

Efektivitas Konseling Eksistensi Humanistik dengan Kebermaknaan Hidup pada Tunanetra

Ni Ketut Jeni Adhi
Program Studi Psikologi
Universitas Dhyana Pura
E-mail:jeniadhi@undhirabali.ac.id

Abstrak. Akibat dari kondisi disabilitas yang dialami, penderita tuna netra kerap kali merasa kehilangan makna hidup. Penelitian ini hendak menguji implementasi konseling eksistensi humanistik pada peningkatan makna hidup penderita tuna netra. Lima orang penderita tunanetra dipilih untuk mengikuti konseling eksistensi humanistik. Sesi konseling terdiri atas tujuh sesi yang masing-masing sesi dirancang untuk meningkatkan pemahaman diri hingga perubahan sikap. Hasil uji analisis menggunakan teknik Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan kebermaknaan hidup dari partisipan penelitian setelah melalui sesi konseling. Implikasi konseling humanistik dan kebermaknaan hidup pada penelitian ini dibahas lebih lanjut.

Kata kunci: kebermaknaan hidup, konseling eksistensi, humanistik, tuna netra

Makna hidup merupakan sesuatu yang unik dan khusus, artinya hanya bisa dipenuhi oleh individu yang bersangkutan dan tidak dapat disamakan dengan makna hidup individu lain, terlebih untuk seorang tunanetra. Kondisi ini membuat rasa berkecil hati, perasaan takut menghadapi kenyataan, sedih jika ditinggal, ketidaksiapan dari melihat menjadi tidak melihat dan cenderung memiliki konsep diri yang negatif dan bagaimana upaya individu untuk mengembangkan *sense of self* (pemahaman diri) yang bermakna. (Rogers, 2010).

Berdasarkan data yang diperoleh pada September-November 2011 pada tiga orang tunanetra di Panti Sosial Bina Netra M, Bali, banyak dijumpai para tunanetra mempunyai perasaan rendah diri. Meskipun banyak yang mempunyai prestasi dalam bidang seni dan olah raga, tergantung dengan orang lain, perasaan sepi, pikiran kosong, stabilitas emosi yang belum mantap, mudah curiga terhadap

orang lain, kurang mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain yang ditunjukkan dengan sikap kurang hormat dan suka membantah.

Hasil wawancara awal dan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tunanetra cenderung merasakan kehidupan yang kurang bermakna (*meaningless*) akibat cacat yang dialami dan pemahaman negatif atas diri sendiri karena merasa tidak berdaya dan tidak berguna. Untuk mengubah penghayatan hidup kearah yang lebih bermakna tentu banyak hal yang bisa dilakukan, seperti mengikuti ceramah tentang kehidupan, memperdalam religi (agama), meditasi, yoga, dan konseling eksistensial humanistik. Konseling eksistensial humanistik didasarkan pada model pertumbuhan dan mengkonsepkan kesehatan dan bukan pada sakit atau penyakit. Klien tidak dipandang sebagai seseorang yang sakit, melainkan sebagai orang yang bosan hidup atau merasa

enggan menjalani kehidupan. Keadaan seperti ini oleh Maddi (dalam Pasi, J. 2010) disebut sebagai orang yang tidak bermakna (*meaningless*) meliputi perasaan tidak berguna, hampa dan perasaan keputualangan. Tujuan utama dari konseling eksistensial humanistik adalah menantang klien untuk mengidentifikasi sejumlah alternatif serta memilih diantara alternatif tersebut (Corey, 2009).

Mengacu pada paparan di atas permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh Konseling Eksistensial Humanistik terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup pada Tunanetra?" Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Konseling Eksistensial Humanistik dalam meningkatkan kebermaknaan hidup bagi tunanetra.

