

Psikodemia.com – Terapi Humanistik Eksistensialisme dalam Psikologi Klinis memandang manusia sebagai pribadi yang kreatif yang berada dalam dunianya.

Kehidupan **individu** dapat dimengerti jika hanya dapat melihat apa yang mereka rasakan. Manusia tidak sebagai suatu yang dipengaruhi oleh insting tetapi suatu keputusan dalam hidup.

Dalam terapi, hubungan yang menyembuhkan merupakan alat yang utama dalam menjalin hubungan dengan klien secara hangat dan saling memahami.

Pendekatan eksistensial-humanistik mengembalikan pribadi kepada fokus sentral, sentral memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Manusia selalu ada dalam proses pemenuhan dan bahwa manusia secara sinambung mengaktualkan dan memenuhi potensinya.

Pendekatan eksistensial secara tajam berfokus pada fakta-fakta utama keberadaan manusia – kesadaran diri dan kebebasan yang konsisten.

Tujuan Terapi Humanistik Eksistensialisme dalam Psikologi Klinis

1. Menyajikan kondisi-kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan hidup manusia.
2. Menghapus penghambat-penghambat aktualisasi potensi pribadi pada diri seseorang.
3. Membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri, dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekedar korban kekuatan-kekuatan deterministik di luar dirinya sendiri.

4. Membantu klien menemukan dan menggunakan kebebasan memilih dan memperluas kesadaran dirinya.
5. Membantu klien agar bebas dan bertanggung jawab atas arah kehidupannya sendiri.

Teknik yang dipakai dalam Terapi Humanistik Eksistensialisme dalam Psikologi Klinis

1. Client Centered

Psikoterapi client-centered merupakan teknik terapi yang fokus utamanya adalah untuk memberikan perhatian dan membantu klien untuk menetapkan dan memutuskan tujuan terapi. Terapi ini menitikberatkan pada sikap seorang terapis untuk membantu klien dibandingkan dengan pengetahuan dan penguasaan tekniknya.

Hubungan klien dengan terapis adalah *Unconditional positif regard* (penghargaan tak bersyarat/ diterima apa adanya), yaitu

1. *Cares about the client* (peduli dengan client)
2. *Accepts the client* (menerima client)
3. *Trust the client ability to change* (percaya pada kemampuan klien untuk berubah
4. *Empathy* (pada klien bisa dengan sentuhan maupun ekspresi)
5. *Congruence* (kesesuaian untuk konseler, kesesuaian antara apa yang difikirkan dengan apa yang ingin dilakukan , bisa memperhatikan klien dengan baik)

2. Logoterapi

Bentuk terapi eksistensialisme dimana teknik ini mendorong klien untuk menemukan arti

dalam suatu hal atau peristiwa yang sepertinya tidak memiliki makna. Memahami manusia dari pemahaman hidupnya sebagaimana orang memaknai hidup dengan baik.

Penekanan logoterapi adalah tidak hanya melihat peristiwa yang terjadi di masa lampau semata, tetapi lebih menitik beratkan pada peristiwa yang terjadi saat ini dan bagaimana melihat masa depan.

Cirinya : punya tujuan hidup dan *positive thinking*.

3. Terapi Gestalt

Terapi ini adalah terapi yang memfokuskan pada pengalaman saat ini dan kesadaran yang segera terhadap emosi dan tindakan. **Terapi Gestalt** memiliki konsep bahwa individu harus mengembangkan kesadaran tidak hanya mengenai diri mereka sendiri tetapi juga cara dimana mereka menolak diri mereka sendiri.

Tujuan : mempertahankan kesadaran klien supaya mereka dapat bebas untuk berkembang dengan cara kesadaran mereka sendiri.

Tugas terapis :

1. Menyadarkan klien akan perasaan yang dipungkiri, yang benar-benar merupakan bagian dari mereka.
2. Mengenalkan / mengingatkan perasaan dan nilai yang mereka pikir adalah bagian dari mereka tetapi sebenarnya merupakan pinjaman atau adaptasi dari orang lain.
3. Klien didorong untuk “mengambil” kembali apa yang menjadi perasaan/ nilai yang selama ini ditolak / dipungkiri. Jadi klien disadarkan akan integrasi seluruh aspek dari kepribadian mereka.

4. Klien diajak untuk mengambil rasa tanggung jawab untuk mereka sendiri bukan hanya sebagai bagian dari sesuatu yang palsu.

Kelebihan dan Kelemahan Terapi Humanistik Eksistensialisme dalam Psikologi Klinis

Kelebihan Terapi Humanistik Eksistensialisme dalam Psikologi Klinis :

- Teknik ini dapat digunakan bagi klien yang mengalami kekurangan dalam perkembangan dan kepercayaan diri.
- Adanya kebebasan klien untuk mengambil keputusan sendiri
- Memanusiakan manusia
- Bersifat pembentukan kepribadian, hati nurani, perubahan sikap, analisis terhadap fenomena sosial.
- Pendekatan terapi eksistensial lebih cocok digunakan pada perkembangan klien seperti masalah karier, kegagalan dalam perkawinan, pengucilan dalam pergaulan ataupun masa transisi dalam perkembangan dari remaja menjadi dewasa

Kelemahan Terapi Humanistik Eksistensialisme dalam Psikologi Klinis :

- Dalam metodologi, penggunaan bahasa tidak baku
- Dalam pelaksanaannya tidak memiliki teknik yang tegas
- Terlalu percaya pada kemampuan klien dalam mengatasi masalahnya (keputusan ditentukan oleh klien sendiri)
- Memakan waktu lama.

REFERENSI:

1. Corey, Gerald. 2007. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.
2. Abidin, Zaenal. (2007). Analisis Eksistensial. Jakarta: PT Raja Grafindo.
3. Semiun, Yustinus. (2006). Kesehatan mental 3. Kanisius: Yogyakarta
4. Feist, Jess dan Feist, Gregory. (2010). Teori Kepribadian. New York: Salemba Humanika.
5. Winkel, W. S. (1987). *Bimbingan dan praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. Gramedia.