kita membiarkan diri kita melakukan itu karena dianggap biasa atau bercanda. Meskipun itu hanya lelucon dan kekeliruan, hal ini dapat menyebabkan anak-anak menjadi seperti di intimidasi, harga diri rendah, stres, dikutuk, dan bahkan lebih buruk lagi mereka bisa melakukan bunuh diri karena tidak sanggup akan perilaku temannya yang suka membuly. Emosi manusia yang lemah juga berpengaruh terhadap terjadinya permasalahan remaja, seperti penindasan saat ini muncul lagi di media, kekerasan sekolah ibarat fenomena gunung es yang hanya muncul di permukaan saja hanya sebagian kecil, dan akan terus di lakukan jika penanganannya tidak benar-benar dilakukan dengan baik. Bahkan banyak sekolah, orangtua dan masyarakat sekitar yang masih menutupi tentang kasus bully ini dikarenakan mereka takut akan dilaporkan kepada pihak yang berwajib. Penindasan (Bully) adalah sebuah bentuk penganiayaan anak teman sebaya melakukannya seseorang (anak kecil) yang “inferior” atau menjadi lebih lemah manfaat atau kepuasan tertentu. Bullying biasanya terjadi berulang kali. Beberapa bahkan melakukannya sistematis Selama perluasan, tempat tinggal - kasus intimidasi di institusi pendidikan khususnya di Indonesia lingkungan sekolah, penulis ambil topik-topik terkait intimidasi di sekolah pada tingkat pendidikan.

Pendekatan eksistensialhumanistik terfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, kecemasan sebagai suatu unsur dasar, pencarian makna yang unik di dalam dunia yang tak bermakna, berada sendiri dan berada dalam hubungan dengan orang lain keterhinggaan dan kematian, dan kecenderungan mengaktualkan diri. Pendekatan ini memberikan kontribusi yang besar dalam bidang psikologi, yakni tentang penekanannya terhadap kualitas manusia terhadap manusia yang lain dalam proses terapeutik. Terapi eksistensial humanistik menekankan kondisikondisi inti manusia dan menekankan kesadaran diri sebelum bertindak.

Kesadaran diri berkembang sejak bayi. Perkembangan kepribadian yang normal berlandaskan keunikan masing-masing individu. Berfokus pada saat sekarang dan akan menjadi apa seseorang itu, yang berarti memiliki orientasi ke masa depan. Maka dari itu, akan lebih meningkatkan kebebasan konseling dalam mengambil keputusan serta bertanggung jawab dalam setiap tindakan yang di ambilnya. Teori eksistensial humanistik tidakmemiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat namun James dan Gilliland dalam (Erford, 2017) menyatakan teknik role playing adalah salah satu teknik yang efektif digunakan oleh konselor dari beragam orientasi teoritis untuk klien yang perlu mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang atau melakukan perubahan dalam dirinya sendiri.

Lebih lanjut Kottman dalam (Erford, 2017) menerangkan bahwa dengan teknik Role Playing siswa dapat belajar tentang keyakinan dan nilai-nilai yang mereka anut dan dapat mencapai pemahaman lebih jauh tentang keyakinan dan nilai-nilai yang dianut orang lain. Teknik ini juga sesuai diterapkan dalam layanan konseling kelompok dalam rangka meningkatkan interaksi sosial siswa dan eksistensi siswa sebagai makhluk sosial. Bullying merupakan sebuah kata serapan dari bahasa Inggris. Bullying berasal dari kata bully yang artinya penggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah. Jenis Tindakan Bullying Barbara Coloroso (2006:4750) membagi jenis-jenis bullying kedalam empat jenis, yaitu sebagai berikut:

- a. Bullying secara verbal; perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhantuduhan yang tidak benar kasakkusuk yang keji dan keliru, gosip dan sebagainya. Dari ketiga jenis bullying, bullying dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang paling mudah dilakukan dan bullying bentuk verbal akan menjadi awal dari

perilaku bullying yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih lanjut.

