

Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik berbasis Nilai Budaya Tapsel dalam kesetaraan gender untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja putra

Maskhairani Harahap
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
maskhairaniharahap80@gmail.com

Kata Kunci / Keywords:	Abstrak / Abstract
Adat Tapsel, gender, konseling eksistensial humanistik, meningkatkan self esteem	<p>Tapsel merupakan salah satu kelompok etnis yang besar di Indonesia. Dimana adat tapsel memiliki nilai-nilai kesetaraan dan keadilan gender. Pria dan wanita berdasarkan status dan fungsi yang diberikan hak atas kewajiban dan tanggung jawab dalam proporsi. Konseling Eksistensial Humanistik merupakan salah satu teori konseling yang bertujuan agar klien menyadari keberadaannya secara otentik sehingga mampu membuka diri dan bertindak sesuai kemampuan yang ia miliki . Konseling Eksistensial berbasis budaya tapsel diharapkan mampu untuk meningkatkan self esteem pada remaja terutama remaja putra tanpa memandang perbedaan gender.</p> <p><i>Tapsel is one of the largest ethnic groups in Indonesia. Where tapsel customs have gender equality and justice values. Men and women based on the status and functions granted the right to obligations and responsibilities in proportion. Humanistic Excitement Counseling is one theory of counseling that aims to realize the existence of the client is authentic so as to open themselves and act according to the ability that he has. Tapsel-based Cultural Excitement counseling is expected to improve self esteem in teenagers, especially young men regardless of gender differences</i></p>

PENDAHULUAN

Gender merupakan salah satu isu yang hangat dan menarik diperbincangkan istilah gender mengandung arti seperangkat sikap, peran tanggung jawab, fungsi, hak dan perilaku yang melekat pada diri laki – laki dan perempuan akibat bentukan budaya atau lingkungan masyarakat tempat dimana manusia itu tumbuh dan dibesarkan.

Mengacu pada pendapat Mansour Faqih, Gender adalah suatu sifat yang melekat pada laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksi secara sosial maupun

kultural. Misalnya bahwa perempuan itu lemah lembut, cantik, emosional, dan sebagainya. Sementara laki-laki dianggap kuat, rasional, jantan, perkasa, dan tidak boleh menangis. Ciri dan sifat itu sendiri merupakan sifat-sifat yang dapat dipertukarkan. Perubahan ciri dan sifat tersebut dapat terjadi dari waktu ke waktu dan dari tempat ketempat yang lain, juga perubahan tersebut bisa terjadi dari kelas ke kelas masyarakat yang berbeda. Semua hal yang dapat dipertukarkan antara sifat perempuan dan laki-laki yang bisa bisa berubah, baik itu waktu maupun kelas

(Mansour Faqih, Analisis Gender dan Transformasi Sosial (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), h. 8-9) .

Secara umum, pengertian Gender adalah perbedaan yang tampak antara laki-laki dan perempuan apabila dilihat dari nilai dan tingkah laku. Dalam Women Studies Ensiklopedia dijelaskan bahwa Gender adalah suatu konsep kultural, berupaya membuat perbedaan (distinction) dalam hal peran, perilaku, mentalitas, dan karakteristik emosional antara laki-laki dan perempuan yang berkembang dalam masyarakat.

Gender adalah perbedaan yang tampak pada laki-laki dan perempuan apabila dilihat dari nilai dan tingkah laku. Gender merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan secara sosial. Gender adalah kelompok atribut dan perilaku secara kultural yang ada pada laki-laki dan perempuan.

Gender merupakan konsep hubungan sosial yang membedakan (memisahkan) fungsi dan peran antara perempuan dan laki-laki. Perbedaan fungsi dan peran antara laki-laki dan perempuan itu tidak ditentukan karena keduanya terdapat perbedaan biologis atau kodrat, melainkan dibedakan menurut kedudukan, fungsi dan peranan masing-masing dalam berbagai kehidupan dan pembangunan.

Dengan demikian gender sebagai suatu konsep merupakan hasil pemikiran manusia atau rekayasa manusia, dibentuk oleh masyarakat sehingga bersifat dinamis dapat berbeda karena perbedaan adat istiadat, budaya, agama, sistem nilai dari bangsa, masyarakat, dan suku bangsa tertentu. Selain itu gender dapat berubah karena perjalanan sejarah, perubahan politik, ekonomi, sosial dan budaya, atau

karena kemajuan pembangunan. Dengan demikian gender tidak bersifat universal dan tidak berlaku secara umum, akan tetapi bersifat situasional masyarakatnya.

Self esteem adalah kecenderungan seseorang memandang dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan dan berhak untuk berbahagia (Branden (1992:18). Sedangkan menurut Blascovich & Tomaka (1991) dalam D. John and MacArthur (2004:1) menyatakan : Self esteem berarti perasaan seseorang mengenai sesuatu yang bernilai atau berharga dari dirinya.

Begitu juga pendapat Steinberg (1993:259) yang mengemukakannya secara lebih sederhana bahwa self esteem is how the individual feels about him or her self (bagaimana seseorang merasakan dirinya sendiri).

