

Konseling *Eksistensial Humanistik* berbasis nilai filosofis budaya Lombok untuk meningkatkan *self-esteem* remaja

Nurul Wathaniyah
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
nurul.wathaniyah31@gmail.com

Kata Kunci / Keywords:	Abstrak / Abstract
Konseling Eksistensial Humanistik, Lombok Mirah Sasak Adi, Self-Esteem.	<p>Lombok dengan berbagai macam historisnya memiliki falsafah hidup “Lombok Mirah Sasak Adi”. Kutipan tersebut dipercaya sebagai cita-cita para leluhur dan harus dilestarikan oleh anak cucunya. Falsafah tersebut dijadikan sebagai pandangan hidup dan nilai-nilai tradisi yang akan menuntun ke arah kehidupan yang lebih baik bagi masyarakat Suku Sasak yang berpengaruh besar terhadap pembentukan sikap, watak, dan prinsip masyarakat Suku Sasak. Konseling Eksistensial-Humanistik merupakan salah satu teori konseling yang bertujuan agar konseli menyadari keberadaannya sehingga mampu membuka diri dan bertindak sesuai kemampuannya. Konseling Eksistensial-Humanistik berbasis budaya lombok diharapkan mampu untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> pada remaja karena setiap remaja membutuhkan <i>self-esteem</i> untuk merasa kompeten dan berguna pada saat membutuhkan pengakuan atas nilai dan kompetensi yang dimilikinya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan model Konseling Eksistensial-Humanistik dengan nilai falsafah “Lombok Mirah Sasak Adi” untuk menangani permasalahan remaja dengan <i>self-esteem</i> rendah.</p> <p><i>Lombok with its various histories has the philosophy of life "Lombok Mirah Sasak Adi". The quotation is believed to be the ideals of the ancestors and must be preserved by his grandchildren. This philosophy serves as a view of life and traditional values that will lead to a better life for the Sasak people who have a major influence on the formation of the attitude, character, and principles of the Sasak people. Existential-Humanistic Counseling is one theory of counseling that aims to be aware of the existence of the counselee. Existential-Humanistic Counseling based on the culture of Lombok is expected to increase self-esteem in adolescence because every teen needs self-esteem to find and appreciate what is needed. The purpose of this study is to develop the model of Existential-Humanistic Counseling with the value of the philosophy of "Lombok Mirah Sasak Adi" to handle the problems of adolescents with low self-esteem.</i></p>

PENDAHULUAN

Setiap individu mengharapkan dirinya mampu berkembang secara optimal dan dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Perkembangan kemampuan atau potensi seseorang tidak akan terwujud begitu saja

apabila tidak diupayakan dengan baik oleh dirinya sendiri serta peran dari berbagai pihak. Salah satu karakter yang harus ditanamkan adalah kemampuan untuk menghargai diri sendiri dan orang lain. Penghargaan terhadap diri sendiri dan

penghargaan dari orang lain tidak muncul begitu saja dalam diri seseorang. Semua butuh proses dan kesadaran individu itu sendiri sehingga mampu menjadi pribadi yang berharga. Ketika kebutuhan akan harga diri ini terpenuhi maka seseorang akan mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal.

Namun, yang terjadi saat ini adalah begitu banyaknya remaja bahkan orang dewasa yang belum mampu menghargai dirinya sendiri. Kebanyakan masih saja mengeluh dengan apa yang didapat padahal mereka merasa usaha yang dilakukan telah optimal. Banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang baru karena mereka merasa canggung, malu dan rendah diri untuk berinteraksi. Permasalahan ini tentu akan berdampak bagi perkembangan psikologis remaja yang tentunya akan berpengaruh pada prestasi belajarnya (Nanda., Dantes., dan Antari., 2013).

