

Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eksistensial untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Orang Dengan HIV-AIDS (ODHA)

Alma Yulianti¹, Neviyarni², Yeni Karneli³, Netrawati⁴

1. Mahasiswa S3 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia
2. Dosen S3 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia
3. Dosen S3 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia
4. Dosen S3 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Abstract. *Group counseling with an approach focused on self-existence or better known as existentialism helps individuals to get back to their functions, meanings and awareness. This approach is based on the philosophy of existentialism not only on a substantial basis but also in various therapeutic processes. The existentialism approach seeks to understand the nature and essence of human beings as individuals in the world. On the other hand humanism elevates personal values, dignity and individual dignity and occupies a central position in daily life. Human Immuno Deficiency Virus is a virus that is capable of disrupting the human body's immune system and resulting in the onset of AIDS. The meaningfulness of life sought after experienced by each individual will experience a process that is not the same because there is a uniqueness in each individual, one of whom is a person with HIV-AIDS. This article examines the concept of self-existence based on a humanistic existential approach and focuses on the individual person in increasing the meaningfulness of Life of People with HIV AIDS.*

Keywords: group counseling, existential approach, meaning of life, people with HIV/AIDS.

PENDAHULUAN

Pemberian layanan individu salah satunya layanan bimbingan dan konseling bertujuan mengarahkan dan membantu konseli merumuskan perkembangan dirinya dengan maksimal juga dalam hal kemandirian secara penuh dalam aspek diri pribadi, kemampuan sosial, mengembangkan diri dalam

proses belajar serta pilihan karir. Setiap individu memiliki tugas perkembangan masing-masing berdasarkan periode tahapan usia dan pada masa perkembangan tersebut tidak hanya diharapkan memenuhi kemampuan pada aspek akademis saja, aspek-aspek pendukung lainnya seperti aspek perkembangan pribadi, sosial, kematangan intelektual serta sistem nilai juga perlu mendapatkan perhatian yang sama. Dalam aspek perkembangan sosial terjadi interaksi antara individu satu dengan individu yang lainnya yang didalamnya saling mempengaruhi antara satu dengan yang lainnya. Aspek perkembangan sosial dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah makna hidup. Orang dengan HIV AIDS adalah sekelompok individu yang menderita virus yang menyerang kekebalan tubuh atau HIV. ODHA atau Orang dengan HIV AIDS ditangani oleh manager kasus atau pembimbing kasus dalam tindakan yang mengarah pada ajakan atau desakan, sebagai konselor sudah menjadi tanggung jawab dalam membantu memberikan layanan konseling bagi penderita ODHA bekerja sama dengan manager kasus. Namun, pada realitanya tidak semua ODHA akan berhasil dalam adaptasi diri, dikarenakan adanya halangan-halangan dari berbagai sumber. Keterbatasan merupakan salah satu halangan dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi seseorang menarik diri dan penyesuaian diri menjadi terhalang. Perilaku-perilaku individu yang memiliki kesulitan. Oleh sebab itu disinilah konselor sangat berperan dalam membantu mengentaskan permasalahan tersebut.

Kegiatan konseling sering berjalan monoton dan terpaku pada teknik tertentu saja, hal ini membutuhkan kreatifitas seorang konselor dalam menangani proses efektifitas konseling, memungkinkan, konselor bisa merancang strategi yang tepat untuk melakukan konseling, baik konseling individu maupun kelompok.

Masalah dan situasi yang terjadi dilapangan akhir-akhir ini senantiasa dinamis dan tidak monoton. Kegiatan konseling yang berfokus pada kelompok merupakan layanan konseling yang bisa direkomendasikan kepada klien atau konseli dalam situasi kelompok dengan memaksimalkan serta menggunakan dinamika kelompok untuk saling belajar mengembangkan diri dari pengalaman para anggotanya dengan harapan dan tujuan bahwa masalah dapat teratasi melalui proses konseling kelompok. Tujuan pelaksanaan konseling kelompok

adalah memfasilitasi konseli atau klien agar mampu melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi, atau membangun pikiran, mengembangkan kemampuan dalam menghadapi situasi kehidupan dan masalah yang mengganggu efektifitas sehari-hari, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan mengembangkan komitmen untuk merumuskan keputusan dengan penuh tanggungjawab serta memanfaatkan kekuatan melalui situasi kelompok. (Kemendikbud, 2016) dalam hal ini adalah menghadapi dan membantu menggali makna hidup ODHA tersebut.

