

## KONSELING HUMANISTIK: SEBUAH TINJAUAN FILOSOFI

Zulfikar<sup>1</sup>

Rezki Hariko<sup>2</sup>

Muwakhidah<sup>3</sup>

Nikon Aritonang<sup>4</sup>

STKIP PGRI Sumatera Barat<sup>1</sup>, Universitas Negeri Padang<sup>2</sup>,  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya<sup>3</sup>, Universitas Negeri Malang<sup>4</sup>  
e-mail: [zulfikar.bk@gmail.com](mailto:zulfikar.bk@gmail.com)

Info Artikel	Abstrak
<i>Sejarah artikel</i> Diterima April 2017 Disetujui Mei 2017 Dipublikasikan Juni 2017	Hakikat konseling humanistik menekankan renungan filosofi tentang apa artinya menjadi manusia. Manusia memiliki kemampuan untuk berfikir secara sadar dan rasional dalam mengendalikan hasrat biologisnya, serta dalam meraih potensi maksimal mereka. manusia bertanggung jawab terhadap hidup dan perbuatan mereka sendiri serta mempunyai kebebasan dan kemampuan untuk mengubah sikap dan perilaku mereka sendiri. Pendekatan eksistensial humanistik tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Proses konseling dengan pendekatan humanistik sangat memperhatikan hubungan terapeutik dengan melihat konselor dan klien sebagai manusia. Tujuan dari konseling adalah agar klien menyadari keberadaannya secara otentik. Meluaskan kesadaran diri klien agar bisa mengambil suatu pilihan yang bebas dan bertanggung jawab. Membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan keputusan pilihannya dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekadar korban kekuatan-kekuatan pengaruh dari luar dirinya.
<b>Kata Kunci:</b> <i>Konseling, Humanistik</i> <b>Keywords:</b> <i>Counseling, Humanistic</i>	<b>Abstract</b> <i>Itself counseling humanistic philosophy emphasizing musings about what it means to be human. Humans have the ability to think consciously and rationally in controlling biological desires, as well as in achieving their maximum potential. humans are responsible for their own life and actions and have the freedom and ability to change their own attitudes and behavior. Humanistic approach to counseling techniques do not have a strictly defined. In the existential-humanistic counseling main concern is to do with the client. The counseling process with the humanistic approach very concerned of the therapeutic relationship by seeing the counselor and client as a human being. The process and results of the intervention counseling humanistic aspects are very related and complementary. The goal of counseling is to make the client aware of its existence in an authentic manner. Broadening the client's self-awareness in order to take a free choice and responsibility. Helping clients to be able to deal with anxiety in connection with the decision of his choice and accept the fact that he is more than just victims of forces influence from outside himself. The point is how a counselor could humanize by exploiting all the potential that is in him.</i>

DOI: <http://dx.doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1655>

© 2017 Universitas Muria Kudus

Print ISSN 2460-1187

Online ISSN 2503-281X

## PENDAHULUAN

Beberapa psikolog pada waktu yang sama tidak menyukai uraian aliran psikodinamika dan behaviouristik tentang kepribadian. Mereka merasa bahwa teori-teori aliran psikodinamika dan behaviouristik mengabaikan kualitas yang menjadikan manusia itu berbeda dari binatang, seperti misalnya mengupayakan dengan keras untuk menguasai diri dan merealisasi diri. Di tahun 1950-an, beberapa psikolog aliran ini mendirikan sekolah psikologi yang disebut dengan humanisme (Corey, 2010).

Konseling merupakan kegiatan profesional yang melibatkan hubungan antara konselor dengan individu atau sekelompok individu (Hariko, 2017.) Hakikat konseling humanistik menekankan renungan filosofi tentang apa artinya menjadi manusia. Psikolog humanistik mencoba untuk melihat kehidupan manusia sebagaimana manusia itu sendiri melihat kehidupan mereka. Mereka lebih cenderung untuk berpegang pada prespektif optimistik tentang sifat alamiah manusia. Manusia atau individu pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional (Rahma W.N & Zulfikar. Z, 2014). Mereka berfokus pada kemampuan yang dimiliki manusia untuk berfikir secara sadar dan rasional dalam mengendalikan hasrat biologisnya, serta dalam meraih potensi maksimal mereka. 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.