Kebermaknaan Hidup

Frankl (dalam Bastaman, 1998) mengemukakan bahwa makna hidup merujuk dimana individu mengalami kehidupannya sebagai sesuatu yang berarti dan mudah untuk dimengerti dan merasakan adanya rasa bahwa hidup memiliki tujuan dan misi melebihi perhatiannya terhadap keduniaan pada kehidupan sehari-hari. Schult (1991) mengartikan makna hidup sebagai penghayatan hidup secara lebih bermakna adalah suatu keadaan yang penuh semangat dan gairah hidup serta jauh dari perasaan hampa, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki kegiatan-kegiatan terarah, dapat merasakan kemajuan-kemajuan yang dicapainya, dapat merasakan tugas-tugas dan pekerjaan sehari-hari sebagai sumber kepuasan dan kesenangan tersendiri. Mampu bertanggung jawab dan bersemangat, menemukan banyak pengalaman, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, tabah dalam menghadapi penderitaan serta dapat mengambil makna atau hikmah

dibalik penderitaan, menghargai hidup dan mampu menerima cinta kasih dari orang lain. Hal ini sejalan dengan Bastaman (1996) yang menyatakan bahwa makna hidup adalah nilai-nilai khusus dan sangat penting bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan sebagai pengarah kegiatan-kegiatannya.

Kebermaknaan hidup adalah penghayatan individu terhadap pengalaman-pengalaman penting dan berharga yang melahirkan nilai-nilai dalam diri individu sehingga merasakan keberhargaan diri yang selanjutnya akan menampilkan aktivitas untuk mencapai tujuannya.

Makna hidup tidak hanya ditemukan dalam keadaan yang menyenangkan namun juga dapat ditemukan pada saat penderitaan. Dalam kehidupan, terdapat tiga bidang potensial yang mengandung nilai-nilai yang memungkinkan seseorang menemukan makna hidupnya. Ketiga nilai (*value*) ini merupakan sumber-sumber makna hidup. Frankl (1984) menyatakan ada beberapa aspek yang turut mempengaruhi kehidupan seseorang bermakna yaitu apabila individu tersebut dapat merealisasikan nilai-nilai berikut:

- a. Nilai Kreatif (*Creative Value*)
Usaha dalam merealisasikan nilai-nilai kreatif dapat diwujudkan dengan melakukan aktivitas kerja. Setiap bentuk pekerjaan itu merupakan usaha memberikan sesuatu kepada hidup, baik untuk kehidupan diri sendiri atau untuk sesama, yang dilakukan secara kreatif dan dijalankan sebagai tindakan komitmen pribadi yang berakar pada totalitas. (Frankl, dalam Bastaman 2007).
- b. Nilai Eksperiensial atau Penghayatan (*Experiential Value*)
Selain melalui realisasi nilai-nilai kreatif, individu juga dapat menemukan makna di dalam hidupnya melalui realisasi nilai-nilai eksperiensial. Nilai-nilai eksperiensial

adalah nilai-nilai yang direalisasikan dengan cara mengambil sikap yang berlawanan dengan nilai-nilai kreatif. (Frankl, dalam Bastaman 2007).

c. Nilai Bersikap (*Attitude Value*)

Esensi dari nilai bersikap terletak pada cara dimana seseorang secara ikhlas dan tawakal menyerahkan diri pada suatu keadaan yang tidak dapat dihindari. Manusia berpeluang untuk menemukan makna hidupnya bermakna sampai nafas terakhir. Selama manusia sadar, manusia dituntut bertanggung jawab untuk merealisasikan nilai-nilai meskipun itu hanya nilai-nilai bersikap. (Frankl, dalam Bastaman 2007)

Pendekatan Eksistensial Humanistik

Di dalam diri setiap individu terdapat potensi-potensi untuk menjadi sehat dan tumbuh secara kreatif (Corey, 2009). Tujuan utama dalam konseling eksistensial adalah mengajak klien untuk menemukan kebebasan dalam menentukan jalan hidupnya dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. Berdasarkan kamus psikologi Chaplin (1999), psikologi eksistensial adalah aliran psikologi dimana pokok persoalan psikologi adalah isi-isi kesadaran, yang harus diselidiki lewat metode introspeksi diri (mawas diri). Istilah eksistensi berasal dari akar kata *ex-sistere*, yang secara literal berarti bergerak atau tumbuh ke luar.