METODE

Kajian ini menggunakan studi kepustakaan. Metode pengumpulan data pustaka digunakan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan, membaca dan melakukan mencatat kemudian dilanjutkan dengan mengolah bahan penelitian. Dalam kajian pustaka terdapat empat karakteristik, antara lain : pertama, peneliti secara langsung dihadapkan pada teks pernyataan atau data angka, bukan dengan pengetahuan langsung dari lapangan (Khatibah, 2011). Kedua, data-data pustaka yang notabene memiliki sifat "siap digunakan" yang berarti peneliti sudah mendapatkan data-data yang diperlukan dan tidak turun kelapangan karena sumber data yang tersedia ada di perpustakaan. Ketiga, data-data pustaka umumnya adalah sumber sekunder sebagai pendukung data. Keempat, bahwa data-data pustaka berlaku lama dan tidak dibatasi oleh waktu maupun keadaan (Zed, 2008). Hal inilah yang menjadikan penulis menggunakan metode kajian pustaka pada artikel kali ini. Namun perlu didukung dengan pendekatan kualitatif sebagai pengumpulan data seperti wawancara dan observasi serta melakukan triangulasi data pada responden.

Berdasarkan data pustaka yang dipakai, dapat diuraikan tahapan-tahapan kegiatan konseling kelompok yang dijalani oleh konselor, antara lain:

1. Tahap Pra Konseling, yang pertama dilakukan adalah pembentukan kelompok (forming). Anggota kelompok pada konseling kelompok terdiri dari kelompok konseli dengan konteks persoalan problem yang memiliki kesamaan.
2. Tahap Berjalanya Proses Konseling, kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut:

- a. Tahap Awal (beginning stage). Tahap ini merupakan salah satu tahap kunci dalam pelaksanaan konseling kelompok yang akan mempengaruhi keberhasilan proses konseling kelompok. Jika anggota kelompok sudah saling percaya, dalam situasi akrab dan terbuka maka kegiatan dapat dilanjutkan pada tahap berikutnya.
 - b. Tahap Transisi (transition stage), pada transition stage bertugas memotivasi konseli dan memberikan menantang klien untuk mengentaskan kontradiksi yang terjadi dan yang muncul di dalam kelompok, mengatasi resistensi dan konflik-konflik yang muncul dalam diri konseli selama proses konseling berlangsung.
 - c. Tahap Kerja (working stage), pada working stage adalahtahapan dimana proses membangun, mengelola dinamika kelompok guna memfasilitasi problem solving sebagai pemecah masalah pada setiap anggota kelompok.
 - d. Tahap Akhir Konseling (terminating stage), idelanya pada tahap ini telah terpenuhinya kemampuan anggota kelompok dalam mengembangkan refleksi serta berbagi pengalaman selama kegiatan konseling kelompok, perubahan yang didapatkan dan mampu melakukan perencanaan.
2. Pasca Konseling Kelompok. Pada saat sesi konseling kelompok berakhir dan semua rangkaian kegiatan konseling kelompok dilaksanakan, konselor harus membuat mengevaluasi perubahan yang dicapai serta melakukan tindak lanjut kegiatan berdasarkan dari proses konseling sebelumnya baik secara individual maupun kelompok dan jika diperlukan setiap permasalahan anggota kelompok bisa terselesaikan dan tahap akhirnya adalah dengan mendokumentasikan serta menyusun laporan konseling kelompok sebagai satu rangkaian kegiatan konseling kelompok yang sudah dilaksanakan.

ANALISIS

Kajian dan telaah penelitian dengan responden ODHA sudah pernah dilakukan namun kekhasan pada kajian kali ini adalah gambaran makna hidup menggunakan pendekatan eksistensialisme pada responden yang tinggal di shelter (rumah singgah). ODHA yang tinggal di sumah singgah memiliki pengalaman kehidupan yang berbeda daripada ODHA yang tinggal dengan keluarga. Individu yang dengan positif menderita HIV/AIDS secara perlahan-