Robinson, dkk (1991) seperti yang dijelaskan oleh Ayu D.N (2005:33) menjelaskan bahwa penggunaan istilah self esteem relatif sering dipertukarkan dengan istilah self worth, self regard, self respect, dan self acceptance. Lebih lanjut lagi Robinson, dkk menjelaskan bahwa self esteem merupakan komponen evaluasi dari selfconcept yang dikembangkan oleh individu. Bila self-concept berkembang lebih dikarenakan adanya komponen kognitif dari individu, maka self esteem berkembang disamping karena komponen kognitif, juga karena adanya komponen affective yang dapat terwujud dalam perilaku individu.

Sementara itu Frijda (1986); Lazarus (1984); Weiner (1986) ketiganya dalam Ayu D.N (2005:33) menjelaskan self esteem dalam kaitannya dengan model sikap dan affection merupakan penilaian dalam derajat positif atau negatif, suka atau tidak suka tentang dirinya sendiri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi self esteem menurut Emler (2001) 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.

Memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh pada self esteem tersebut, maka karakteristik individu dengan self esteem tinggi adalah memiliki rasa percaya diri yang bagus, memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah lebih bagus dibandingkan dengan perasaan khawatir terhadap masalah tersebut, memiliki kemampuan untuk mengambil resiko terhadap keputusan yang dibuat dan menjaga serta memelihara dirinya sendiri.

Menurut Kreitner and Kinicki (2004:152) adalah sebagai berikut : Self esteem is a belief about one's self worth based on an overall self-evaluation. Self esteem is measured by having survey respondents indicate their agreement or disagreement with both positive and negative statement. (Self esteem dipercaya sebagai perasaan berharga seseorang berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Self esteem diukur dengan mengadakan survey pada responden yang menunjukkan setuju atau tidaknya seseorang terhadap pernyataan positif ataupun negatif.)

Anfield (2004) berpendapat "Many people who suffer with Low Self Esteem experience one or more of the following: Feel Anxious in certain situations, Boast to cover up real feelings of inadequacy, Fear new experiences and avoid them, Too eager to please others, Very sensitive to criticism, Make negative "I am" statements, Depressed, Hide your true feelings. (Orang yang memiliki self esteem rendah banyak mengalami hal-hal berikut ini : Sering khawatir, Menunjukkan sikap menutupi kekurangan diri, Takut akan pengalaman baru dan menghindarinya, Terlalu ingin membahagiakan orang lain, Sensitif terhadap kritik, Pernyataan diri yang negatif, Depresi, Menyembunyikan perasaan yang sebenarnya.)

Pemahaman terakhir tentang self esteem diberikan oleh kelompok yang menjelaskan bahwa self esteem merupakan trait atau sifat yang berarti cenderung permanent ada pada diri individu. Self esteem adalah konstruk yang relatif sama dengan intelligence. Jika intelligence sangat berperan pada perkembangan individu dari aspek kognitif, maka self esteem berperan dalam perkembangan individu dari aspek kepribadian. Memahami beberapa definisi tersebut diatas maka dapat disimpulkan definisi dari self esteem adalah sebagai hasil penilaian menyeluruh individu mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap individu terhadap derajat positif atau negatif, suka atau tidak suka tentang dirinya sendiri (Coopersmith, 1967:14 ; Nelson dan Quick, 2003:86 ; Robinson dkk, 1991 dalam Ayu D.N, 2005:33).

Robbins (2003:134) mengemukakan bahwa self esteem sama dengan harga diri yang setiap orang berbeda dalam tingkat

dimana mereka suka atau tidak suka terhadap dirinya. Penelitian tentang self esteem menawarkan sejumlah kajian penting tentang perilaku organisasi sebagai contoh, self esteem berhubungan langsung dengan harapan keberhasilan. Menurut penelitian Ayu (2005:31), individu dengan self esteem tinggi cenderung mengembangkan perilaku percaya diri dan dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik, maka paling tidak, individu ini diharapkan mampu meminimalkan rasa takut atau cemas apakah dapat berprestasi atau tidak. Sehingga seseorang yang memiliki self esteem tinggi cenderung tinggi prestasinya dibandingkan dengan orang yang memiliki self esteem rendah. Dengan demikian variabel X1 (self esteem) berkorelasi positif dengan variabel Y (prestasi kerja).

Untuk dapat meningkatkan self esteem, dapat menggunakan penerapan konseling eksistensial humanistik yang diintegrasikan dengan nilai – nilai budaya , salah satunya yaitu budaya tapsel disumatera Utara. Dengan memberikan konseling eksistensial humanistik secara efektif individu mulai menyadari dirinya dan mulai belajar mengembangkan segala potensi yang ada dalam dirinya.

PEMBAHASAN

Self esteem umumnya dikonseptualisasikan sebagai penilaian dari diri sendiri. Menurut Shaalvik (dalam Srivastava & Joshi, 2014), 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).

Rogers(dalam Nanda, Dantes, Antari, 2013) mengatakan bahwa sebab utama seseorang punya harga diri yang rendah (rendah diri) adalah karena mereka tidak diberikan dukungan emosional dan penerimaan sosial yang memadai. Rogers secara khusus menganggap bahwa anak rendah diri mungkin dahulu saat masih berkembang sering ditegur, “Kamu keliru melakukannya,” “Jangan lakukan itu,” “Harusnya kamu lebih baik,” atau “Kamu kok bodoh banget sih.” 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.,&Major, dkk., (dalam Nanda, Dantes, Antari, 2013).