Dalam pandangan teori humanistik, manusia bertanggung jawab terhadap hidup dan perbuatan mereka sendiri serta mempunyai kebebasan dan kemampuan untuk mengubah sikap dan perilaku mereka sendiri (Corey, 2010). Yang paling diutamakan dalam konseling eksistensial-humanistik adalah hubungannya dengan klien. Kualitas dari dua orang yang bertatap muka dalam situasi

konseling merupakan stimulus terjadinya perubahan yang positif. Artinya psikologi humanistik sangat memperhatikan tentang dimensi manusia dalam berhubungan dengan lingkungannya secara manusiawi dengan menitik-beratkan pada kebebasan individu untuk mengungkapkan pendapat dan menentukan pilihannya, nilai-nilai, tanggung jawab personal, otonomi, tujuan dan pemaknaan.

## PEMBAHASAN

### Sekilas Sejarah Teori dan Organisasi Konseling Humanistik

Aliran humanistik merupakan salah satu aliran dalam psikologi yang muncul pada tahun 1950-an, dengan akar pemikiran dari kalangan eksistensialisme yang berkembang pada abad pertengahan. Pada akhir tahun 1950-an, para ahli psikologi, seperti : Abraham Maslow, Carl Rogers dan Clark Moustakas mendirikan sebuah asosiasi profesional yang berupaya untuk mengkaji secara khusus tentang berbagai keunikan manusia, seperti tentang : self (diri), aktualisasi diri, kesehatan, harapan, cinta, kreativitas, hakikat, individualitas dan sejenisnya.

Humanisme, sebagai filsafat bimbingan konseling dan praktek pendidikan dipahami memiliki banyak unsur yang beragam (Hansen, 2006). Prinsip yang menyatukan unsur-unsur yang beragam adalah gagasan bahwa manusia tidak dapat direduksi ke fenomena lain (Davidson, 2000). Dengan kata lain, manusia hanya dapat dipahami sebagai makhluk keseluruhan (Perepiczka and Scholl, 2012).

Sejak pertengahan 1980-an, *Association for Humanistic Counseling* (AHC) muncul sebagai upaya kolaborasi untuk menanggapi kebutuhan masyarakat (misalnya, mendukung gerakan perempuan, hak-hak sipil, dan platform keadilan sosial. Organisasi ini bermula pada tahun 1931 dengan nama *Teachers College Personnel Association* (TCPA) (Sheeley, 1975). Pada tahun 1946, nama organisasi diubah menjadi Bagian Personalia dari American Association of Teachers perguruan tinggi. Pada tahun 1951, nama itu diperbarui menjadi

*Student Personnel Association for Teacher Education* atau Asosiasi Personil Mahasiswa Pendidikan Guru (SPATE) (Allen, 1962). Kemudian pada tahun 1952 SPATE berkolaborasi dengan tiga organisasi lainnya untuk mendirikan Amerika Personalia dan Bimbingan Association, yang kemudian berganti nama menjadi *American Association for Counseling and Development* atau Asosiasi Amerika untuk Konseling dan Pengembangan (AACD), dan kemudian berganti nama menjadi *American Counseling Association* (ACA) (Kaplan, 2002).

SPATE tetap menjadi salah satu dari empat divisi berdirinya ACA. Sementara sebuah divisi dari ACA berubah nama tiga kali perubahan. Pertama terjadi pada tahun 1974, menjadi *Association for Humanistic Education and Development* atau Asosiasi Pendidikan dan Pembangunan Kemanusiaan (AHEAD); kedua terjadi pada tahun 1998, menjadi *Counseling Association for Humanistic Education and Development* atau Asosiasi Konseling Pendidikan dan Pengembangan Kemanusiaan (C-AHEAD) dan ketiga terjadi pada tahun 2010, menjadi *Association for Humanistic Counseling* (AHC) atau Asosiasi Kemanusiaan Konseling (Perepiczka and Scholl, 2012).

*Association for Humanistic Counseling* memiliki penekanan sejarah dan arus yang kuat tentang konseling. Hal ini terbukti bahwa AHC berkontribusi terhadap pembentukan asli ACA, mengendalikan profesi untuk fokus pada memperlakukan klien sebagai individu, bukan diagnosis dan menggerakkan profesi dalam filsafat konseling untuk membedakan konseling profesional dari peran membantu orang lain (Kaplan, 2002). Divisi ini juga memiliki penekanan pada konselor profesional untuk mengembangkan atau meningkatkan kebugaran dan kesehatan mental klien (Perepiczka and Scholl, 2012).