Menurut Frankl (dalam Friedman, 2002), dalam konseling eksistensial humanistik, lebih menekankan kepada keberadaan manusia, cara manusia menjalani hidupnya, bagaimana memaknai hidupnya dan perjuangan manusia untuk menemukan makna konkrit di dalam hidupnya. Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendekatan eksistensial humanistik memandang manusia hidup di dunia dengan potensi yang dimiliki dan pengalaman-pengalaman individu saat ini dan individu bertanggung jawab

sepenuhnya tentang menjadi apa diri individu nantinya. Adapun konsep-konsep utama dari pendekatan eksistensial adalah: Kesadaran diri, Kebebasan, tanggung jawab dan kecemasan, Penciptaan makna.

Pada umumnya konseling eksistensial bertujuan agar klien memperluas kesadaran diri klien akan keberadaannya dan kebermaknaannya serta bagaimana klien dapat mengoptimalkan seluruh potensi-potensi yang dimilikinya. Menurut Bugental yang dikutip oleh Corey (2009), berpendapat bahwa ada tiga karakteristik kebermaknaan yaitu :

- a. menyadari sepenuhnya keadaan sekarang
- b. memilih bagaimana hidup pada saat sekarang
- c. memikul tanggung jawab untuk memilih.

Tentunya hal yang tak kalah pentingnya adalah pada pendekatan eksistensial ini, manusia harus dapat bertanggung jawab terhadap segala keputusan dan pemikirannya. Di sinilah mulai akan muncul kecemasan eksistensial. Sehubungan dengan kecemasan eksistensial itulah, konselor bertujuan membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan ketika mengambil tindakan mengambil keputusan untuk dirinya dan menerima kenyataan terhadap hal-hal yang terjadi di luar dirinya.

Tujuan konseling adalah untuk membantu klien kearah kenyataan dan belajar untuk mengakui ketika klien menipu diri sendiri (Deurzen-Smith, 1998). Konseling eksistensial menunjukkan cara untuk klien keluar dari permasalahan dan untuk melawan hambatan yang menghalang kebebasan klien. Kebebasan baru cenderung meningkatkan kecemasan klien.

Bugental (1990) mengidentifikasi tiga tugas pokok konseling:

- a. Membantu klien mengenali bahwa klien tidak sendiri dalam proses konseling, klien bersama dengan konselor

- b. Membantu klien untuk keluar dari kecemasannya
- c. Membantu klien untuk mengidentifikasi dirinya sendiri dan dunia, agar dapat melanjutkan kehidupannya

Dari sini dapat disimpulkan, bahwa menurut Corey (2009) tujuan konseling eksistensialisme adalah menyajikan kondisi-kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan, menghapus penghambat-penghambat aktualisasi diri, membantu klien menemukan dan menggunakan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri, dan membantu klien agar bebas bertanggung jawab atas arah kehidupannya sendiri.

Tahap-tahap konseling yang mengacu pada dalil-dalil Eksistensial adalah sebagai berikut (Corey, 2009):

- 1) Konselor menunjukkan kepada klien untuk meningkatkan kesadaran diri atas alternatif-alternatif, motivasi-motivasi, dan tujuan-tujuan pribadiserta menunjukkan bahwa harus ada pengorbanan untuk mewujudkan hal itu.
- 2) Konselor membantu klien dalam menemukan cara-cara klien sama sekali menghindari penerimaan kebebasannya, dan mendorong klien belajar menanggung resiko atas keyakinannya terhadap akibat penggunaan kebebasannya.
- 3) Konselor membantu klien untuk membangkitkan keberaniannya mengakui ketakutannya, mengungkapkan ketakutannya, dan kemudian mengajak klien untuk tidak bergantung dengan orang lain secara neurotik.
- 4) Konselor membantu klien dalam menciptakan suatu sistem berlandaskan cara hidup yang konsisten dengan cara adanya klien.
- 5) Konselor membantu klien untuk menemukan makna hidupnya
- 6) Konselor membantu klien untuk mentoleransi segala bentuk ketakutan dan kecemasan sebagai bentuk pembelajaran yang penting dalam hidup

- 7) Konselor mendorong atau memotivasi kliennya untuk mewujudkan aktualisasi dirinya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan Quasi Experiment dengan jenis Eksperimen Seri (*equivalent time samples design*). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah konseling eksistensial humanistik sebagai variabel bebas dan kebermaknaan hidup sebagai variabel tergantung.