Diantara beberapa alasan yang diduga menjadi penyebab menurunnya rasa harga diri di kalangan anak laki-laki dan perempuan ini adalah akibat gejolak selama perubahan fisik dan pubertas, meningkatnya tuntutan untuk berprestasi, dan kurangnya dukungan dari sekolah dan orang tua. Sejak anak dilahirkan dan diketahui sebagai anak laki-laki atau perempuan, lingkungan mulai memperlakukan dia sesuai dengan standar masyarakat yang ada. Anak yang menerima perlakuan yang berbeda dari lingkungan, akan bertingkah laku sesuai dengan jenis kelamin berdasarkan tuntutan lingkungannya. Secara bertahap anak akan mempelajari gendernya. Salah satu aspek penting identitas dalam setiap individu adalah gender. Bagi semua individu gender

merupakan suatu komponen yang sangat penting bagi identitas, karena sejak lahir anak laki-laki dan perempuan tersosialisasi untuk bertingkah laku dalam cara-cara yang sesuai dengan jenis kelamin dan standar masyarakat bagi tingkah laku yang dapat diterima sebagai maskulin dan dapat diterima sebagai feminine (Steinberg, dalam Nirmalasari & Masusan, 2014).

Secara tradisional orang percaya bahwa apabila seorang lahir sebagai laki-laki, maka orang itu mempunyai kecenderungan lahiriah untuk bertingkah laku atau berperan secara maskulin. Orang tersebut diharapkan menjadi kuat, dominan, ingin bersaing, rasional dan mampu memimpin. Sebaliknya apabila orang tersebut seorang perempuan dapat dipastikan orang itu lemah, tergantung, tunduk, emosional dan menjadi bawahan. Dengan pemikiran seperti ini sangat mudah mengasumsikan bahwa dengan melihat jenis kelamin seseorang, dapat diperkirakan apa yang akan dilakukan orang tersebut Asni Ilham (dalam Nirmalasari & Masusan, 2014).

Umumnya perempuan cenderung memiliki self esteem yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dijelaskan bukan berdasarkan pada kondisi biologis yang menyertai pada laki-laki dan perempuan. Namun lebih dikarenakan adanya faktor budaya yang ikut berperan pada pembentukan self esteem pada individu. Budaya masyarakat Indonesia masih terdapat stereotype yang berkaitan dengan jenis kelamin yang biasanya dikenal dengan bias gender.

Diantara stereotype tersebut, ada yang menyebutkan bahwa pria memiliki kelonggaran dalam mengekspresikan segala keinginannya, dan sebaliknya wanita memiliki beberapa keterbatasan

dalam mengespresikan keinginannya, misalnya masyarakat lebih menghargai wanita yang melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan peran nurturing atau pengasuhan (Ayu Dwi N, dalam Nirmalasari & Masusan, 2014). Sementara itu pria memiliki keharusan untuk mendapatkan hal-hal yang lebih dibanding wanita (Basow, dalam Nirmalasari & Masusan, 2014).

Dalam buku Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi oleh Gerald Corey pada tahun 1999, terapi eksistensial juga bertujuan membantu klien menghadapi kecemasan sehubungan dengan pemilihan nilai dan kesadaran bahwa dirinya bukan hanya sekedar korban kekuatan-kekuatan deterministik dari luar dirinya. Terapi Eksistensial memiliki cirinya sendiri oleh karena pemahamannya bahwa tugas manusia adalah menciptakan Eksistensinya yang bercirikan integritas dan makna.

Adat Tapsel memiliki kaidah atau norma pokok berdasarkan ketentuan alam nyata yang disusun menjadi pepatah petitiyah berupa ketentuan dari adat itu sendiri. Norma adat Tapsel mengatur berbagai aspek kehidupan baik secara individu, keluarga, dan bermasyarakat sehingga tercipta hubungan antar manusia yang harmonis, persatuan yang kokoh untuk mencapai tujuan bersama. Pada bagian ini akan dikemukakan nilai-nilai kesetaraan dan keadilan gender dalam norma adat Tapsel dalam aspek ekonomi dan waris serta dalam aspek musyawarah dan pengambilan keputusan.

Laki – laki menduduki posisi yang istimewa dalam adat Tapsel , karena laki – laki itu merupakan menjadi garis keturunan sang ayah dan pembawa marga. Maka anak laki – laki sangat istimewa, sehingga dalam kehidupan sehari – hari

anak laki – laki sangat di anak emaskan. Didalam kehidupan sehari – hari, anak laki – laki juga sangat ditabukan untuk melakukan pekerjaan perempuan, anak laki – laki hanya disiapkan untuk menjadi anak yang sukses dan di tuntut untuk belajar dan belajar. Anak laki – laki walaupun dia masih duduk dibangku sekolah (sma) kedua orang tuanya sudah mempersiapkan anak laki – lakinya mau kemana ia akan menempuh hidupnya, misalnya ia akan dipersiapkan mau kemana ia akan di sekolahkan tingkat tinggi, orang tuanya tidak peduli mau berapa hartanya habis asalkan anak laki – lakinya dapat sukses. Bandingkan bagaimana jika keadaan itu terjadi pada anak perempuannya? Orang tuaya akan berpikir 10 x untuk menyekolahkan perempuannya tersebut, karena ayahnya berpikir anak perempuan ngapain disekolahkan tinggi – tinggi toh juga anak perempuannya nanti hanya bekerja di dapur.