Tujuan AHC tetap stabil sejak tahun 1974, tujuan ini terdiri dari: (a) untuk menyediakan forum untuk bertukar instruksi berorientasi humanistically, perkembangan konseling, dan praktek administrasi; (B) untuk menganalisis instruksional yang ada, konseling, dan kebijakan administrasi dari

perspektif humanistik; (C) untuk mempromosikan praktek-praktek yang terkait dengan pembangunan potensi manusia; (D) untuk membantu mereka dengan meningkatkan kualitas hidup mereka; (E) untuk merangsang penelitian berorientasi humanistically di bidang pengajaran, konseling, pengawasan, dan kebijakan administratif; dan (f) untuk mendorong interaksi dan kerjasama antar kelompok profesional terkait tertarik dalam pengembangan individu (Perepiczka and Scholl, 2012).

### **Pandangan Konseling Humanistik Tentang Manusia**

Konseling dengan pendekatan humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini terutama adalah suatu sikap yang menekankan pada suatu pemahaman atas manusia. Humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki otoritas atas kehidupan dirinya. Manusia bebas untuk menjadi apa dan siapa sesuai keinginannya. Manusia adalah makhluk hidup yang menentukan sendiri apa yang ingin dia lakukan dan apa yang tidak ingin dia lakukan, karena manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab atas segala apa yang dilakukannya. Asumsi ini menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang sadar, mandiri, aktif yang dapat menentukan (hampir) segalanya aktivitas kehidupannya. Manusia adalah makhluk dengan julukan "*the self determining being*" yang mampu sepenuhnya menentukan tujuan-tujuan yang paling diinginkannya dan cara-cara mencapai tujuan itu yang dianggapnya paling benar dan paling tepat tepat.

Konselor teori humanistik, termasuk Bugental, Rogers, dan Maslow, penentuan nasib sendiri bagian berharga dari klien. Mereka menekankan pentingnya konselor menemukan potensi kliennya yang unik. Mereka percaya pada pentingnya memfasilitasi klien untuk memahammi diri mereka sendiri berkenaan dengan potensi yang unik ini dari diri mereka. Misalnya, dengan mendorong klien untuk melihat ke dalam dan untuk menjelajah ke wilayah yang tidak dikenal

dalam rangka menyadari potensi yang belum dimanfaatkannya.

Artinya apapun keputusan yang diambil oleh klien konselor wajib menghargai setiap keputusannya itu, karna pada prinsipnya segala keputusan yang diambil oleh klien adalah tanggung jawabnya. Dialah yang akan menjalani setiap keputusan yang telah diambilnya. Namun konselor disini tetap memberikan arahan pada potensi yang dimiliki oleh klien yang barangkali potensi yang dimilikinya itu tidak disadari.

Bohart (2003) menegaskan bahwa dalam konseling humanistik, terapis, memiliki jawaban, "harus menjadi ahli dalam sebuah proses". Dalam proses konseling, konselor berusaha untuk berorientasi menjadikan klien dengan gaya interpersonal yang mengakomodasi preferensi atau proses pembangunan klien (Scholl, 2002).

#### **Proses Konseling Humanistik**

Pendekatan eksistensial humanistik tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur-prosedur terapeutik bisa diambil dari beberapa pendekatan terapi lainnya. Metode-metode yang berasal dari terapi Gestalt dan Analisis Transaksional sering digunakan, dan sejumlah prinsip dan prosedur psikoanalisis bisa diintegrasikan ke dalam pendekatan eksistensial humanistic (Corey, 1988).

Pada konseling eksistensial-humanistik yang paling diutamakan adalah hubungannya dengan klien. Kualitas dari dua orang yang saling bertatap muka dalam situasi konseling merupakan stimulus terjadinya perubahan-perubahan yang positif. Atau konseling sering juga dikonseptualisasikan sebagai dialog antara individu dengan individu. Namun, proses konseling, apa yang sebenarnya terjadi, atau tidak, selama dan antara sesi, mungkin sama atau lebih penting untuk pertumbuhan, penyembuhan, atau perubahan klien (Crits-Christoph, Gibbons, & Mukherjee, 2013). Proses adalah lebih dari sekedar teknik, atau cara konseling. Ini adalah "sifat hubungan antara berinteraksi individu" (Yalom, 2005), dalam hal ini, konselor dan klien (s). Ini adalah

apa yang terjadi dan tidak terjadi di dalam dan antara sesi (Scholl, Ray and Amoon, 2014).