lahan akan mengalami perubahan dalam menjalani kehidupan. World Health Organization menjelaskan individu yang dinyatakan pertama kali terinfeksi HIV, maka keputusan ini menjadikan sebagian besar kehidupan individu menunjukkan perubahan secara psikososialnya seperti hidup dalam tekanan maupun stres, *social support* yang terganggu, depresi, serta terjadinya perubahan dalam perilaku yang drastis (dalam Nasronudin, 2007). Stres baik dari dalam diri lingkungan individu maupun dari lingkungan luar semakin memperburuk keadaan ODHA, hal ini sejalan dengan penjelasan Sodroski dkk (dalam Ogden, 2007) bahwa tekanan akan memunculkan proses berulangnya atau replikasi virus HIV itu sendiri. Hal ini yang harus ditangani oleh individu tersebut melalui kemampuan mereduksi serta mengelaborasi sehingga virus-virus tersebut tidak sampai terus menerus memperburuk bahkan memperparah kondisi fisik pada orang dengan HIV AIDS.

Perubahan-perubahan baik secara fisik bagi ODHA tentunya hal tersebut memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis seperti adanya perasaan malu dan hilangnya kepercayaan diri, menarik diri, mengisolasi diri dari interaksi, merasa diri tidak berdaya dan sebagainya. Perubahan-perubahan yang dialami mampu mengakibatkan tingkat stres baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Adanya perubahan kondisi-kondisi psikologis ini akan menimbulkan rasa kecewa, penolakan terhadap anamnesis HIV-AIDS, kemarahan (*anger*), dan berakhir dengan depresi (*depression*) serta frustrasi, yang kemudian pada akhirnya pasien harus menerima kenyataan (*acceptance*) akan kondisi yang dialaminya (Bastaman, 1996).

Terapi Eksistensial humanistik merupakan salah satu jenis pendekatan terapi yang sesuai dalam mengentaskan masalah yang dihadapi klien di atas. Karena teori ini mencakup pengakuan eksistensialisme atau keberadaan diri terhadap kebingungan, kekacauan, ketidakberdayaan, keputusasaan, ketidakbermaknaan manusia kedalam kehidupannya disatu sisi individu tersebut harus mengakui tanggung jawabnya dikehidupan yang dijalani. Hal ini sejalan dengan pendapat Winkel (1987), menjelaskan pendekatan eksistensial humanistik adalah salah satu konseling yang menekankan implikasi-implikasi dan falsafah hidup dalam menemukan makna kehidupan manusia.

Konseling eksistensial humanistik menegaskan kondisi manusia, yang mencakup kemandirian serta tanggung jawab akan diri pribadi dan kecemasan,

yang akhirnya bermuara kepada kesadaran diri pribadi dan keotentikkan sebagai pribadi. Usaha untuk menemukan makna diri kehidupan manusia, keberadaan dalam komunikasi dengan manusia lain, serta kecenderungan untuk memaksimalkan potensi dirinya termasuk pada ODHA. Terapi eksistensial humanistik berfokus pada kondisi manusia.

Pendekatan ini menitik beratkan pada sikap memahami esensi diri manusia dan bukan saja hanya pada satu tehnik yang digunakan untuk mempengaruhi klien. Pendekatan ini berasumsi bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi-potensi yang baik minimal bagi dirinya daripada buruknya atau kelemahannya. Sejalan dengan memfokuskan pada kualitas-kualitas diri pribadi, yakni sifat-sifat dan kemampuan khusus manusia yang ada pada diri / keberadaan manusia, seperti kemampuan *abstract thinking*, kemampuan analisis dan sintesis, imajinasi, kemampuan memori, kreatifitas, kebebasan sikap etis dan rasa estetika.

Menurut teori dari Albert Ellis (dalam Prayitno, 2009) yang berhubungan dengan eksistensi manusia. Ellis menyatakan bahwa manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan oleh biologis dan didorong oleh naluri-naluri maupun insting-insting saja. Individu yang memiliki kekuatan-kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi keterbatasan dan permasalahan dalam mereduksi cara pandang dan memaknai nilai-nilai serta kecenderungan-kecenderungan menolak diri-sendiri. Individu seperti ini dianggap memiliki kemampuan sanggup untuk mengkonfrontasikan nilai-nilai yang dianutnya dan dengan keyakinan-keyakinan, gagasan-gagasan dan nilai yang berbeda-beda selama kehidupannya, sehingga berakibat pada bertingkah laku dimasa lalu. Pendapat dan pejabaran Ellis di atas, secara garis besar dinyatakan bahwa dalam diri individu mempunyai kemampuan untuk mereduksi diri dari hal-hal yang terjadi dikehidupannya dan kemampuan menerima diri apa adanya.

