

HUDAN LIN-NAAS

Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora

Volume: 4, no 1, Januari-Juni 2023

ISSN: 2775-1198 (p), (2775-2755 (e)

<http://ejournal.idia.ac.id/index.php/hudanlinnaas/index>

KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK: UPAYA KURATIF DALAM MENANGANI *SELF ESTEEM* RENDAH KORBAN *BULLYING*

Syaifatul Jannah¹, Zahratin Nafizah², Moh. Wardi³

^{1,2,3}Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan

syaifatuljannah95@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *self esteem* rendah seorang santriwati korban *bullying* setelah diberikan layanan konseling eksistensial humanistik. Proses konseling pada penelitian ini terdiri dari 5 tahap yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif jenis studi kasus. Adapun informan penelitian ini adalah seorang santriwati yang menjadi korban *bullying* (konseli), satu orang teman konseli serta wali kelas dari konseli, lokasi penelitian ini di TMI Al-Amien Prenduan. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara dengan jenis tak terstruktur, observasi dengan jenis partisipan, dokumentasi. Adapun teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, verifikasi. Hasil dari proses konseling eksistensial humanistik untuk meningkatkan *self esteem* dari seorang santriwati korban *bullying* dapat dikatakan berhasil, *Self esteem* yang dimiliki konseli mulai meningkat terbukti dengan konseli sudah mulai menerima keadaan dirinya, dia berani menampilkan kemampuannya tidak merasa takut untuk ditolak oleh lingkungannya dan tidak takut salah untuk melakukan sesuatu.

Kata Kunci : Eksistensial Humanistik, *Self Esteem*, *Bullying*

Abstract:

This study aims to determine the increase in low self-esteem of female students who are victims of bullying after being given humanistic existential counseling services. The counseling process in this research consisted of 5 stages, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow-up.

This type of research uses a qualitative case study type method. The informant of this research is a female student who is a victim of bullying (counselee), one counselee's friend and the homeroom teacher of the counselee, the research location is at TMI Al-Amien Prenduan. Data collection techniques include interviews with unstructured types, observation with participant types, documentation. The data analysis techniques include data reduction, data presentation, verification. The results of the humanistic existential counseling process to increase the self-esteem of a female student who is a victim of bullying can be said to be successful. The counselee's self-esteem has begun to increase as evidenced by the counselee having begun to accept her situation, she dares to show her abilities, does not feel afraid to be rejected by her environment and is not afraid of being wrong to do something.

Keywords: Humanistic Existential, Self Esteem, Bullying.

PENDAHULUAN

Bullying menjadi suatu topik yang hangat khususnya yang terjadi di Sekolah. *Bullying* merupakan suatu problem yang harus diperhatikan oleh semua pihak karena *bullying* bisa berakibat buruk pada korban ataupun pelaku *bullying* itu sendiri. Kasus *bullying* bisa terjadi dimanapun, sesuai dengan hasil penelitian Nabilla dkk. menunjukkan bahwa sebagian besar anak di Indonesia pernah mengalami *bullying*, baik itu di sekolah, lingkungan sosial dan sosial media. Berdasarkan data yang diperoleh dari UNICEF disebutkan bahwa diantara mereka 40% menjadi korban *bullying* secara fisik, 26 % dari pengasuhan di rumah dan 50% anak melaporkan pernah di *bully* di sekolah (Nabilla Suci Darma, 2021). Fakta ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar Tunas Bangsa Kodya Denpasar berdasarkan hasil observasi dan juga wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa ada 20 anak yang mengaku menjadi korban *bullying* (T.A Hopeman, et al., 2020).

Demikian juga Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Menyatakan bahwa kasus *Bullying* merupakan salah satu kekerasan. Menurutnya *bullying* merupakan kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan individu atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri dalam situasi dimana ada hasrat untuk melukai, menakuti atau membuat orang tertekan, trauma, depresi, tidak

berdaya, tampak rendah diri dan menjadi pemalu (Asy & Dahlia, 2012).