Rogers mengatakan bahwa sebab utama seseorang punya harga diri yang rendah (rendah diri) adalah karena mereka tidak diberikan dukungan emosional dan penerimaan sosial yang memadai. Para peneliti telah menemukan bahwa perasaan harga diri remaja berubah saat mereka berkembang. Dalam satu studi, baik itu anak laki-laki maupun perempuan punya rasa harga diri yang tinggi saat masih kanak-kanak tapi kemudian menurun pada masa remaja awal. Penghargaan diri anak gadis turun dua kali lebih besar dari anak laki-laki selama masa remaja (Kling, dkk., 1999; Major, dkk., 1999 dalam John W. Santrock, 2008).

Self-esteem merupakan komponen afektif, kognitif dan evaluatif yang bukan hanya merupakan persoalan pribadi ataupun psikologis, tetapi juga interaksi sosial. *Self-esteem* merupakan sikap yang

berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang. *Self-esteem* merupakan sikap positif atau negatif individu terhadap diri individu (Rosenberg dalam Murk dalam Rahmania, 2012). Kamila dan Mukhlis (2013) berpendapat bahwa keberhasilan perkembangan *self-esteem* pada remaja akan menentukan kegagalannya di masa mendatang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* menurut Emler (dalam Nirmalasari & Masusan, 2014) sebagai berikut : a). Adanya status sebagai komunitas etnis minoritas. Penelitian menyebutkan bahwa kondisi mayoritas dan minoritas memudahkan munculnya prasangka dan diskriminasi antar kelompok etnis. Individu kelompok etnis mayoritas akan memiliki *self-esteem* lebih tinggi; b). Posisi individu dalam kelas sosial, berdasarkan beberapa penelitian juga menyebabkan perbedaan *self-esteem* individu; c). Jenis kelamin juga merupakan faktor yang mempengaruhi *self-esteem*. Umumnya wanita cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah dibandingkan pria.

Untuk dapat meningkatkan *self-esteem*, dapat menggunakan Konseling Eksistensial Humanistik yang diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya, salah satunya yaitu nilai budaya lombok di Nusa Tenggara Barat yang terkenal dengan falsafah, 'Lombok Mirah Sasak Adi'. Dengan memberikan konseling Eksistensial Humanistik secara efektif, individu mulai menyadari dirinya dan mulai belajar mengembangkan segala potensi yang ada dalam dirinya.

PEMBAHASAN

Menghadapi tantangan globalisasi dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi diperlukan adanya sumber daya manusia yang berkualitas. Remaja

merupakan bagian dari sumber daya manusia serta masa depan bangsa. Sebagai generasi penerus bangsa, remaja akan berperan penting dalam melanjutkan pembangunan bangsa Indonesia serta mempunyai andil besar dalam menentukan nasib bangsa. Remaja diharapkan memiliki moral dan rasa tanggung jawab yang tinggi. Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Kartini Kartono, 1990: 148).

Melihat masa remaja sangat potensial dan dapat berkembang ke arah positif maupun negatif maka intervensi edukatif dalam bentuk pendidikan, bimbingan, maupun pendampingan sangat diperlukan untuk mengarahkan potensi remaja tersebut agar berkembang dengan baik, ke arah positif dan produktif. Sehubungan dengan ini, masalah *self-esteem* remaja sesungguhnya merupakan masalah yang penting dan harus segera diantisipasi.

Self-esteem dikonseptualisasikan sebagai penilaian dari diri sendiri. Menurut Shaalvik (dalam Amalia, 2016) *Self-esteem* didefinisikan sebagai perasaan umum individu berprestasi di sekolah dan kepuasannya dengan prestasinya. *Self-esteem* dapat didefinisikan sebagai sikap individu tentang dirinya sendiri, yang melibatkan evaluasi diri bersama dimensi negatif positif (Baron & Byrne, dalam Srivastava & Joshi, 2014).