Sejatinya, atau idealnya, lelaki tapsel itu seseorang yang tangguh, mampu menempatkan dirinya laksana pohon rindang bagi istri-anak, orangtua, sanak-saudara, dan kerabat marganya. Dari situlah tumbuh harkat, martabat, dan harga dirinya sebagai 'anak ni raja'.

Dari bait-bait di atas dapat disimpulkan bahwa kedudukan laki – laki tapsel, secara ideologis maupun filosofis, tidak terfokus pada peran-peran domestik, melainkan memberi peluang besar pada peran-peran publik, khususnya di bidang sosial, ekonomi dan politik. Kekeliruan yang hadir selama ini, adalah semakin menonjolnya peran-peran domestik dan semakin tertinggalnya peran-peran publik.

Individu membutuhkan selfesteem 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 (discouragement). Hal inilah yang akan menimbulkan suatu kondisi remaja yang teralienasi. Alienasi ada suatu kondisi dimana seseorang merasakan sendiri karena tersisihkan dan kekurangan hubungan yang bermakna dengan orang lain (dalam Nanda, Dantes, Antari, 2013).

Dalam rangka mengarahkan dan mengembangkan segala potensi yang ada dalam diri individu layanan konseling sangatlah dibutuhkan. 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, dalam Nanda, Dantes, Antari, 2013).

Jadi, tujuan konseling eksistensial humanistik bukan untuk mengobati konseli secara konvensional, tetapi membantu mereka untuk menyadari apa yang mereka lakukan dan meningkatkan kesanggupan pilihannya yang bebas dan bertanggung jawab. Dengan kesadaran, seseorang bisa sadar atas tanggung jawabnya dan sanggup untuk memilih. Konseling eksistensial humanistik berbasis nilai budaya tapsel diharapkan efektif untuk meningkatkan

self esteem pada remaja terutama bagi remaja Putra.

Terapi eksistensial juga bertujuan membantu klien menghadapi kecemasan sehubungan dengan pemilihan nilai dan kesadaran bahwa dirinya bukan hanya sekedar korban kekuatan-kekuatan deterministik dari luar dirinya. Terapi Eksistensial memiliki cirinya sendiri oleh karena pemahamannya bahwa tugas manusia adalah menciptakan Eksistensinya yang bercirikan integritas dan makna.

Gerakan Eksistensial berarti rasa hormat pada seseorang, menggali aspek baru dari perilaku manusia dan metode memahami manusia yang beraneka ragam. Falsafah Eksistensial memberikan landasan bagi pendekatan terapiutik yang memfokuskan pada individu-individu yang terpecah serta bersikap asing antara satu dengan yang lain yang tidak melihat adanya makna dalam lingkungan keluarga serta system sosial yang ada pada waktu itu. Falsafah itu timbul dari keinginan untuk menolong orang dalam mengarahkan perhatian pada tema dalam hidup. Yang diperhatikan adalah orang-orang yang mengalami kesulitan dalam hal mendapatkan makna dari tujuan hidup dan dalam hal mempertahankan identitas dirinya.

Pandangan eksistensial akan sifat manusia ini sebagian dikontrol oleh pendapat bahwa signifikansi dari keberadaan kita ini tak pernah tetap, melainkan kita secara terus menerus mengubah diri sendiri melalui proyek-proyek kita. Manusia adalah makhluk yang selalu dalam keadaan transisi, berkembang, membentuk diri dan menjadi sesuatu. Menjadi seseorang berarti pula bahwa kita menemukan sesuatu dan

menjadikan keberadaan kita sebagai sesuatu yang wajar.

Program & Strategi Program Konseling Eksistensial Humanistik berbasis Budaya Minangkabau

A. Tahap-tahap Implementasi Program

Dari kajian teoritis di atas maka konselor multikultural dapat membuat program konseling eksistensial humanistik berbasis nilai-nilai budaya minangkabau dalam meningkatkan self esteem pada remaja. Tahap-tahap implementasi program, yaitu:

1) Perencanaan (Planning)

Perencanaan konseling berbasis budaya ini melibatkan beberapa pihak seperti kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, masyarakat dan orang tua siswa karena mereka memiliki peran penting dalam mengambil kebijakan. Dalam perencanaan juga mengidentifikasi target layanan yaitu siswa yang memiliki self esteem rendah atau yang masih bingung menentukan pilihan masa depannya karena permasalahan perbedaan gender, menetapkan tujuan program layanan yaitu untuk membuka wawasan siswa tentang kesetaraan gender dan meningkatkan self esteem siswa, jenis kegiatan berupa konseling individual, konseling kelompok dan konseling singkat berfokus solusi atau SFBC.

2) Perancangan (Designing)

Dalam perancangan program ditetapkan bahwa konseling berbasis nilai-nilai budaya tapsel berfokus kepada kegiatan konseling individual yang bertujuan menambah wawasan siswa tentang kesetaraan gender dan meningkatkan self estemm pada siswa. Dalam perancangan ini

berfokus pada tahap – tahap dalam konseling individual, konseling kelompok, konseling berfokus solusi atau SFBC.

3) Penerapan (Implementing)

Dalam penerapan konseling berbasis budaya tapsel konselor sudah memiliki wawasan mengenai budaya tapsel dalam kesetaraan gender dan konselor mampu mengintegrasikan nilai – nilai budaya tapsel dalam proses kegiatan konseling

4) Evaluasi

konselor mengevaluasi konseling berbasis budaya apakah sudah efektif dalam meningkatkan self esteem pada siswa dan bagaimana perkembangannya.