Kebermaknaan hidup diungkap dengan skala Kebermaknaan Hidup. Komponen dari kebermaknaan hidup yaitu: 1). Nilai sikap merupakan gambaran bagaimana sikap individu menghadapi permasalahan hidup, 2). Nilai kreatif merupakan aktivitas kerja yang dilakukan secara kreatif yang dijalankan sebagai komitmen pribadi, 3). Nilai penghayatan merupakan wujud individu dalam menghayati dan meyakini hidup lewat pengalaman.

Konseling eksistensial humanistik adalah suatu jenis perlakuan (*treatment*) yang menekankan kepada keberadaan manusia, cara manusia menjalani hidupnya, bagaimana memaknai hidupnya dan perjuangan manusia untuk menemukan makna konkrit di dalam hidupnya sehingga mampu mengaktualisasikan diri. Konseling ini dilakukan dalam 6 sesi, seminggu 2 kali konseling dimana setiap sesi berlangsung selama 1-2 jam. Tema dalam setiap sesi yaitu: sesi 1). membangun komitmen dengan klien, sesi 2). pemahaman diri/kesadaran, sesi 3). kebebasan untuk memilih, sesi 4). perubahan sikap, sesi 5). bertanggung jawab atas pilihan yang diambil, sesi 6). evaluasi perkembangan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penyandang tunanetra di Bali yang tercatat adalah 281 orang dan 100 orang yang mengalami buta total tidak sejak lahir (data dari DPD PERTUNI Bali). Dari populasi tersebut diambil sebagai subyek penelitian sejumlah 5 orang yang berstatus

siswa PSBN. M. Bali dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Tabel 3.5. *Rancangan Intervensi*

SESI	TEMA	MATERI
SESI I	Membangun komitmen dengan klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun interaksi dengan klien dengan menciptakan kondisi yang empatik, hangat dan respect (congruent, unconditional positive regard, empatik) 2. Menggali masalah seperti ketakutan, kecemasan yang dialami klien. 3. Meminta klien untuk mengatakan dan mengakui apa yang dirasakan.
SESI II	Pemahaman diri/kesadaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengarahkan klien untuk hidup sehat secara psikis, memahami potensi yang dimiliki 2. Mengarahkan klien untuk menjadi diri sendiri (<i>self</i>) dan bukan mengacu pada <i>ideal self</i>
SESI III	Kebebasan untuk memilih	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu memaknai apa yang disampaikan klien dengan refleksi isi dan perasaan 2. Meyakinkan klien bahwa kecemasan yang dialami sebagai kesadaran atas tanggung jawab untuk memilih
SESI IV	Pengubahan sikap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu klien dengan menguatkan untuk menerima kondisi yang terjadi. 2. Membuka diri untuk berhubungan dengan orang lain
SESI V	Bertanggung jawab atas pilihan yang diambil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami konsekuensi atas pilihan yang diambil 2. Adanya upaya yang dilakukan secara sadar untuk pengembangan potensi pribadi 3. Mendorong klien mengaktualisasikan dirinya untuk memperkaya pengalaman.
SESI VI	Evaluasi Perkembangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam proses konseling, konselor melakukan observasi dan membuat catatan tentang proses konseling dan perkembangan klien selama konseling. 2. Konselor menantang klien untuk mengembangkan dan menerapkan filsafat hidup yang realistis 3. Konselor memberikan feedback atas hasil kemajuan dan perkembangan konseling 4. Memberi dukungan dan semangat kepada kemajuan yang dicapai klien dan meyakinkan untuk tetap fokus dan

semangat.

Analisis Data. Analisis data kuantitatif tahap intervensi dilakukan dengan membandingkan skor skala kebermaknaan hidup yang diberikan sebelum perlakuan (*pretest*), sesudah perlakuan (*posttest*) dan pada saat *follow up*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik non

parametrik yaitu Wilcoxon. Analisis data kualitatif tahap intervensi dilakukan dengan analisa hasil observasi, interview dan dialog selama intervensi dilakukan yang dicatat oleh peneliti selama intervensi berlangsung sebagai proses evaluasi.