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa rendahnya *self-esteem* pada masa remaja merupakan prediktor kesehatan fisik dan mental yang buruk (Erol & Orth, 2011). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa *self-esteem* yang rendah ditemukan pada individu yang memiliki gangguan psikiatris yaitu depresi, gangguan makan, gangguan kecemasan, penyalahgunaan zat (Guillon, dkk., Silverstone, dkk, dalam Rahmania dan Ika, 2012). Terlihat bahwa

harga-diri (*self-esteem*) yang tinggi mencerminkan kondisi pribadi positif, yang akan memunculkan sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain. Seseorang dengan harga-diri (*self-esteem*) tinggi dikatakan memiliki resiliensi yang tinggi, yaitu memiliki kemampuan untuk bangkit kembali, dengan cara mengatasi tekanan yang dialami.

Individu membutuhkan *self-esteem* untuk merasa kompeten dan berguna dan pada saat yang sama membutuhkan pengakuan atas nilai dan kompetensi yang kita miliki dari orang lain. Kegagalan untuk diakui oleh diri sendiri atau oleh orang lain akan menimbulkan perasaan rendah diri dan kehilangan semangat atau putus asa. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu remaja meningkatkan *self-esteem*-nya adalah dengan memberikan layanan pengembangan *self-esteem* melalui konseling di sekolah oleh konselor atau guru pembimbing. Pendekatan ini yang lebih efektif dan efisien, yaitu pemberian layanan dalam menumbuhkembangkan *self-esteem* anak. Dalam rangka mengarahkan dan mengembangkan segala potensi yang ada dalam diri individu layanan konseling sangat dibutuhkan (Nanda., Dantes., dan Antari., 2013).

Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan harga diri adalah konseling Eksistensial Humanistik. Pemberian layanan konseling Eksistensial Humanistik secara efektif, akan membuat individu dapat mengembangkan sekaligus dapat menemukan jati diri mereka. Konseling Eksistensial Humanistik merupakan salah satu teori konseling yang bertujuan agar konseli menyadari keberadaannya secara otentik sehingga mampu membuka diri dan bertindak sesuai kemampuannya (Gerald Corey, 2013).

Menurut W.S Winkel, Terapi Eksistensial Humanistik adalah Konseling yang menekankan implikasi – implikasi dan falsafah hidup dalam menghayati makna kehidupan manusia di bumi ini. Konseling Eksistensial Humanistik berfokus pada situasi kehidupan manusia di alam semesta, yang mencakup tanggung jawab pribadi, kecemasan sebagai unsur dasar dalam kehidupan batin. Usaha untuk menemukan makna diri kehidupan manusia, keberadaan dalam komunikasi dengan manusia lain, kematian serta kecenderungan untuk mengembangkan dirinya semaksimal mungkin (Winkel, 1987).

Indonesia terdiri atas beribu-ribu pulau dengan kebudayaan daerahnya masing-masing yang dipersatukan dalam budaya nusantara. Berbagai tradisi kepercayaan, kebudayaan, maupun pengetahuan yang berkembang di Indonesia menambah khasanah budaya yang ada. Khasanah budaya yang menjadi falsafah hidup suatu daerah jika digali dan dikaji dari sebuah masyarakat bisa menjadi sebuah solusi bagi pengelolaan sumber daya alam yang optimal. Dewasa ini, karakter dalam upaya pengembangan sumber daya manusia suatu bangsa sangatlah penting. Berbagai kajian dan fakta menunjukkan bahwa bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki karakter kuat. Nilai-nilai karakter tersebut adalah nilai-nilai yang digali dari khasanah budaya yang selaras dengan karakteristik masyarakat setempat dan bukan “mencontoh” nilai-nilai bangsa lain yang belum tentu sesuai dengan karakteristik dan kepribadian bangsa tersebut (Rinjani, 2016).