Istilah *bullying* kemudian digunakan untuk menunjuk perilaku agresif seseorang atau sekelompok individu yang dilakukan secara berulang-ulang terhadap individu atau sekelompok individu lain yang lebih lemah untuk menyakiti korban secara fisik maupun mental. (Astuti, 2008) Perilaku *bullying* yang dilakukan di sekolah-sekolah tersebut meliputi perilaku mengejek, memalak, berkata kasar bahkan memukul. Jika perilaku *bullying* itu tidak dicegah, maka akan berdampak buruk bagi siswa. Dampak dari *bullying* terhadap kepribadian dan mental siswa, seperti siswa menjadi penakut, hilang rasa percaya diri, menjadi tertekan, malas pergi ke sekolah, menurunnya konsentrasi sehingga prestasi belajar menurun (Wibowo et al., 2021).

Sesuai dengan pendapat tersebut perilaku *bullying* jika dibiarkan terjadi terus menerus akan menjadi ancaman bagi peserta didik, karena perilaku *bullying* akan memberikan dampak buruk bagi pelaku dan khususnya korban *bullying*. Korban *bullying* akan merasa cemas, tidak nyaman dan tidak menyenangkan, dia akan kehilangan harga diri karena dia akan memandang diri mereka dengan pandangan seperti yang sering diungkapkan oleh si pelaku *bullying* (Coloroso, 2007). Hal tersebut akan menyebabkan rendahnya *self esteem* dalam diri mereka. Sesuai dengan hasil penelitian Maria dan Novianti menyatakan bahwa *bullying* yang dialami oleh beberapa siswa menyebabkan rendahnya harga diri mereka, hal itu terlihat dengan ciri-ciri yang ditunjukkan oleh korban *bullying* yaitu, selalu menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga, tidak yakin dengan kemampuan sendiri dan selalu pesimis (Maria & Novianti, 2017).

Self esteem ialah suatu sikap positif atau negatif seorang individu akan dirinya secara keseluruhan atau bisa dikatakan juga bagaimana seorang individu memandang dirinya sendiri. *Self esteem* memiliki peran yang sangat penting untuk menciptakan kondisi atau proses yang mengarahkan seorang individu dalam mengembangkan potensi dirinya terutama bagi seorang siswa sehingga dapat mencapai prestasi belajar dan kehidupan yang baik. (Faizatul Musyarofah, & Wawan Juandi, n.d.) Setiap individu memiliki *self esteem* yang berbeda-beda ada yang memiliki *self esteem* tinggi dan juga rendah,

seseorang dengan *self esteem* tinggi akan menunjukkan perilaku menerima diri apa adanya, puas dengan kemampuan diri yang dimiliki, mampu mempertahankan diri dan mengatasi kelemahan yang dimiliki, lebih percaya diri dan tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan. Sebaliknya seseorang dengan *self esteem* rendah maka dia tidak yakin dengan kemampuan dirinya, mudah berubah karena lingkungan dan tidak mampu menghargai dirinya sendiri (Triwahyuningsih, 2017).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan harga diri seseorang adalah dengan memberinya layanan konseling. Salah satu layanan konseling yang bisa digunakan untuk meningkatkan harga diri seorang individu adalah konseling eksistensial humanistik. Pemberian konseling eksistensial humanistik akan membuat individu menemukan dan mengembangkan kemampuan mereka.

Eksistensial humanistik adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang memiliki tujuan untuk membuat konseli memiliki kesadaran akan keberadaannya sehingga dia mau membuka diri dan mengakui kemampuannya. Konseling eksistensial humanistik berfokus pada situasi kehidupan manusia di alam semesta, yang mencakup tanggung jawab pribadi, kecemasan sebagai unsur dasar dalam kehidupan batin. Usaha menyadari tanggung jawab untuk menemukan makna dari kehidupan manusia, keberadaan dalam komunikasi dengan manusia lain, kematian serta kecenderungan untuk mengembangkan dirinya semaksimal mungkin (Nelson-Jones, 2011).