B. Rancangan Program Layanan

Rancangan program layanan BK yang dapat di susun dalam implementasi nilai-nilai budaya tapsel dalam konseling eksistensial humanistik, yaitu berupa layanan konseling individual, konseling kelompok, terapi singkat dengan pendekatan eksistensial humanistik dan memasukkan nilai-nilai budaya tapsel.

1. Konseling Individual

Dalam kegiatan konseling individual ini konselor memasukkan nilai-nilai budaya tapsel yang nantinya dapat untuk meningkatkan self esteem pada siswa.

2. Terapi Singkat Pada intervensi singkat ini berfokus pada permasalahan kesetaraan gender untuk meningkatkan self esteem dan hal-hal apa saja yang dapat menambah wawasan klien berbasis nilai-nilai budaya tapsel dengan tujuan untuk meningkatkan self esteem pada remaja putra, serta komitmen untuk berubah.

3. Konseling Kelompok Pendekatan eksistensial humanistik berbasis budaya tapsel berformat kelompok, bisa di buat kelompok beranggotakan remaja putra saja atau campuran, dan dalam kegiatan kelompok ini dapat di bahas tentang kesetaraan gender dan meningkatkan self esteem serta berbagi pengalaman dan pendapat sehingga dapat menambah wawasan para anggota dan persepsi anggota.

Hakikat Manusia dalam Eksistensial Humanistik dan Nilai-Nilai Budaya Tapsel

1. Manusia memiliki dorongan bawaan untuk mengembangkan diri : Laki-laki dalam budaya tapsel dapat bekerja keras, berperan dalam politik atau pada musyawarah adat, dapat juga merantau untuk memperbaiki perekonomian menjadi lebih baik serta bertanggung jawab dalam keluarga.
2. Manusia memiliki kebebasan untuk merancang atau mengembangkan tingkahlakunya : Didalam adat tapsel memberi kebebasan untuk merancang mengembangkan tingkahlakunya asalkan tidak melanggar syariat agama dan menyalah dalam aturan atau nilai-nilai yang ada dalam adat
3. Manusia adalah makhluk rasional dan sadar, tidak dikuasai oleh ketidaksadaran, kebutuhan irrasional, dan konflik : makkobar adalah musyawarah landasan operasional yang diwujudkan dalam musyawarah mufakat yang disebut domu nitahi. Ungkapan mago pahat, mago uhan di toru ni jabi jabi, tulus adat tulus aturan anggo dung mardomu ni tahi maksudnya adalah dimana setiap ada masalah diselesaikan dengan nusyawah dan dimana kekuasaan

tertinggi itu adalah dengan musyawarah mufakat (mardomu ni tahi)

4. Pencarian makna, tujuan, nilai-nilai, dan tujuan : Mengenai falsafah hidup manusia dalam bahasa Tapsel (Mandailing) adalah para-orang masyarakat mandailing banyak diambil dari ajaran agama Islam. Untuk pelajaran bahasa dan adat Tapsel banyak bentuk dan ragamnya. Dimana dalam budaya tapsel adat itu sejalan dengan agama dimana dalam eksistensinya orang tapsel itu memaknai dan menyadari bahwa mereka itu adalah makhluk ciptaan Allah.
5. Manusia tidak bisa lari dari kebebasan, dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab berkaitan : Didalam adat tapsel laki laki harus bekerja untuk menghidupi keluarga, dan bertanggung jawab di dalam keluarga, anak laki-laki sangat berperan penting di dalam keluarga , anak laki-laki tidak boleh melakukan pekerjaan perempuan, anak laki-laki di sekolahkan tinggi tinggi oleh orang tuanya tetapi tidak lupa juga dengan tanggung jawabnya yaitu menjadi imam yang baik buat keluarga tidak hanya menafkahi dan bahwa tidak boleh menikahi yang semarga dengannya dan tanggung jawabnya sebagai waris.

C. Rancangan Strategi

1. Bentuk Strategi

Strategi intervensi tradisional

Beberapa strategi dalam pendekatan eksistensial humanistik menurut Capuzzi & Gross (2011) kemudian digabungkan dengan nilai-nilai budaya tapsel , yaitu :

- a) Story Telling yang: Menemukan Makna Mitos Mitos sebagai pusat

mendapatkan makna eksistensial, karena mitos secara umum mewakili kodrat eksistensial dan partikularitas budaya serta tanggapan kepada kodrat mereka. Dalam sesi konseling atau psikoterapi, cerita mungkin fasilitatif dalam membantu klien memahami peristiwa dalam hidup mereka. Dalam konseling eksistensial humanistik berbasis budaya tapsel maka konselor memasukkan mitos tapsel, mitos tentang sampuraga yang dilambangkan sebagai seorang laki – laki sebagai pemimpin yang arif dan bijaksana serta sangat istimewa dan berperan dalam masyarakat tapsel tetapi ia durhaka terhadap ibunya dan dikutuk oleh ibunya dan sekarang menjadi sumur yang mendidih jika dipanggil namanya maka air yang ada didalam sumur tersebut menjadi mendidih besar . Mitos tentang sampuraga tersebut bisa membuat remaja putra untuk memahami dan mengetahui jika peran laki - laki sangat besar dan berpengaruh baik dalam keluarga, masyarakat maupun politik. Sehingga remaja laki - laki dapat memandang dirinya memiliki kemampuan untuk berperan dalam keluarga, masyarakat dan politik tetapi tidak boleh melupakan ibunya dan kodratnya darimana ia berasal atau seperti patah pepatah kacang lupa kulitnya.