Tabel 3.6. *Tabel Indikator Keberhasilan*

Sesi	Tujuan	Indikator Keberhasilan
Interview yang diungkap adalah data identifikasi, riwayat psikososial, dan deskripsi permasalahan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Membangun interaksi dengan klien dengan menciptakan kondisi yang empatik, hangat dan respect. 2.Menggali akar permasalahan, memahami dinamika kemunculan kecenderungan, serta relasi sosial yang dibina oleh subyek dengan lingkungan sekitar dan keterkaitannya dengan kecenderungan rendahnya kebermaknaan hidup yang dimiliki. 	Klien bersedia memberikan keterangan serta jawaban yang sebenar-benarnya tanpa ada perasaan takut dan menutupi kenyataan yang ada.
Observasi yang diungkap adalah penampilan umum dan reaksi emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. untuk mengetahui reaksi fisik dan emosi yang ditunjukkan apakah sesuai dengan apa yang diucapkan 2. melihat apakah ada perubahan sikap (menolak atau menerima) 	klien bersedia mengikuti serangkaian pelaksanaan asesment
Pelaksanaan Treatment	menunjukkan kepada klien bahwa bagaimanapun kondisi yang dialami saat ini, klien tetap memiliki potensi yang dapat dikembangkan, tetap mampu menjalani hidup, bertanggung jawab terhadap pilihan yang dibuat, dan perjuangan	<ol style="list-style-type: none"> a. kenyamanan dan keterbukaan klien menceritakan masalahnya b. pemahaman klien akan apa yang dialami saat ini c. keyakinan klien dalam mengidentifikasi kelebihan dan kelemahannya d. kesadaran klien terhadap pentingnya berpikir logis dan realistis e. keberanian untuk bertanggung jawab atas pilihan yang

	untuk menemukan makna konkrit di dalam hidupnya sehingga mampu mengaktualisasikan diri.	diambil f. mampu bersosialisasi dengan lingkungannya
Follow up	mengetahui perkembangan pola pikir klien dalam memaknai hidup dan mampu beraktualisasi	a. kemampuan klien untuk mengaktualisasikan diri dengan lingkungan b. kesadaran akan kondisi yang dihadapi dan menerima dengan lapang dada.

Hasil dan Bahasan

Dari analisis kuantitatif skala kebermaknaan hidup ini diperoleh hasil dari 43 aitem, tiga aitem dinyatakan gugur dengan koefisien korelasi (r_{bt}) antara 0,879-0,228 dengan taraf signifikansi (p) 0,000-0,027. Uji reliabilitas dengan r_{tt} = 0,945 dengan p = 0,000 menunjukkan bahwa skala ini andal. Jumlah aitem yang akan digunakan nanti pada saat *pre test*,

post test dan *follow up* adalah sebanyak 40 aitem.

Tabel berikut ini merupakan gambaran data dari hasil proses yang telah dilakukan berdasarkan perbandingan dari hasil pemberian konseling eksistensial humanistik terhadap peningkatan kebermaknaan hidup pada tahap *pre-test*, *post-test* dan *follow up*.

Tabel 4.12. *Tabel Hasil Analisis Kuantitatif Tingkat Kebermaknaan Hidup pada Tunanetra*

Alat Ukur	Asymp. Sig (2-tailed)	Keterangan	Analisis
Skala kebermaknaan hidup	pre dan post test adalah 0,043	sangat signifikan (p < 0,05)	terdapat perbedaan yang signifikan antara pre dan post test
	pre dan follow up adalah 0,043	sangat signifikan (p < 0,01)	terdapat perbedaan yang signifikan antara pre dan follow up
	post dan follow up adalah 0,715	tidak signifikan (p > 0,05)	tidak ada perbedaan antara post dan follow up.

Hasil analisis menunjukkan hipotesa yang menyatakan bahwa konseling eksistensial humanistik efektif meningkatkan kebermaknaan hidup pada tunanetra **dapat diterima**. Data menunjukkan bahwa pada saat sebelum

diberikan konseling eksistensial humanistik, klien memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang lebih rendah, merasa rendah diri, menolak terlibat berhubungan dengan orang lain, merasa tidak berguna dan menjadi beban untuk

orang lain. (Pasi, 2010). Setelah diberikan konseling eksistensial humanistik ada peningkatan kebermaknaan hidup dan pada saat *follow up*, tingkat kebermaknaan hidup masih dapat bertahan dan efektif.