- b. Bullying secara fisik; yang termasuk dalam jenis ini ialah memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas. Kendati bullying jenis ini adalah yang paling tampak dan mudah untuk diidentifikasi, namun kejadian bullying secara fisik tidak sebanyak bullying dalam bentuk lain. Remaja yang secara teratur melakukan bullying dalam bentuk fisik kerap merupakan remaja yang paling bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih lanjut.
- c. Bullying secara relasional; adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirikan mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek. Bullying dalam bentuk ini cenderung perilaku bullying yang paling sulit dideteksi dari luar. Bullying secara relasional mencapai puncak kekuatannya di awal masa remaja, karena saat itu terjadi perubahan fisik, mental emosional dan seksual remaja. Ini adalah saat ketika remaja mencoba untuk mengetahui diri mereka dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya.
- d. Bullying elektronik; merupakan bentuk perilaku bullying yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, website, chatting room, e-mail, SMS dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk menyoroti korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan. Bullying jenis ini biasanya dilakukan oleh kelompok remaja yang telah memiliki pemahaman cukup baik terhadap sarana teknologi informasi dan media elektronik lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berupa study literatur, dimana penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan beberapa teori yang ada. Dengan kajian pustaka maka peneliti bisa menemukan sumber data yang valid dan relevan dengan topic permasalahan yang akan diteliti. Data yang digunakan dari penelitian ini yaitu diambil dari berbagai jurnal dan buku. Kemudian data yang sudah didapat akan di analisis dan disimpulkan sehingga diakhir akan mendapat kesimpulan. Peneliti ini menggunakan metode studi kepustakaan secara tertulis. menurut M. Nazir (1988) bahwa : studi kepustakaan ialah teknik pengumpulan data dengan cara melakukan sebuah analisis terhadap kitab, literatur, catatan, dan laporan yang berkaitan dengan persoalan yang sedang dipecahkan. Metode studi kepustakaan merupakan metode yang cocok dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada studi tahun 2021 yang ditulis oleh Suhrestia Kartianti & Sukitman Asgar, konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistic mampu menurunkan perilaku bully siswa di SMA Almahera Utara. Karena seperti yang kita ketahui eksistensial humanistik terbentuk dari kesadaran diri, tanggungjawab, menciptakan makna hidup, kebebasan, kecemasan (Maslow dalam Hasna 2019 : 129130). Konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistik memungkinkan siswa untuk lebih menyadari nilai, makna dan tujuan hidupnya secara bebas dan bertanggung jawab serta mengaktualisasikan dirinya dengan lebih baik lagi tanpa menimbulkan ketakutan atau kecemasan dari orang lain. Maka dari itu pihak sekolah juga harus memperhatikan siswa dan memberikan penanganan dengan sebaik-baiknya terhadap permasalahan yang dihadapi siswanya.

Penelitian Adena Nurasiah S (2022) mengemukakan bahwa Analisis Transaksional berlandaskan teori kepribadian yang menggunakan tiga pola tingkah laku atau perwakilan ego yang terpisah yaitu orang tua, orang dewasa dan anak kemudian berpendapat bahwa manusia memerlukan belaian baik secara fisik maupun emosional, jika belaian tidak terpenuhi, maka mereka tidak akan berkembang secara sehat. Oleh karena itu seorang konselor harus berperan memberikan perhatian pada masalah-masalah emosional dan berperan sebagai guru, pelatih, atau nara sumber yang penuh kasih.

Pendekatan Eksistensial Humanistik berasumsi bahwa manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berfikir dan memutuskan. Teknik yang digunakan: kesadaran diri, kebebasan dan tanggung

jawab, keterpusatan dan kebutuhan orang lain. Pendekatan Analisis Transaksional, berasumsi bahwa orang-orang bisa belajar mempercayai dirinya sendiri, berfikir dan memutuskan untuk dirinya sendiri, dan mengungkapkan perasaannya.