Pribadi konselor, pandangan klien terhadap konselor, dan hubungan mereka adalah pusat untuk proses konseling dan hasil dalam konseling individu dan kelompok. Bohart (2003) menegaskan bahwa dalam konseling humanistik, terapis, memiliki jawaban, "harus menjadi ahli dalam sebuah proses". Dalam proses konseling, konselor berusaha untuk berorientasi menjadikan klien dengan gaya interpersonal yang mengakomodasi preferensi atau proses pembangunan klien (Scholl, 2002).

Konselor teori humanistik, termasuk Bugental, Rogers, dan Maslow, penentuan nasib sendiri bagian berharga dari klien. Mereka menekankan pentingnya konselor menemukan potensi kliennya yang unik. Mereka percaya pada pentingnya memfasilitasi klien memahammi diri berkenaan dengan potensi yang unik ini. Misalnya, Bugental dikenal dengan mendorong klien untuk melihat ke dalam dan untuk menjelajah ke wilayah yang tidak dikenal untuk menyadari potensi yang belum dimanfaatkannya (Scholl, Ray and Amoon, 2014).

Bohart (2003) menekankan lembaga atau self-efficacy dari klien, menggambarkan proses konseling sebagai salah satu ciptaan bukannya memperbaiki kerusakan. Lebih khusus, klien mensintesis pengalaman lama dengan cara baru untuk bergerak di luar cara-cara lama menjadi dan untuk mengaktualisasikan potensi yang belum direalisasi. Akhirnya, Bohart menegaskan bahwa, sebagai bagian alami dari proses konseling humanistik, klien mensintesis keganjilan dalam kepribadiannya menjadi satu kesatuan yang lebih kongruen dan fungsional.

Proses konseling dengan pendekatan humanistik sangat memperhatikan hubungan terapeutik dengan melihat konselor dan klien sebagai manusia. Proses dan hasil konseling dalam intervensi humanistik adalah aspek yang sangat terkait dan saling melengkapi. Hasil konseling dapat mencakup hasil klien serta hasil penelitian. Hasil klien difokuskan pada kebutuhan spesifik dari klien, hasil

penelitian cenderung berfokus pada hasil yang digeneralisasikan. Ketika mempertimbangkan proses, hasil, atau penelitian, konselor humanistik berupaya untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip humanisme ke dalam semua aspek dari praktek (Scholl, Ray and Amoon, 2014).

Hansen (2006, 2012) telah menunjukkan bahwa banyak praktisi konseling telah disterilkan praktek terapi dengan klien. Hansen (2012) menunjukkan bahwa konselor mengintegrasikan humaniora ke dalam hubungan konseling dengan klien. Masing-masing pernyataan Hansen (2012) bergantung pada tesisnya bahwa berbagai perspektif pendekatan reduksionisme konseling mengalahkan ini. Filsafat Humanisme sebagian besar fenomenologis dimana manusia diberikan kapasitas untuk menafsirkan dia atau realitasnya, termasuk fenomena di dalamnya.

Hansen (2012) dalam perluasan humanistik, ia memperingatkan konselor untuk menolak praktek-praktek yang tidak memaksimalkan kompleksitas subjektif dalam pekerjaan mereka dan dalam kapasitas klien mereka. Sebagai antitesis, saya berpendapat bahwa alat-alat ilmu tertentu dapat berguna untuk konselor, termasuk metodologi penelitian kuantitatif, penilaian diagnostik, dan praktek konseling protocoldriven. Untuk mempertahankan semangat humanisme, segala bentuk konten konseling harus dipahami sebagai suatu sistem yang kompleks. Selanjutnya, interpretasi individu klien dan signifikansi adalah yang utama, bahkan jika itu menyimpang dari hasil yang dimaksud seharusnya oleh seorang konselor (Lemberger, 2012).

### **Tujuan Konseling Humanistik**

Menurut Gerald Corey (2010) ada beberapa tujuan konseling Eksistensial humanistik yaitu:

1. Agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan

kemampuannya. Keotentikan sebagai "urusan utama psikoterapi" dan "nilai eksistensial pokok". Terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik :

- a. Menyadari sepenuhnya keadaan sekarang
  - b. Memilih bagaimana hidup pada saat sekarang
  - c. Memikul tanggung jawab untuk memilih.
2. Meluaskan kesadaran diri klien, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihannya yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya.
  3. Membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri, dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekadar korban kekuatan-kekuatan deterministic di luar dirinya.