Koefisien *Asymptotic Significance* variabel kebermaknaan hidup antara *pretest* dan *posttest* adalah 0.043 dengan $p < 0,050$ berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *post test*. Dari perbandingan ini berarti ada perbedaan yang terlihat pada klien terkait dengan variabel kebermaknaan hidup. Koefisien *Asymptotic Significance* variabel kebermaknaan hidup antara *post test* dan *follow up* adalah 0.715 dengan $p > 0.050$ berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara *post test* dan *follow up*. Dari perbandingan ini berarti tidak ada perubahan kebermaknaan hidup pada klien. Hal ini berarti konseling eksistensial humanistik cukup efektif meningkatkan kebermaknaan hidup pada tunanetra dalam jangka waktu yang pendek yaitu kurang lebih satu bulan.

Menurut Allport (1999), kehidupan bermakna apabila seseorang mengalami perluasan diri, mampu mengembangkan diri secara luas, dapat mengembangkan hubungan yang hangat dengan orang lain, sanggup menerima diri apa adanya, dapat mengontrol emosi dan mampu menerima tanggung jawab tanpa merasa terbebani. Sebelum intervensi diberikan hampir semua klien menunjukkan adanya perasaan kurang percaya diri, malu untuk bergabung dengan lingkungan sosial, merasakan kesedihan, merasa menjadi orang yang selalu membebani orang lain, ragu dengan kemampuan dan potensi diri serta merasa tidak siap menerima tanggung jawab dan masa depan. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa klien cenderung memiliki kebermaknaan hidup yang rendah setelah mengalami kecacatan (tunanetra).

Sesuai dengan pendapat Lantz, Jim, Raiz, dan Lisa (2003) konseling

eksistensial humanistik cukup efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup. Secara kualitatif, dari hasil intervensi yang diberikan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada kebermaknaan hidup yang dialami klien. Hasil intervensi pada tahap *post-treatment* pun tampak konsisten tetap pada tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi sama seperti hasil pada tahap *follow up*. Peningkatan serta efek bertahan dari hasil konseling eksistensial humanistik terhadap kebermaknaan hidup pada tunanetra dapat dilihat melalui hasil observasi dan wawancara dan skala yang digunakan. Perubahan positif pada klien dalam pikiran, perasaan dan perilaku yang terkait dengan kebermaknaan hidup disebabkan oleh adanya kesadaran diri dan pemahaman akan kondisi diri saat ini, kemampuan untuk memilih dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil terutama dalam hal pekerjaan yaitu menjadi seorang tukang pijat.

Di samping itu, kesadaran klien untuk kembali bergabung dan menjalin sosialisasi dengan lingkungan tanpa harus terpuruk dengan kondisi kecacatan dan mampu menunjukkan potensi dalam hal ketrampilan *massage* sehingga mampu hidup mandiri. Penghayatan hidup bermakna sudah mulai dirasakan klien dimana klien mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan semangat, memiliki tujuan hidup yang jelas, kegiatan yang dilakukan lebih terarah, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mampu merasakan kemajuan-kemajuan yang telah dicapai (Bastaman, 1996).

Perubahan ke arah yang lebih baik (*progress*) yang dicapai masing-masing klien dalam upaya lebih meningkatkan kebermaknaan hidup tidaklah sama. Selama mengikuti konseling, dapat dilihat bahwa dalam mencapai kesadaran diri, menerima tanggung jawab, berani mengambil suatu pilihan dan memahami konsekuensi dari pilihan tersebut dari lima klien, MAP paling mudah untuk mencapai progress sedangkan KRC yang paling