Terapi eksistensial humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini terutama adalah suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia alih-alih suatu sistem teknik-teknik yang digunakan untuk mempengaruhi konseli. Eksistensial humanistik berasumsi bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi-potensi yang baik. Potensi baik yang dimiliki manusia lebih banyak dari pada buruknya. Terapi eksistensial humanistik memusatkan perhatian untuk menelaah kualitas-kualitas insani, yaitu sifat-sifat dan kemampuan khusus manusia yang terletak pada eksistensial manusia, seperti kemampuan abstraksi, daya analisis dan sintesis, imajinasi, kreatifitas, kebebasan sikap etis dan rasa estetika (Corey, 2013).

Tujuan eksistensial humanistik adalah untuk membantu individu agar mereka menyadari apa yang mereka lakukan, meningkatkan kemampuan dalam menentukan pilihan dan bertanggung jawab atas pilihannya kecenderungan mengaktualisasikan diri, memiliki kesadaran yang utuh terhadap dirinya, menyadari kemampuan serta potensi-potensi yang ada dalam dirinya dan memperluas kesadaran itu sehingga meningkatkan pilihan dan bisa bertanggung jawab atas pilihan dalam hidupnya. Lalu membantu konseli dalam mengatasi kecemasan dengan menyadarkan untuk menerima kenyataan-kenyataan di luar dari kehendak dirinya (Pranajaya et al., 2020).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling eksistensial humanistik memberikan perhatian khusus kepada mereka yang mejadi korban *bullying* yang tidak merasakan kebebasan dalam hidup, tidak yakin dengan kemampuan diri, merasa diri rendah dan tidak berharga (Muzaki & Nur Aldina, 2020). *Self esteem* yang rendah bisa dialami oleh siapa saja tidak terkecuali kepada seorang yang sedang menjalani masa pendidikan.

Kasus *bullying* juga terjadi pada seorang santriwati dengan inisial LH yang menjadi objek dalam penelitian ini. LH adalah seorang santriwati kelas IX H TMI Al-Amien Preduan yang menjadi korban *bullying*. Jenis *bullying* yang diterima oleh LH seperti verbal *bullying*, yaitu mengejek nama, mencela fisik dan penampilan LH. Perilaku *bullying* yang terus-menerus dialami oleh LH membuatnya menjadi kepikiran, khawatir dan tidak memiliki kepercayaan diri untuk menunjukkan dan menampilkan kemampuan dirinya sendiri. Sikap LH tersebut menunjukkan adanya *self esteem* yang rendah pada diri LH karena sering mendapat *bully* dari teman-temannya.

Self esteem yang rendah memiliki dampak buruk terhadap seorang individu diantaranya dia akan memiliki kemampuan yang rendah dalam menahan tekanan dalam hidupnya untuk menyesuaikan diri. Oleh karena itu diperlukan bantuan khusus kepada santriwati tersebut dengan memberikan layanan konseling. Layanan konseling yang akan digunakan adalah pendekatan eksistensial humanistik, karena konseling eksistensial humanistik mengajak konseli untuk berusaha mencari makna dari pandangan eksistensi

diri yang positif, tujuan, nilai, dan sasaran yang akan dicapai dengan mengubah sudut pandangnya tentang kejadian yang ada di lingkungan sehingga menumbuhkan kesadarannya untuk menggali potensi yang dimiliki serta mengembangkan kepercayaan diri dan harga dirinya (Fitri et al., 2019).

Konseling eksistensial humanistik terbukti bisa digunakan untuk meningkatkan *self esteem* seorang individu yang rendah sesuai dengan penelitian yang dilakukan di sekolah SMP Negeri 6 Singaraja menunjukkan bahwa ketika diberikan layanan konseling eksistensial humanistik kepada 13 siswa yang memiliki *self esteem* rendah. terdapat perubahan yang ditunjukkan oleh 13 siswa tersebut, yaitu dilihat dari perilaku mereka di Kelas ketika bergaul dengan teman-temannya dan ketika pelajaran berlangsung. Selain itu para siswa tersebut juga mengaku bahwa layanan konseling tersebut cukup membantu permasalahan mereka (Nanda & Dantes, 2013). Penelitian yang sama juga dilakukan di SMAN 1 Lemahabang menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling menggunakan konseling eksistensial humanistik kepada terdapat 4 siswa yang mengalami *self esteem* rendah, terdapat perubahan pada mereka yaitu lebih percaya diri, menyadari kemampuan diri serta tanggung jawabnya (Muzaki & Nur Aldina, 2020).