Menurut Maslow (1968) beberapa hal diciptakan dalam praktek konseling dengan pendekatan eksistensialisme, antara lain:

- a. Kesadaran diri. Semakin dominan kemampuan, maka akan semakin kuat dinamika kebebasan yang ada pada individu itu. Kesadaran untuk memiliki alternatif dalam kehidupan yakni memutuskan secara bebas aspek yang esensial pada manusia bermuara pada kebebasan memilih dan bertindak serta disertai rasa tanggung jawab. Individu dianggap memiliki kemampuan

dan sanggup untuk menyadari dirinya sendiri, secara unik yang memungkinkan individu mampu berfikir serta membuat keputusan. Para ekstsensialis menjelaskan bahwa manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya melalui proses diri pribadi.

- b. Kebebasan, tanggung jawab, menimbulkan kecemasan yang lain yang menjadi atribut dasar pada manusia. Kecemasan menurut eksistensialisme diakibatkan atas keterbatasan dan kemungkinan yang tak terhindarkan pada diri klien. Kesadaran atas berakhirnya kehidupan memiliki unsur yang berperan bagi kehidupan individu sekarang.
- c. Penciptaan makna bahwa individu unik dalam menentukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan mengerucut pemberian makna bagi kehidupan. Sebagai individu berarti berhadapan menghadapi kesendirian pula. Pada esensinya, manusia memiliki kebutuhan afiliasi atau kebutuhan akan bertemu dengan sesamanya dalam cara yang bermakna, sebab individu merupakan makhluk yang rasional dan sosial. Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna berakibat timbulnya kondisi-kondisi isolasi, penolakan, penarikan diri, keterasingan, dan kesepian dan berpengaruh pada kemampuan mengaktualisasikan dirinya. Pengaktualisasi diri merupakan cara dalam meningkatkan potensi-potensi pada diri individu menurut eksistensialisme.

Keberhasilan konseling kelompok dalam meningkatkan makna hidup pada ODHA akan tampak dari beberapa hal ini antara lain:

- a. *Creative Values* (nilai-nilai kreatif), seorang ODHA yang mempunyai makna hidup apabila mampu melakukan nilai-nilai kreatif (*creative values*) dalam kehidupannya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya nilai-nilai kreatif yang dilakukan antara lain, membantu membersihkan lingkungan shelter (rumah singgah ODHA) serta membantu teman sesama ODHA dalam melaksanakan konseling kelompok.
- b. *Attitude Values* (nilai-nilai dalam bersikap), seorang ODHA yang memiliki makna hidup apabila individu tersebut mampu melakukan nilai-nilai dalam sikap sehari-hari (*attitudinal values*) dalam kehidupannya antara lain mampu bersabar dan tabah serta mampu menerima kenyataan yang terjadi didalam hidupnya.

- c. *Experiential Value* (nilai-nilai penghayatan), seorang ODHA yang memiliki makna hidup apabila ia mampu menghayati nilai-nilai esensi dalam kehidupan yang dijalani. Berdasarkan hasil penelitian nilai-nilai penghayatan yang dilakukan antara lain mampu meyakini kebenaran agama yang dianutnya, mampu bersyukur serta merasa tenang dalam menjalani aktivitas ibadahnya.
- d. Bertindak Positif, seorang ODHA yang memiliki makna hidup apabila mampu bertindak positif dalam kehidupannya. Berdasarkan hasil penelitian bertindak positif yang dilakukan lansia antara lain membantu temannya sesama ODHA, beribadah, bersikap ramah, serta rajin membersihkan lingkungan shelter, dan melatih keterampilan diri.
- e. Afiliasi dan Hubungan yang Intens, seorang ODHA yang memiliki makna hidup apabila mampu mewujudkan hubungan yang intens atau akrab dalam kehidupannya secara intensif. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang menjabarkan bahwa pengakraban hubungan dapat terjadi jika penderita ODHA berteman baik dengan sesama ODHA lainnya seperti memunculkan anggapan keluarga mereka sendiri, dimulai dengan menjalani kehidupan sehari-hari mereka baik didalam keluarga maupun di shelter (rumah singgah).

Hal-hal diatas tergal melalui observasi partisipan dalam kegiatan ODHA di shelter (rumah singgah) melalui pengalaman Manajer Kasus (pendampingan pada ODHA) yang penulis jalani.