- b) Kehadiran Hubungan eksistensial adalah intervensi terapi utama, dan klien adalah mitra eksistensial. Kehadiran adalah kualitas berada di situasi di mana seseorang berniat untuk menjadi seperti sadar dan sebagai partisipatif sebagai salah satu dapat menjadi pada waktu itu dan

dalam situasi seperti itu. Dalam kehadiran ini klien merasa di pahami oleh konselor.

- c) Tanggung jawab Klien menyadari tanggung jawabnya terutama tanggung jawab atas pilihannya. Di dalam budaya tapsel anak laki-laki itu sangat istimewa maka ia harus bertanggung jawab terhadap pilihannya. Nilai-nilai budaya tapsel menggambarkan anak laki-laki harus bertanggung jawab dalam berbagai hal karena ia tiang penyangga rumah tangga, mampu menghimpun keluarga, serta sebagai penjaga adat dan budaya dalam suatu peradaban manusia. Karena anak laki-laki dalam adat tapsel adalah waris penerus keluarga karena marga diturunkan pada anak laki-laki.
- d) Pekerjaan impian Bermimpi dapat membantu menyelesaikan masalah eksistensial dan membawa perdamaian. Meskipun meresahkan, pengalaman eksistensial impian bergerak individu lebih dekat dengan keaslian. Mimpi seperti wawasan. Mereka menyediakan refleksi dari perasaan orang batin, harapan, dan ketakutan, dan pemimpin dipaksa untuk menemukan maknanya.
- e) Mengungkapkan dan Bekerja Melalui Resistensi Mengatasi resistensi kesadaran memerlukan intervensi sensitif, dan konselor atau terapis yang paling efektif saat menyikapi masalah dukungan.
- f) Menghadapi Kecemasan Eksistensial Mungkin intervensi yang paling penting adalah menyadari masalah eksistensial klien. Dalam menghadapi kecemasan eksistensial konselor bisa mengintegrasikan nilai-nilai budaya dan nilai-nilai agama. Mengenai

falsafah hidup manusia dalam bahasa Tapsel (Mandailing) adalah parsoran masyarakat mandailing banyak diambil dari ajaran agama islam. Untuk pelajaran bahasa dan adat Tapsel banyak bentuk dan ragamnya. Dimana dalam budaya tapsel adat itu sejalan dengan agama dimana dalam eksistensinya orang tapsel itu memaknai dan menyadari bahwa mereka itu adalah makhluk ciptaan Allah.

- g) Penutupan Menghadapi akhir hubungan membantu adalah konfrontasi final dengan kenyataan. Diharapkan bahwa isu-isu tambahan akan muncul untuk menunda akhir yang tak terelakkan

Strategi Intervensi singkat

Pada intervensi singkat berfokus mencari solusi dari permasalahan klien. Seperti permasalahan ini berfokus bagaimana cara-cara untuk meningkatkan self esteem pada remaja putra dan mengintegrasikan intervensi dengan nilai-nilai budaya.

2. Tahapan Strategi

Tahapan dalam strategi konseling eksistensial humanistik berbasis nilai budaya minangkabau:

Tahap 1. Penilaian

Terapis harus menentukan apakah tujuan terapi adalah eksplisit. Juga, terapis harus menilai bahwa klien mampu mengambil pendekatan eksistensial untuk memeriksa masalah dan psikologis cukup kuat untuk melakukan pencarian ini (tidak akan kewalahan oleh emosi seperti kemarahan dan depresi).

Tahap 2. Identifikasi

kekhawatiran Kontrak dengan klien untuk bekerja pada tujuan tertentu yang diungkapkan secara singkat dan jelas.

Tahap 3. Mengajarkan proses pencarian

Klien dipandu untuk fokus pada saat ini dan kemudian fokus pada energi dan perasaan sekitar masalah. Meskipun resistensi diidentifikasi, mereka tidak akan bekerja.

Tahap 4: Mengidentifikasi perlawanan
Sebaliknya, resistensi digunakan untuk mengidentifikasi isyarat ke bertentangan.

Tahap 5: Pekerjaan terapi

Kedua terapis dan klien harus menjaga kesadaran bahwa terapi dibatasi oleh waktu. Tujuan terapi harus dipertahankan, meskipun isu-isu lainnya dapat dibahas karena terkait dengan tujuan.

Tahap 6: Pemutusan

Batas waktu harus diamati. Sesi terakhir harus menilai apa yang telah dicapai dalam terapi, apa yang masih harus dilakukan, dan Bagaimana cara melakukannya.