sulit. Hal ini dapat disebabkan karena MAP memiliki sifat yang lebih mudah berbagi dengan orang lain, lebih terbuka, lebih mampu mengendalikan perasaan/kontrol emosi yang cukup baik. Sedangkan KRC lebih bersifat tertutup, defens dan cenderung mudah emosi. Selain itu penyebab kebutaan yang dialami MAP karena sakit (glukoma) lebih bisa diterima oleh MAP karena adanya gangguan dari organ penglihatan sedangkan KRC mengalami kebutaan karena minum minuman keras sehingga saraf penglihatannya terganggu dan KRC sangat menyesali kebiasaannya di masa lalu. Selain itu pula latar belakang pekerjaan yang sudah dimiliki KRC bidang pariwisata sebagai *housekeeper* sebelumnya sangat disenangi karena secara financial cukup baik dan menjanjikan, KRC tidak siap kehilangan pekerjaan dan saat ini KRC belum sepenuhnya menikmati pekerjaan yang baru namun tetap berupaya menerima pekerjaan sebagai tukang pijat. Sedangkan MAP walaupun masih bekerja disaat memiliki sisa penglihatan namun MAP bisa lebih ikhlas meninggalkan pekerjaan disaat mengalami buta total. Jadi kesiapan diri menerima kondisi saat ini memberikan peranan penting dalam meningkatkan kebermaknaan hidup (Frankl, 2008).

Simpulan

Berdasarkan pada data kuantitatif dan kualitatif yang menunjukkan bahwa ada pengaruh efektif konseling eksistensial humanistik terhadap peningkatan kebermaknaan hidup pada tunanetra. Hasil yang diperoleh pada proses akhir sudah memenuhi indikator keberhasilan sebagai berikut: 1). Kelima subyek menyadari bahwa dirinya memiliki tanggung jawab untuk bangkit dan melanjutkan hidup walaupun dengan kondisi kecacatan seperti saat ini (nilai kreatif). Kelima subyek menyadari masih memiliki potensi yang bisa dibangkitkan sehingga mampu lebih mandiri (nilai bersikap) dan tidak

selamanya harus tergantung secara financial dengan orang tua ataupun keluarga (nilai penghayatan).

2). Adanya kesadaran dari kelima subyek terhadap pentingnya berpikir logis dan realistis akan kondisi yang dihadapi dan menerima dengan lapang dada (nilai penghayatan).

3). Kelima subyek mampu bersosialisasi dengan lingkungan, kembali membuka diri dan terlibat secara aktif dengan lingkungan (nilai sikap).

4). Cepat lambatnya peningkatan kebermaknaan hidup yang dialami klien dipengaruhi pula oleh sifat-sifat yang dimiliki klien (semakin memiliki sifat terbuka sehingga lebih mudah menerima perubahan), penyebab kecacatan, dan kesiapan kehilangan pekerjaan yang ditekuni sebelumnya.

5). Setiap orang dapat mengalami peningkatan kebermaknaan hidup jika seseorang memiliki kemauan dan kesadaran akan kondisi diri, menerima diri apa adanya, mampu bertanggung jawab terhadap tugas, menjalin relasi sosial yang baik dengan lingkungan namun membutuhkan proses dan waktu yang lebih lama. Dengan konseling eksistensial humanistik yang dilakukan peneliti berperan mempercepat proses peningkatan kebermaknaan hidup tunanetra.

Penjelasan di atas cukup menyimpulkan bahwa konseling eksistensial humanistik efektif meningkatkan kebermaknaan hidup pada tunanetra. Ada beberapa faktor yang cukup mendukung keberhasilan intervensi yang diberikan:

1). Kelima subyek memiliki pribadi yang bersedia belajar menerima perubahan, membuat subyek mudah mengikuti semua arahan yang diberikan oleh peneliti dalam proses konseling.

2). Adanya keinginan dan komitmen yang besar untuk bisa mencapai hidup dengan kualitas yang lebih baik, mampu memaknai hidup walaupun dengan kondisi kecacatan. Hal tersebut sangat besar membantu kelancaran proses konseling

eksistensial humanistik yang diberikan, karena kemauan yang besar tersebut tanpa disadari kelima subyek sudah menjadi suatu pembentukan komitmen kepada dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian dan evaluasi terhadap rancangan maupun pelaksanaan intervensi, maka dapat dirumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas penelitian sejenis dikemudian hari:

1). Penelitian selanjutnya jika diperoleh subyek yang lebih besar diharapkan dapat dilakukan dengan jenis penelitian eksperimen murni dengan rancangan *pre and post test control group desain*. Namun jika adanya keterbatasan subyek dapat dilakukan dengan eksperimen kasus tunggal (*single-case experiment design*) dengan desain A-B-A *Withdrawal* dengan variasi desain A-B-A dimana dilakukan dengan melakukan beberapa kali *pretest* sebelum perlakuan diberikan.