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik untuk meningkatkan *self esteem* seorang santriwati yang menjadi korban bullying. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang pelaksanaan serta hasil akhir dari konseling individu dengan pendekatan eksistensial humanistik untuk meningkatkan *self esteem* seorang santriwati korban *bullying*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Moelong Pendekatan kualitatif merupakan strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti menyelidiki fenomena secara lengkap dan mendalam kehidupan nyata dan peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai sumber. Sedangkan jenis penenlitan menggunakan studi kasus. Studi kasus merupakan jenis pendekatan kualitatif

yang digunakan untuk menjelaskan suatu fenomena atau meneliti secara rinci terhadap suatu latar, orang atau suatu peristiwa tertentu dan mengaitkannya dengan teori tertentu (Moleong, 2015).

Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus karena peneliti akan menyelidiki secara mendalam kasus *bullying* yang dialami oleh seorang santriwati serta peneliti akan memberikan penanganan langsung kepada seorang santriwati melalui konseling eksistensial humanistik. Dalam penelitian ini peneliti akan mengkaji secara mendalam kasus-kasus yang terjadi pada santriwati tersebut yaitu yang berkaitan dengan aspek yang *dibully* baik itu verbal maupun nonverbal, penyebab terjadinya *bullying* serta dampak yang dialami santriwati tersebut setelah *dibully*.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang santriwati dengan inisial LH yang memiliki *self esteem* rendah karena sering *dibully*. Subjek diambil karena memiliki kriteria sebagai berikut: Seorang santriwati korban *bullying*, Santriwati yang mengalami *self esteem* rendah karena sering *dibully*, Selalu merasa tidak berharga karena sering *dibully* dan Ingin memiliki kemampuan seperti orang lain tapi tidak percaya dengan kemampuan dirinya karena sering *dibully*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan, yaitu peneliti terlibat langsung dengan orang yang diteliti. Peneliti fokus mengamati, mencatat dan mempelajari fenomena yang diteliti di lokasi. Ada beberapa hal yang diamati oleh peneliti dalam kehidupan responden (seorang santriwati korban *bullying* yang memiliki *self esteem* rendah), diantaranya adalah: Kondisi responden baik itu dari penampilan fisik, dan kondisi lingkungan tempat hidup, interaksi sosial responden (interaksi dengan guru dan sesama teman), dan Sikap responden ketika pelaksanaan konseling. Adapun wawancara dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tak terstruktur, dengan harapan ketika wawancara responden tidak terlalu kaku dan bisa dimintai informasi seluas-luasnya.

Penggalan informasi akan dilakukan secara terus-menerus dan melihat hubungan satu jawaban dengan jawaban yang lain dalam proses wawancara. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan langsung oleh peneliti kepada responden atau objek yang diteliti, kemudian peneliti menanyakan sesuatu berdasarkan informasi yang diperlukan, yaitu informasi tentang bagaimana respon dari LH ketika mendapat *bully* dari teman-temannya dan bagaimana LH memandang dirinya. Sedangkan wawancara diluar proses konseling dilakukan kepada wali kelas dan teman kelas dan teman kamar untuk mendapat informasi tentang LH tentang *selfesteem* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling eksistensial humanistik. Sedangkan dokumentasi dalam penelitian kualitatif menjadi pelengkap dari metode observasi dan wawancara, fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi dengan jumlah yang besar. Sebagian besar data yang ada berbentuk video dan rekaman-rekaman saat penelitian (Moleong, 2017).