Pada tahun 2013 kutipan “Lombok Mirah Sasak Adi” ditetapkan UNESCO sebagai Warisan Ingatan Dunia. Kutipan tersebut merupakan falsafah hidup yang

dipercaya sebagai cita-cita para leluhur dan harus dilestarikan oleh anak cucunya. Sampai saat ini, falsafah tersebut dijadikan sebagai pandangan hidup dan nilai-nilai tradisi yang akan menuntun ke arah kehidupan yang lebih baik bagi masyarakat Suku Sasak. Meskipun agama Islam masuk dan menggantikan kepercayaan Hindu yang dianut oleh masyarakat pada waktu itu, falsafah tersebut masih tetap dipegang teguh (Kemendikbud, 2015).

Falsafah “Lombok Mirah Sasak Adi” juga dinilai sebagai budaya adi luhung yang berpengaruh besar terhadap pembentukan sikap, watak, dan prinsip masyarakat Suku Sasak. Penghayatan dan semangat kejujuran dalam falsafah tersebut dianggap mampu terealisasi pada masing-masing individu masyarakat Suku Sasak. Kejujuran adalah hal yang penting bagi masyarakat Suku Sasak dalam semua aspek kehidupan dunia. Falsafah “Lombok Mirah Sasak Adi” sarat dengan nilai kearifan lokal yang tinggi. Implementasi makna dari falsafah tersebut diharapkan juga dapat menggugah semangat kejujuran seluruh masyarakat Indonesia, terutama di seluruh unsur pemerintahannya. Falsafah tersebut juga dianggap mampu menumbuhkan kembali jati diri masyarakat Indonesia (Kemendikbud, 2015).

Nilai-nilai dalam kebudayaan lokal masyarakat hendaknya memperoleh tempat dalam pendidikan, baik itu dalam proses pembelajaran maupun dalam layanan bimbingan dan konseling. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Tilaar (2004) bahwa dalam upaya memperkuat jati diri bangsa dapat dilakukan melalui internalisasi nilai-nilai budaya didalam pendidikan. Dengan demikian layanan bimbingan dan konseling yang berbasis budaya lokal penting dalam memberi

peluang pada siswa untuk mengapresiasi masalah-masalah dan kemungkinan pemecahannya menurut landasan nilai-nilai yang dianutnya (Dodi, 2013).

Selain itu, budaya juga dapat dilihat sebagai jalan keluar atau solusi bagi masalah secara pribadi maupun kelompok, karena apa yang dipikirkan, diinginkan, dirasakan, dan dikerjakan banyak ditentukan oleh budaya setempat (Mar'at dan Kartono dalam Dodi, 2013). Oleh sebab itu perlu dikembangkan sebuah pendekatan konseling berdasarkan nilai-nilai budaya dan kearifan lokal. Salah satu bentuk integrasi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan *self-esteem* remaja adalah melalui konseling Eksistensial Humanistik yang berbasis nilai budaya lombok di Nusa Tenggara Barat yang terkenal dengan falsafah, 'Lombok Mirah Sasak Adi'. Dengan memberikan konseling Eksistensial Humanistik secara efektif, individu mulai menyadari dirinya dan mulai belajar mengembangkan segala potensi yang ada dalam dirinya.

Ahmadi (Rakhmat dalam Rinjani, 2016) mengatakan bahwa Konseling berbasis budaya merupakan layanan konseling untuk konseli agar terjadi perkembangan berdasarkan kualitas individu manusia sebagai pelaku dan pembentuk budaya. Secara sederhana dapat dikatakan konseling berbasis budaya merupakan bentuk perlakuan konselor terhadap konseli melalui budayanya. Pendekatan tersebut mencoba mendekatkan konseli terhadap *culture value system* (sistem nilai budaya) agar mampu memahami diri, menerima diri, mengarahkan diri, dan mewujudkan diri dalam mencapai identitas kehidupannya yang bermakna.