### **KESIMPULAN**

Aliran humanistik merupakan salah satu aliran dalam psikologi yang muncul pada tahun 1950-an, dengan akar pemikiran dari kalangan eksistensialisme yang berkembang pada abad pertengahan. Pada akhir tahun 1950-an, para ahli psikologi, seperti : Abraham Maslow, Carl Rogers dan Clark Moustakas mendirikan sebuah asosiasi profesional yang berupaya untuk mengkaji secara khusus tentang berbagai keunikan manusia, seperti tentang : self (diri), aktualisasi diri, kesehatan, harapan, cinta, kreativitas, hakikat, individualitas dan sejenisnya.

Konseling dengan pendekatan humanistik berfokus pada kondisi manusia. Humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki otoritas atas kehidupan dirinya. Manusia bebas untuk menjadi apa dan siapa sesuai keinginannya. Manusia adalah makhluk hidup yang menentukan sendiri apa yang ingin dia lakukan dan apa yang tidak ingin dia lakukan, karena manusia adalah makhluk yang

bertanggung jawab atas segala apa yang dilakukannya.

Pendekatan eksistensial humanistik tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur-prosedur terapeutik bisa menggunakan beberapa pendekatan terapi lainnya, seperti terapi Gestalt dan Analisis Transaksional sering digunakan. Pada konseling eksistensial-humanistik yang paling diutamakan adalah hubungannya dengan klien. Proses konseling dengan pendekatan humanistik sangat memperhatikan hubungan terapeutik dengan melihat konselor dan klien sebagai manusia.

Tujuan konseling Eksistensial humanistik yaitu: 1). Agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya, seperti: menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang, memikul tanggung jawab untuk memilih. 2). Meluaskan kesadaran diri klien, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihannya yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya. 3). Membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri, dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekadar korban kekuatan-kekuatan deterministic di luar dirinya. Intinya dalam konseling humanistik ini adalah bagaimana seorang konselor bisa memanusiakan manusia dengan memanfaatkan segala potensi yang ada di dalam diri klien dengan berbagai teknik dan cara yang memungkinkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Allen, C. H. (1962). The history of SPATE: 1931-1962. *Journal of Student Personnel Association for Teacher Education*, 2, 1-5.
- Bohart, A. C. (2003). Person-centered psychotherapy and related experiential approaches. In A. S. Gurman & S. B. Messer (Eds.), *Essential psychotherapies: Theory and practice* (2nd ed., pp. 107-148). New York, NY: Guilford Press.
- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT ERESCO.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditamad.
- Crits-Christoph, P., Gibbons, M. B. C., & Mukherjee, D. (2013). Psychotherapy process-out-come research. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (6th ed., pp. 298-340). Hoboken, NJ: Wiley.
- Davidson, L. (2000). Philosophical foundations of humanistic psychology. *Humanistic Psychologist*, 28, 7-31.
- Hansen, J. T. (2006). Humanism as ideological rebellion: Deconstructing the dualisms of contemporary mental health culture. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 45, 3-16.
- Hansen, J. T. (2012). Extending the humanistic vision: Toward a humanities foundation for the counseling profession. *The Journal of Humanistic Counseling*, 51, 133-144.
- Hariko, R. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 41-49
- Kaplan, D. M. (2002). Celebrating 50 years of excellence. *Journal of Counseling & Development*, 80, 261-263.
- Lemberger, Matthew E. 2012. A Return to the Human in Humanism: A Response to Hansen's Humanistic Vision. *Jurnal of Humanistic Counseling*, 51 164-175.
- Nita, Rahma Wira & Zulfikar, Z. 2014. Menciptakan Suasana Belajar yang Kondusif bagi Siswa dan Mahasiswa Melalui Analisis Pendekatan Rasional Emotif Terapi dan Hypnolearning. UNIMED
- Perepiczka, Michelle & Scholl, Mark B. 2012. Association for Humanistic Counseling: The Heart and Conscience

- of the Counseling Profession. *Journal of Humanistic Counseling*, 51 6-20.
- Scholl, M. B. (2002). Predictors of client preferences for counselor roles, *journal of College Counseling*, 5, 124-134.
- Sheeley, V. L. (1975). *Leadership legacy: TCPA from 1931 to AHEAD in 1976*. Bowling Green, KY: Western Kentucky University.
- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York, NY: Basic Books.



# GUSJIGANG

## JURNAL KONSELING