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiono, 2018). analisis data dalam penelitian ini menggunakan reduksi data, penyajian data dan verifikasi data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari semua data yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan wawancara dan dokumentasi. Peneliti menemukan beberapa hal yang berkaitan dengan konseling eksistensial humanistik untuk meningkatkan *selfesteem* seorang santriwati korban *bullying*. Adapun hal-hal yang peneliti temukan adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan konseling eksistensial humanistik untuk meningkatkan *selfesteem* seorang santriwati korban *bullying*

Ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan konseling eksistensial humanistik yang

dilakukan pada seorang santriwati dengan inisial LH

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah langkah awal dalam proses konseling yang berguna untuk menggali data mengenai konseli. Langkah ini dilakukan untuk mendapat informasi sebanyak mungkin tentang kondisi permasalahan dan apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh konseli. Langkah ini harus dilakukan agar bantuan yang diberikan konselor tidak salah dalam menentukan terapi sehingga tidak bertolak belakang dengan tujuan konseling dan keinginan konseli. Langkah ini dilakukan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang tampak. Konselor mulai mengumpulkan data sebanyak mungkin dari sumber-sumber yang dapat dipercaya (Gladding, 2012).

Pada tahap ini peneliti mengambil data mengenai permasalahan konseli dengan metode wawancara. Data tersebut diperoleh dari konseli, teman dekat konseli, ustadzah. LH memiliki *self esteem* rendah karena sering di *bully* dengan ciri-ciri selalu merasa khawatir dan cemas tidak diterima di lingkungannya, sulit bersosial, tidak meyakini kemampuannya.

2. Diagnosis

Diagnosis adalah menetapkan masalah konseli berdasarkan identifikasi masalah. Pada tahap ini konselor menarik kesimpulan mengenai masalah yang dialami oleh konseli mulai dari sebab-sebab dan ciri-ciri. Kesimpulan tentang masalah konseli ini berdasarkan pada identifikasi masalah yang sudah dilakukan sebelumnya oleh konselor (Effendi, 2019).

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut peneliti mendiagnosis beberapa permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Akar permasalahannya adalah memiliki *self esteem* rendah karena sering di *bully* terlihat dari ciri-ciri

- a. Tidak bisa bersosial dengan baik karena selalu diejek
- b. Tidak meyakini akan kemampuannya
- c. Selalu merasa takut salah
- d. Merasa tidak diterima oleh orang-orang di lingkungannya

Dari gejala-gejala tersebut, ditetapkan bahwa LH mengalami *self esteem* rendah karena sering di *bully*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya menjelaskan bahwa seorang individu yang memiliki *self esteem* rendah tidak yakin akan kemampuan dirinya, kurang percaya diri, mengalami kecemasan sosial, sulit menyesuaikan diri dan tidak bisa mengekspresikan diri dalam suatu kelompok. Ia seringkali takut untuk mengeluarkan pendapat serta tidak memiliki kemampuan menghargai dirinya sendiri dan hanya mengejar penerimaan dari orang lain (Prasetya, 2002)

3. Prognosis

Setelah mengidentifikasi dan memahami permasalahan yang dialami oleh LH, selanjutnya adalah tahap prognosis. Prognosis adalah hal-hal yang mengarah pada cara-cara pemberian bantuan atau cara-cara pemecahan masalah lebih lanjut. Pada Langkah ini Konselor menentukan dan memilih tindakan/bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk memecahkan masalah yang dialami oleh konseli (Gladding, 2012). Dalam hal ini peneliti memutuskan untuk menggunakan konseling eksistensial humanistik, Pemberian konseling eksistensial humanistik akan membuat individu menemukan dan mengembangkan kemampuan mereka. Eksistensial humanistik adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang memiliki tujuan untuk membuat konseli memiliki kesadaran akan keberadaannya sehingga dia mau membuka diri dan mengakui kemampuannya. Konseling eksistensial humanistik memiliki tujuan untuk membantu individu agar mereka menyadari apa yang mereka lakukan, meningkatkan kemampuan dalam menentukan pilihan dan bertanggung jawab atas pilihannya (Corey, 2013).

Melalui konseling eksistensial humanistik ini diharapkan bisa membantu LH agar meningkatkan *self esteem* nya sehingga dia menerima dan menghargai diri dan keberadaannya serta tidak takut untuk menunjukkan kemampuannya. Karena hal tersebut sangat penting untuk kehidupan LH di masa yang akan datang.