Melalui pengembangan pendekatan konseling berbasis nilai-nilai budaya yang efektif untuk meningkatkan kemampuan

penyesuaian diri (*self-esteem*) maka merujuk pada beberapa uraian tentang tahapan-tahapan kelayakan dalam penyusunan program dan didasari atas pertimbangan kebutuhan serta paradigma pemikiran penulis, maka kerangka teoretik program bimbingan dan konseling berbasis nilai-nilai budaya untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik meliputi: rasional, asumsi program, visi dan misi program, deskripsi kebutuhan, tujuan program, kompetensi konselor, strategi layanan, rencana operasional (*action plan*), pengembangan satuan pelayanan, evaluasi dan indikator keberhasilan.

SIMPULAN

Konseling Eksistensial Humanistik berbasis falsafah nilai-nilai budaya dalam tulisan ini didasari pemikiran bahwa, perubahan sosial-budaya yang begitu cepat dan masif membuat remaja mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri. Ketidakmampuan menyesuaikan diri baik terhadap tuntutan lingkungan sosial budaya (keluarga, sekolah, dan masyarakat) maupun terhadap kebutuhan pribadi, menyebabkan peserta didik berperilaku amoral yang bertentangan dengan norma (nilai), sehingga peserta didik membutuhkan bantuan bimbingan dan konseling untuk menginternalisasikan nilai-nilai budaya sebagai pedoman dalam menyesuaikan diri.

Dalam penanganan permasalahan *self-esteem*, maka perlu adanya integrasi nilai-nilai budaya setiap daerah pada seluruh bahan dan proses layanan bimbingan dan konseling sehingga mampu meningkatkan *self-esteem* remaja. Pengintegrasian Konseling Eksistensial Humanistik berbasis falsafah budaya lombok diharapkan dapat efektif dalam menangani permasalahan rendahnya *self-esteem* remaja, karena

masyarakat Indonesia masih sangat kuat dalam mengintegrasikan nilai-nilai kebudayaan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara praktik, konselor perlu mengintegrasikan budaya lokal di dalam konseling demi meningkatkan persentase keefektifan dan keberhasilan dalam proses konseling. Sebab konselor yang mempunyai sensitivitas dan wawasan budaya lokal akan lebih mudah memahami dan mengintervensi para korban bencana alam. Sehingga kedepannya diharapkan akan banyak konselor yang mengkaji tentang hal ini dan memberikan kontribusi positif pada peningkatan metode konseling di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Rizky., (2016). Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Berbasis Nilai Budaya Minangkabau dalam Kesetaraan Gender untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*: 2(2), 9-16.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Kamila, I. I., & Mukhlis. (2013). Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah. *Jurnal Psikologi*. 2(9), 100-112.
- Kartini Kartono. (1990). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung : Mandar Maju.
- Kemendikbud. (2015). *Lombok Mirah Sasak Adi*, Diakses 13 Juni 2018, From:https://web.facebook.com/Kemendikbud.RI/photos/a.271559472953500.59115.119573194818796/674225606020216/?_rdc=1&_rdr
- Nanda, A. S. Ida., Dantes, Nyoman., & Antari, N. M. Ni., (2013). Pengaruh Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik Modelling untuk meningkatkan Self-Esteem Siswa Teraliensi di Kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Nirmalasari, L., & Masusan, K. (2014). Self Esteem, Gender dan Prestasi kerja. *Jurnal SMART*. 2(11), 18-27.
- Rahmania, P. N., & Yuniar, C. Ika., (2012). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 1(2), 110-117.
- Rinjani, L.B.A. Puspa., (2016). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Berbasis Kearifan Lokal di SMAN 8 Mataram, Nusa Tenggara Barat (NTB). *Jurnal Kebijakan Pendidikan*. 4(5) 42-53.
- Santrock, John W. (2008). *Psikologi Pendidikan, Edisi Kedua*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta : Kencana.
- Silondae, P. Dodi., (2013). Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Budaya Suku Tolaki untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*: 2(2).
- Srivastava, R., & Joshi, S. (2014). Relationship between Self-concept and Self-esteem in adolescents. *International Journal of Advanced Research*. 2(2), 36-43.
- Winkel, W. S., (1987). *Bimbingan dan praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. Gramedia.