KESIMPULAN

Tentunya diperlukan suatu cara untuk menemukan makna hidup pada ODHA melalui proses konseling kelompok yang berfokus pada pendekatan eksistensial humanistik. Dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistik memaparkan suatu kondisi melalui dinamika kelompok. Dengan adanya dinamika kelompok anggota / klien menyesuaikan diri dan memperoleh banyak manfaat dalam menyelesaikan permasalahannya. Pengentasan tersebut diperoleh melalui peran serta aktif dari konseli ataupun klien dalam merumuskan pemecahan permasalahan yang dalam kelompok. Keterlibatan itu dapat dilihat dari keterlibatan klien dalam memberikan tanggapan, tambahan dan masukan mengenai permasalahan yang dibahas dimulai dari awal konseling sampai dengan berakhirnya proses konseling. Adapun tujuan dilaksanakan konseling kelompok adalah menjembatani serta

memfasilitasi konseli untuk dapat melakukan memodifikasi perilaku dengan berdasarkan pada kemandirian dan kebermaknaan diri yang diperoleh dan dikembangkannya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan dinamika serta kekuatan kelompok, dalam hal ini khususnya bagi Orang Dengan HIV-AIDS.

Telaah artikel di atas memberikan gambaran bahwa penggalan makna hidup ODHA bisa dilakukan melalui konseling kelompok khususnya menggunakan pendekatanb eksistensialisme melalui tahapan *creative values, experiential values, attitude value*, bertindak positif dan pengakraban hubungan.

DAFTAR REFERENSI

- Albery, P, dkk .2011. Psikologi Kesehatan: Panduan Lengkap dan Komprehensif bagi studi Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: PT PallMall.
- Albrecht, G. dkk. 1999. The Disability Paradox: High Quality Of Life Against All Odds. *Social Science And Medicine* , 48, 977–988.
- Bastaman, H.D. 2007. Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bastaman, H. D. 1996. Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis. Jakarta: Paramadina
- Carter, M. .2002.. Depression and HIV/AIDS. *Journal of Advanced Nursing*. 30 (4), 825- 834.
- Ciambrone, D. 2002. Informal Networks Among Women With HIV/AIDS: Present Support And Future Prospect. *Qualitative Health Research Journal*. 12 (7), 876-896.
- Cotton, S., dkk. 2006. Spirituality And Religion In Patients With HIV/AIDS. *Journal Genetic International Medecine*, Vol. 5, 5-13.
- Debats, D. L. 1996. Meaning In Life: Clinical Relevance And Predictive Power. *British Journal Of Clinical Psychology*, Vol. 35, 503–516.
- Depkes RI. 2007. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Tatalaksana Klinis Infeksi HIV pada orang Dewasa dan Remaja Edisi Kedua. (on line)
- Depkes RI. 2006. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Situasi HIV/AIDS di Indonesia Tahun 1987-2006. [http://www.depkes.go.id/downloads//Situasi %20HIVAIDS%202006.pdf](http://www.depkes.go.id/downloads//Situasi%20HIVAIDS%202006.pdf). Diakses Tanggal 4 April 2019.
- Ellis, A. 1955. New approaches to psychotherapy techniques. *Journal of Clinical Psychology*, 11(3),207-260.[https://doi.org/10.1002/1097-679\(195507\)11:33.0.co:2-1](https://doi.org/10.1002/1097-679(195507)11:33.0.co:2-1)

- Hurlock, B. E. 1999. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta, Indonesia: Erlangga.
- Kemendikbud. 2016. *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta, Indonesia.
- Maslow, A. H. 1968. *Toward A Psychology Of Being*. New York, NY: Van Nostrand Reinhold.
- Mckee, N. dkk. 2008. *Strategi Komunikasi Penanggulangan HIV Dan AIDS di Indonesia*. Jakarta: Komisi Penanggulangan AIDS Nasional
- Mubarok, Achmad. 2002. *Konseling Agama: Teori dan Kasus*, Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara,
- Muhadjir, N. 1996. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta : Rake Sarasin
- Poerwadarminta. 1983. *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta, Indonesia: Balai Pustaka.
- Prayitno, P. 2004. *Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok*. Padang, Indonesia: Universitas Negeri Padang.
- Winkel, W. 1987. *Bimbingan Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta, Indonesia: PT. Gramedia.