4. Treatment/Terapi

Treatment adalah tahapan pemberian bantuan oleh konselor dalam mengatasi masalah yang dialami oleh konseli. Kegiatan ini mengarah pada aktivitas yang dilakukan oleh konselor dan konseli dalam menyelesaikan masalah dengan cara-cara yang sudah ditentukan dalam langkah prognosis (Gladding, 2012). *Treatment*/Terapi ini adalah tahap inti dalam proses konseling, tahap ini merupakan pemberian terapi konselor pada konseli. Pada tahap inti ini peneliti melakukan 3 kali pertemuan dengan 3 *treatment*, yaitu pada pertemuan kedua, pertemuan ketiga dan pertemuan keempat. Dalam hal ini peneliti menggunakan konseling eksistensial humanistik untuk meningkatkan *self esteem* LH yang menjadi korban *bullying*.

Konseling eksistensial humanistik tidak memiliki teknik-teknik khusus dalam pelaksanaannya, akan tetapi teknik yang paling kuat dalam pelaksanaan konseling ini adalah hubungan antara konselor dan konseli yang berjalan secara intensdimana klien adalah pasangan terapis dalam mencari pemahaman dirinya, dengan tujuan agar konseli mengalami keberadaanya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan memiliki kesanggupan untuk memperluas kesadarannya dan memutuskan sendiri ke arah yang lebih baik dalam kehidupan masa depannya (Corey, 2013). Adapun tahapan dalam konseling ini adalah sebagai berikut:

a. *Treatment 1*

Pada pertemuan ini konselor memberikan beberapa pertanyaan kepada konseli untuk menggali keberhargaan diri konseli.

b. *Treatment 2*

Pada pertemuan ini konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk penyadaran diri terhadap keberhargaan hidup konseli dan menemukan makna hidup. Menurut frankl konselor bukan menyampaikan apa makna hidup yang harus diciptakan akan tetapi mengungkapkan bahwa konseli bisa menemukan sebuah makna dalam hidup bahkan dari penderitaan yang sudah dihadapi (Corey, 2013).

Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk menyadari kemampuan

dan juga harga diri yang dimiliki oleh konseli. Konselor memotivasi konseli untuk tidak terlalu menutup diri dalam pergaulan mencoba berkomunikasi dengan teman kamar atau di kelas karena bisa jadi dia semakin diejek karena selalu diam. Ketika konseli takut untuk tampil karena selalu diejek maka konseli harus bisa menampilkan kemampuan yang dimiliki oleh konseli. Selain itu menyadarkan konseli bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kelebihan itu tidak harus sama dengan orang lain.

c. *Treatment 3*

Pembentukan komitmen dan refleksi diri pada konseli, pada tahap ini peneliti mendorong konseli untuk mengaktualisasikan diri sesuai dengan kemampuannya. Konseli mengaku bahwa sebenarnya dia suka menggambar. Ketika duduk di bangku SD LH mengaku sering mengikuti lomba menggambar dan sering juara. Dan sekarang dia sudah bisa melukis dengan bagus, akan tetapi dia tidak mau memperlihatkannya pada orang lain karena takut dibilang jelek dan akhirnya diejek. dia mengaku ingin mencoba tampil di depan orang tanpa malu lagi. Konselor mendorong konseli untuk melakukan apa yang dia inginkan tanpa harus takut kepada orang lain dan mampu menunjukkan kemampuannya.

5. Evaluasi dan Follow Up

Pada tahap ini peneliti melakukan tindakan berupa penilaian terhadap konseling yang telah dilakukan (evaluasi) untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli, dan juga tindakan *follow up*

a. Evaluasi

Setelah mengikuti proses konseling dengan menggunakan konseling eksistensial humanistik. Terjadi banyak perubahan pada diri LH, yaitu LH sudah mulai mau menyapa teman-teman yang ada di kamar atau di kelas, mau tampil di depan dengan percaya diri dan tanpa rasa takut diejek seperti sebelumnya, LH juga sudah berani memperlihatkan kemampuannya dalam melukis dan hasilnya diberikan kepada teman-temannya, dia juga mengikuti lomba menulis. Hal tersebut

juga diketahui konselor melalui wawancara dengan teman kelasnya.

b. *Follow Up* (Tindak lanjut)

Setelah mengetahui hasil akhir dari proses konseling, konselor melihat beberapa perubahan pada diri konseli. Perlahan-lahan dia mulai berubah, akan tetapi konselor masih terus memberikan motivasi dan dorongan kepada konseli bukan hanya sebagai seorang konselor tapi sebagai teman atau kakak yang lebih tua. Konselor tidak berhenti memberikan motivasi untuk menjadi lebih baik dan mencapai cita-citanya.