2). Proses pelaksanaan intervensi dengan jarak antar sesi yang lebih panjang agar jumlah data lebih kaya digunakan sebagai bahan evaluasi per sesi konseling.

3). Proses *follow up* sebaiknya dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama supaya peneliti dapat memastikan bahwa efek konseling bisa bertahan dalam waktu yang lebih panjang.

Melalui keseluruhan proses penelitian dapat dirumuskan pula beberapa saran yang diharapkan dapat memperkuat kedudukan dan manfaat konseling eksistensial humanistik di tengah keprofesian psikologi maupun profesi lain yang terkait, antara lain:

1). Konseling eksistensial humanistik yang telah dirancang oleh peneliti terbukti cukup efektif untuk diterapkan dan membawa efek positif ketika diberikan kepada subyek yang memiliki kebermaknaan hidup yang rendah. Hal ini diharapkan dapat mendorong rasa keingintahuan ilmiah dari kalangan keprofesian psikologi maupun profesi lain seperti tenaga kesehatan, pekerja sosial

(*social worker*), dan pendidik untuk memperkaya wawasan dan ketrampilan dalam melakukan konseling eksistensial humanistik.

2). Efektivitas konseling eksistensial humanistik yang sudah dibuktikan dalam penelitian ini diharapkan dapat mendorong kalangan profesi psikologi untuk mengintegrasikan atau melibatkan treatment ini sebagai salah satu alternatif treatment dalam lingkup layanan keprofesiannya terutama yang berkaitan dengan masalah psikologis.

Pustaka Acuan

- Bastaman, H.D. (1998). Adakah harapan di tanah tipis? Mengenang Viktor Frankl pendiri Logoterapi (1904-1997), *Psikologika*, Jakarta, Nomor 5 Tahun III, 1998
- Buxton, A. (2005). Conceptualisation and Existential Therapy, *Journal Psychology, Existential Analysis* 16.1: January 2005
- Chaplin, J.P. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2009). *Case Approach to Counseling & Psychotherapy*, Seventh Edition, USA, Thomson Brooks/Cole
- Frankl, V. E. (2008). *Optimisme di tengah tragedi (analisis logoterapi)*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Friedman, H. S. (2002). *Kepribadian, Teori Klasik dan Modern*, Edisi Ketiga, Jakarta, Penerbit Erlangga
- Khusnia, S. & Rahayu, S.A. (2010). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja Tunanetra, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 40-47.
- Lantz, J. & Raiz, L. (2003). *Existential Humanistic Counseling to Increased the Meaning of Life for Trauma*, Columbus, Human Sciences Press Inc.
- Pasi, J. (2010). *Konseling Eksistensial Pada Anak Tunarungu di Sekolah*

- Luar Biasa*, Makalah. Diakses pada tanggal 14 November 2011 dari <http://jofipasi.wordpress.com>
- Parrish, M. S., Stanard, R. P. & Cobia D.C. (2008). Using Existential-Humanistic Approaches in Counseling Adolescent with Meaningless, *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, Spring 2008, Volume 47
- Thege, B.K, Stauder, A & Kopp, M.S, 2010, Relationship between meaning in life and intensity of smoking: do gender differences exist?, *Journal Psychology and Health*, Vol.25, No.5, June 2010, 589-599
- Wardiana, U. (2009). *Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Kebermaknaan Hidup pada Orang Lanjut Usia Pensiun*, Tesis (tidak diterbitkan), Program Studi Magister Psikologi, Program Pasca Sarjana, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
- Yalom, I.D, 1980, *Existensial Psychotherapy*, New York: Basic Books, Inc.Publisher