Penelitian Safriyanto Tambunan (2021) mengemukakan bahwa dalam proses konseling memerlukan sikap peduli dan empati agar terciptanya proses konseling yang efektif. Dalam proses konseling dibutuhkan sikap konselor yang mampu merefleksikan isi dan perasaan pada klien. Konselor juga mengajarkan tentang bagaimana cara memahami masalah dan sugesti konseli terhadap dirinya sendiri. Setelah itu konselor memberikan dorongan kepada klien untuk dapat memahami dirinya dan memberikan semangat untuk mencapai perubahan pada klien tersebut, selain itu agar klien dapat menciptakan pemahaman baru tentang dirinya dan merekonstruksi sikap-sikap dirinya terhadap sebuah masalah sehingga klien dapat membuat pilihan serta pemahaman apa yang akan dilakukan serta dapat mempertanggung jawabkannya. Penelitian Vira Pratiwi (2023) mengemukakan mengenai tahaptahap pelaksanaan konseling eksistensial humanistik. 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 menerapkan 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.

SIMPULAN

Pendekatan Ekstensial Humanistik berasumsi bahwa manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang meungkinkan manusia mampu berfikir dan memutuskan. Setelah itu konselor memberikan dorongan kepada klien untuk dapat memahami dirinya dan memberikan semangat untuk mencapai perubahan pada klien tersebut, selain itu agar klien dapat menciptakan pemahaman baru tentang dirinya dan merekonstruksi sikap-sikap dirinya terhadap sebuah masalah sehingga klien dapat membuat pilihan serta pemahaman apa yang akan dilakukan serta dapat mempertanggung jawabkannya.

Penindasan (Bully) adalah sebuah bentuk penganiayaan anak teman sebaya melakukannya seseorang (anak kecil) yang “inferior” atau menjadi lebih lemah manfaat atau kepuasan tertentu. Bullying biasanya terjadi berulang kali. Beberapa bahkan melakukannya sistematis Selama perluasan, tempat tinggal - kasus intimidasi di institusi pendidikan khususnya di Indonesia lingkungan sekolah, penulis ambil topik-topik terkait intimidasi di sekolah pada tingkat pendidikan.

Asas, tujuan dan manfaat dari proses konseling eksistensial humanistik yang akan dilakukan, merumuskan, mengidentifikasi, dan menerapkan masalah dan konselor menjelaskan peran dan tanggung jawab sebagai konselor dan Tahap pertengahan yaitu dimulai dengan konselor memberikan kesempatan untuk menceritakan permasalahannya, konselor mengungkapkan 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 menunjukkan pertemuan selanjutnya sebagai tindak lanjut jika diperlukan, dan konselor mengakhiri proses konseling dengan mengucapkan terima kasih dan berdoa.

REFERENSI

Hasna, Afra. 2019. Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eksistensial Humanistik Untuk Melatih Penyesuaian Diri Melalui Randai Dari Minangkabau [Group Counseling Using An

Existential Humanistic Approach To Develop Self-Adjustment Combined With The Expressive Arts Techniques Of Randai Of Minangkabau]. Polyglot: Jurnal Ilmiah Doi:Dx.Doi.Org/10.19166/Pji.V1 5i1.1071 Vol 15, No 1 Jan 2019 Page: 124-139 P-Issn:1907-6134 E-Issn: 2598-6759

- Pratiwi, V, 2023, Penerapan Konseling Individu Dengan Penerapan Humanistik Dalam mengatasi Insecure (Study Kasus Korban Bullying Klien " G "), Journal Society Of Counseling, Vol 1 , no
- Tambunan, S, 2021, Strategi Mengatasi Trauma Pada Korban Bullying Melalui Konseling Eksistensial, Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Vol 7, No 2
- Kartini, S, & Asgar S, 2021, Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eksistensial Humanistik Untuk Mereduksi Prilaku Bullying Siswa SMA di Almahera Utara, Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, Vol 5, No 1
- Nurasiah A, S, 2022, Pandangan Filosofis Tentang Prilaku Bullying Pada siswa di Sekolah Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat, Vol 2, No 3
- Maturidi ,2021 Praktis memahami teori teori yang mendasar bimbingan konseling, Guepedia
- Rukaya, 2019, Aku Bimbingan dan Konseling , Guepedia
- Priyatna, A, 2010, Lets End Bullying (Memahami, Mencegah dan Mengatasi Bullying), Jakarta : Elex Media Komputindo
- Miftakhuddin, Roni H, 2020, Anakku Belahan Jiwaku (Pola Asuh Yang Tepat Membentuk Psikis Anak), Jawa Barat : CV Jejak (Jejak Publisher)