KESIMPULAN

Konseling eksistensial humanistik dapat membantu meningkatkan self esteem rendah pada seorang santriwati yang menjadi korban bullying. Proses konseling dilaksanakan melalui 6 tahapan, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan follow up. Pada tahap treatment, peneliti menerapkan 3 intervensi, yakni pada intervensi pertama konselor/ peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada konseli untuk menggali keberhargaan diri konseli. Pada intervensi kedua konselor memberikan motivasi kepada konseli. dan pada intervensi ketiga Pembentukan komitmen dan refleksi diri pada konseli. Setelah proses konseling Self esteem yang dimiliki konseli mulai meningkat terbukti dengan konseli sudah mulai menerima keadaan dirinya, dia berani menampilkan kemampuannya tidak merasa takut untuk ditolak oleh lingkungannya dan tidak takut salah untuk melakukan sesuatu.

BIBLIOGRAFI

Astuti. (2008). *Meredam Bullying (3 cara efektif mengatasi kekerasan pada anak)*,. PT. Grasindo..

Asy, H., & Dahlia, L. (2012). "School Bullying" Pada Siswa SMP Al-qur'an-Fajar Ciputat Tangerang Selatan Banten, "Jurnal Idaroh 1, no, 4. 1(1).

Coloroso, B. (2007). *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*. PT. Ikrar Mandiriabadi.

Corey, G. (2013). *Teori dan Peraktek Konseling & Psikoterapi*. Refika Aditama.

Effendi, K. (2019). *Proses dan Keterampilan Konseling*. Pustaka Pelajar.

Faizatul Musyarofah, & Wawan Juandi. (n.d.). *Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training*.

Fitri, Q., Alimuddin, M., & Sama. (2019). "Penerapan Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar." *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1).

Gladding, S. T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Indeks.

Maria, I., & Novianti, R. (2017). "Pengaruh Pola Asuh dan Bullying Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Pada Anak Kelompok B Tk Di Kota Pekanbaru Tahun 2016." 6(1).

Moeleong. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosda Karya.

Muzaki, & Nur Aldina, S. D. (2020). "Implementasi Konseling Eksistensial-Humanistik Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Siswa Terisolir Di Cirebon,." 3(2).

Nabilla Suci Darma, J., Purnamasari, I., & Khairul Basyar, Moh. A. (2021). "Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak,." Volume 11(Nomor 2).

Nanda, & Dantes. (2013). "Pengaruh Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa Teralienasi Di Kelas VIII Smp Negeri 6 Singaraja." 1(1).

Nelson-Jones, R. (2011). *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi, edisi ke empat*. Pustaka Belajar.

Pranajaya, S. A., Firdaus, A., & Nurdin, N. (2020). Eksistensial Humanistik dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.24014/0.8710513>

Prasetya, E. A. (2002). *Hubungan antara Nilai Sosial Obat dan Self Esteem dengan Intensi Penyalahgunaan Obat pada Remaja*. P.T ALUMNI.

Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&*. Alfabeta.

T.A Hopeman, et al.,. (2020). "Dampak Bullying Terhadap Sikap Sosial Anak Sekolah Dasar(Studi Kasus Di Sekolah Tunas Bangsa Kodya Denpasar)", 56 Vol. 4 No 1, Februari 2020. 4(1).

Triwahyuningsih, Y. (2017). *Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis*. 25.

Wibowo, Fijriani, & Krisnanda. (2021). "Fenomena perilaku bullying di sekolah," Volume 1, Number 2 (2021), 159. 1(2).