3. Aplikasi Strategi Konseling Eksistensial Humanistik Berbasis Budaya Tapsel

a) Aplikasi untuk Terapi Singkat

Pendekatan eksistensial dapat fokus klien pada daerah tidak bisa signifikan seperti asumsi tanggung jawab pribadi, membuat komitmen untuk memutuskan dan bertindak, dan memperluas kesadaran mereka tentang situasi mereka saat ini. Hal ini dimungkinkan untuk waktu yang terbatas. Pendekatan untuk melayani sebagai katalis untuk klien untuk menjadi aktif dan sepenuhnya terlibat dalam masing-masing sesi terapi mereka. Pada aplikasi terapi singkat ini berfokus menanganai permasalahan apa yang ingin ditangani dan tujuan yang ingin di capai.

b) Aplikasi untuk Konseling Kelompok

Kelompok konseling dan psikoterapi dapat menjadi format yang sangat baik untuk menangani masalah eksistensial. Tujuan dari kelompok eksistensial seperti membantu orang membuat komitmen untuk perjalanan seumur hidup eksplorasi diri. Suasana kelompok membantu individu mencari di dalam diri mereka sendiri dan hadir untuk pengalaman subjektif mereka sendiri sambil berbagi pengalaman ini dengan orang lain yang memiliki tujuan yang sama. Dalam kelompok, pasien dapat belajar bagaimana perilaku mereka dipandang oleh orang lain, bagaimana mereka membuat orang lain merasa, bagaimana pengaruh perilaku mereka pendapat orang lain dari mereka, dan bagaimana perilaku mereka dalam kelompok mempengaruhi mereka sendiri pendapat sendiri. Dalam sebuah grup, anggota tidak hanya tanggung jawab sendiri tetapi juga kewajiban untuk fungsi kelompok.

Dari kajian di atas dapat didiskusikan beberapa hal yang berkaitan dengan penerapan konseling eksistensial humanistik berbasis nilai budaya tapsel dalam kesetaraan gender untuk meningkatkan self esteem pada remaja putra dalam hal ini peran konselor multikultural sangat berpengaruh. Konselor yang efektif konselor yang mempunyai kesadaran multikultural dan sensitivitas terhadap kebudayaan lokal. Dalam pelaksanaan konseling akan memiliki rasa yang berbeda baik dari unsur keluwesan dan kedinamisan interaksi hubungan konseling antara konselor dan konseli ketika konselor memiliki basic, jika konselor mengetahui tentang nilai-nilai budaya tapsel maka proses konseling akan berjalan lancar dan baik.

Tujuan terapi adalah untuk membantu klien dalam bergerak menuju keaslian dan belajar untuk mengenali ketika mereka menipu diri mereka sendiri (van Deurzen, 2002a). Orientasi eksistensial memegang bahwa tidak ada melarikan diri dari kebebasan seperti yang kita akan selalu bertanggung jawab. Kita bisa melepaskan kebebasan kita, namun, yang merupakan keaslian utama. Terapi eksistensial bertujuan untuk membantu klien menghadapi kecemasan dan terlibat dalam tindakan yang didasarkan pada tujuan otentik menciptakan kehidupan yang layak.

Indonesia merupakan Negara multikultural yang mempunyai beragam kearifan lokal yang ada. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Goodwin & Giles (dalam Saputra, 2016) yang mengungkapkan bahwa Indonesia adalah salah satu Negara yang memiliki beragam budaya. Kearifan lokal di Indonesia jika ditelaah lebih dalam untuk kepentingan pengembangan profesi konselor, memiliki potensi yang tidak kalah dengan rumusan teori keilmuan konseling dari luar negeri.

Dalam layanan konseling, keragaman budaya menyadarkan konselor tentang pentingnya kesadaran multikultural dalam menghadapi perbedaan, sekecil apapun perbedaan tersebut. Konselor perlu mengubah persepsi mereka, mencukupkan diri dengan pengetahuan tentang budaya, memahami bentuk- bentuk diskriminasi, stereotip dan rasisme (Holcomb- McCoy, dalam Akhmadi 2013). Konselor perlu memiliki kesadaran multikultural yaitu menghargai perbedaan dan keragaman nilai-nilai, keyakinan- keyakinan, menyadari adanya bias-bias dan kesadaran akan keterbatasan diri dalam hal budaya.

Konselor memahami pandangan hidup dan latar belakang budaya diri dan konseli serta mengembangkan strategi konseling yang sesuai dengan budaya yang konselor hadapi ketika melakukan proses konseling. Di dalam masyarakat multikultural, Konselor diharapkan menjadi fasilitator, ahli penolong, advokat dan terampil membuat kebijakan, aktif merefleksi atas pertanyaan-pertanyaan, melakukan konsultasi diri secara berkelanjutan kepada pihak- pihak yang mengetahui budaya konseli dan memantau perkembangan untuk meningkatkan kompetensi dalam melayani konseli (Johannes & Erwin, dalam Akhmadi 2013). Dengan demikian konselor perlu meningkatkan kesadaran terhadap keragaman untuk efektifitas layanan konseling.

Dalam perspektif teoritis, Konselor dalam menghadapi perbedaan dan keragaman budaya tidak cukup hanya dengan penggunaan pendekatan konvensional, karena hal itu dapat kurang efektif ketika melayani etnis yang beragam. Tuntutan terhadap kesadaran multikultural semakin relevan dengan telah di sahkannya profesi konselor sebagai profesi yang harus memiliki keterampilan dan kualifikasi profesional yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan konseli yang beragam karakteristik dan budaya, terampil berkomunikasi secara efektif, mendengarkan dengan penuh perhatian empati, terampil dalam pengungkapan diri dan pemahaman informasi pribadi (Hayden Davis, dalam Akhmadi 2013).

Konseling multikultural tidak mengabaikan pendekatan tradisional yang monokultur, melainkan mengintegrasikannya dengan perspektif budaya yang beragam. Tujuannya adalah

memperkaya teori dan metode konseling yang sesuai dengan konteks yang dihadapi konselor ketika melakukan proses konseling terhadap beragam perbedaan budaya, konselor perlu mengambil sikap proaktif terhadap perbedaan budaya, mengenali dan menghargai budaya setiap konseli serta memiliki keyakinan, sikap dan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan tetap budaya budaya konseli yang sedang konselor tangani, seorang konselor yg profesional juga harus multikultural demi terjalannya proses konseling yang baik dan sesuai dengan yang diharapkan konseli.

Perspektif Multikultural Terhadap Teori Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik Kekuatan Dari Perspektif Keragaman

Karena pendekatan eksistensial THC tidak menentukan cara tertentu melihat atau berhubungan dengan realitas, dan karena perspektif yang luas, pendekatan ini sangat relevan dalam bekerja dalam konteks multikultural. Vontross dan rekan menulis tentang dasar eksistensial konseling lintas budaya: "counseling Eksistensial mungkin adalah pendekatan yang paling berguna untuk membantu klien dari semua budaya menemukan makna dan keharmonisan dalam kehidupan mereka, karena berfokus pada isu-isu sadar kita masing-masing mau tidak mau harus menghadapi: cinta, kecemasan, erintah suff, dan kematian ". Ini adalah pengalaman manusia yang melampaui batas-batas budaya yang terpisah.

Vontress menunjukkan bahwa semua orang adalah multikultural dalam arti bahwa mereka semua produk dari banyak kebudayaan. Dia mendorong konselor-dipelatihan untuk fokus pada kesamaan universal dari klien pertama dan kedua

pada bidang perbedaan. Dalam bekerja dengan keragaman budaya, penting untuk mengenali secara bersamaan persamaan dan perbedaan manusia: "Crossc konseling ultural, singkatnya, tidak bermaksud untuk mengajarkan intervensi spesifik untuk masing-masing kebudayaan, tetapi untuk menanamkan konselor dengan sensitivitas budaya dan tolerai pandangan filosofis yang akan pantas semua budaya".

Kekuatan dari pendekatan eksistensial adalah bahwa hal itu memungkinkan klien untuk memeriksa sejauh mana perilaku mereka sedang dipengaruhi oleh kondisi sosial dan budaya. Klien dapat ditantang untuk melihat harga yang mereka bayar keputusan yang mereka buat. Meskipun benar bahwa beberapa klien mungkin tidak merasakan kebebasan, kebebasan mereka dapat ditingkatkan jika mereka mengakui batas-batas sosial yang mereka hadapi. Kebebasan mereka dapat terhalang oleh lembaga dan limi ted oleh keluarga. Bahkan, mungkin sulit untuk memisahkan kebebasan individu dari konteks struktur keluarga mereka.

SIMPULAN

Di dalam penanganan permasalahan self esteem dan kesetaraan gender, diperlukan adanya pengembangan konseling berbasis budaya atau konseling multicultural dan dibutuhkannya konselor yang legal, profesional serta konselor yang multikultural agar bisa melakukan proses konseling dengan baik dan sesuai dengan budaya konseli, dan seorang konselor harus mengetahui nilai nilai setiap budaya konseli yang sedang ia bantu permasalahannya, seperti pada kasus permasalahan ini adalah budaya tapsel jadi dibutuhkannya seorang konselor yang legal, profesional dan konselor yang

mengerti nilai-nilai budaya tapsel agar proses konseling dalam permasalahan meningkatkan self esteem dan kesetaraan gender dapat terselesaikan dengan baik dengan pendekatan eksistensial humanistik.

Bagi semua konselor yang ada di Indonesia baik dalam organisasi yang menyangkut profesi ABKIN haruslah memiliki wawasan tentang nilai-nilai budaya lokal atau yang ada di Indonesia karena setiap konseli itu masih sangat kuat mengintegrasikan nilai-nilai kebudayaannya didalam kehidupan sehari-hari agar sangat mudah bagi konselor membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya ketika proses konseling terjadi.

Berfokus pada sifat dan kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, kecemasan sebagai suatu unsur dasar, pencarian makna. Dan berfokus pada saat sekarang dan menjadi apa seseorang itu, yang berarti memiliki orientasi ke masa depan. Serta bertujuan menyajikan kondisi-kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adultspan Journal, 3 (2), hlm. 86-87.
Diperoleh dari
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/j.2161-0029.2001.tb00109.x/pdf> (diunduh 15 Maret 2016).
- Capuzzi, D., & Gross, D.R. (2011). *Counseling and psychotherapy : Theories and Intervention (5th Edition)*. New Jersey : Merrill Prentice Hall.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice Of Counseling and Psychotherapy (9th Edition)*. California : Books/Cole
- Corey, Gerald. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (9th edition)*. California: Brooks/Cole.
- Garrow, Sara. & Walker, A. Jennifar. 2011. "Existential Group Therapy and Death Anxiety".
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Alih Bahasa: Winarno, Lilian. Jakarta: Indeks
- H. M. D. Harahap ., *Adat Istiadat Tapanuli selatan.*, Grafindo Utama, 1986 - 160 halaman
- <http://arsitektursiana.blogspot.com/2009/12/review-buku-adat-istiadat-tapanuli.html>
- Nirmalasari, L., & Masusan, K. (2014). *Self Esteem, Gender dan Prestasi Kerja*. *Jurnal SMART*. 2 (11), 18-27.
- Selligman, Linda. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy (9th edition)*. New Jersey: Merrill Prentice Hall