



Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengatasi *Insecure* pada Korban *Bullying*

Vira Pratiwi¹, Abdur Razzaq² & Muhamad Afdoli Ramadoni³

¹⁻²Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang

³Universitas Muhammadiyah Palembang ✉ (e-mail) afdoli_ramadoni@um-palembang.ac.id

*Corresponding Author, E-mail: afdoli_ramadoni@um-palembang.ac.id

Received: 19/10/2023

Accepted: 05/12/2023

First Published: 07/12/2023

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,
FKIP - Universitas Nusa Cendana
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

Abstract

Insecure is a condition where individuals feel insecure, unsure, afraid, anxious, and so on. This study aims to know the description of insecure victims of bullying client "G" and apply individual counseling with a humanistic approach in dealing with insecure victims of bullying client "G". This study uses a qualitative approach with a case study method. The subjects in this study were clients "G". Data collection techniques used consist of three techniques namely observation, interviews, and documentation. The data analysis included reduction of data, presentation of data, and make conclusion. The result of this study shows that the image of insecure client "G" included feels unhappy, feels insecure, doubts about ability, do something is unable, feels guilty, easily anxious, experiencing body image disturbance, withdrawing from social environment, often alone because of embarrassment, and choose not to socialize. Application of individual counseling using the humanistic approach with client-centered technique is done 6 times meetings with a time of 45x/meeting. Implementation of this individual counseling carried out in three stages, namely, the initial stage, the core/work stage, and the final stage.

Keyword: Client-centered, Insecure, Konseling Individual, Pendekatan Humanistik

Abstrak

Insecure merupakan kondisi dimana individu merasa tidak aman, tidak yakin, takut, cemas, dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran insecure korban bullying klien "G" dan menerapkan konseling individual dengan pendekatan humanistik dalam menghadapi korban insecure klien bullying "G". Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah klien "G". Teknik pengumpulan data yang digunakan terdiri dari tiga teknik yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran insecure klien "G" antara lain merasa tidak bahagia, merasa minder, ragu akan kemampuan, tidak mampu melakukan sesuatu, merasa bersalah, mudah cemas, mengalami gangguan body image, menarik diri dari lingkungan sosial, sering menyendiri karena karena malu, dan memilih untuk tidak bersosialisasi. Penerapan konseling individual dengan pendekatan humanistik dengan teknik client centered dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan waktu 45x/pertemuan. Pelaksanaan konseling individual ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap inti/kerja, dan tahap akhir.

Kata Kunci: Klien center, Insecure, Konseling Individu, Pendekatan Humanistik

Citation: Vira Pratiwi, Abdur Razzaq & Muhamad Afdoli Ramadoni. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengatasi *Insecure* pada Korban *Bullying*. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3). DOI: <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i3.12879>

PENDAHULUAN

American Psychology Association (APA) menjelaskan bahwa *insecure* merupakan perasaan tidak baik, tidak percaya diri, tidak mampu atau ragu, cemas dan tidak yakin akan suatu hal baik yang berkaitan dengan kemampuan, tujuan maupun hubungan dengan lingkungan sosial. (Devi, 2021). Menurut Abraham Maslow, *insecure* merupakan suatu kondisi tidak aman yang dirasakan individu. Hal ini dikarenakan individu yang merasa *insecure* beranggapan bahwa dunia ini merupakan semacam hutan yang akan mengancam dirinya dan manusia adalah makhluk yang berbahaya. Individu yang merasa *insecure* memiliki ciri-ciri yaitu lebih sering menyendiri dan tidak mau berinteraksi, ragu-ragu dalam bertindak dan tidak mau bersaing secara positif (Mulyatiningsih, 2004). Situs Halodoc, menjelaskan bahwa pada dasarnya *insecure* hendaknya ditangani atau diminimalisir sedini mungkin agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari individu. Dampak *insecure* akan cukup serius dan berpengaruh pada kesehatan mental individu, bahkan dapat menyebabkan individu depresi, gangguan kepribadian, kecemasan, *paranoid*, masalah *body image*, gangguan makan, dan kepribadian *boderline* (Fadli, 2021).

Perasaan *insecure* disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal yang menyebabkan individu mengalami *insecure* seperti tindakan *bullying*, rasa tidak aman jika berada di lingkungan sosial, penolakan, dan tuntutan menjadi pribadi yang *perfectionis*. Sedangkan, faktor internal yang menyebabkan individu mengalami *insecure* seperti kurang mengenali potensi atau kelebihan diri, kurang memahami dan menghargai diri, merasa tidak puas dengan apa yang dicapai, dan memandang diri rendah lebih rendah dibandingkan orang lain. Ketika perasaan *insecure* ini timbul dalam diri individu, maka akan terjadi perubahan secara emosional dalam diri dan dapat terlihat dalam perubahan sikap atau perilaku individu tersebut.

Individu yang mengalami *insecure* biasanya dapat diketahui melalui ciri-ciri *insecure* pada umumnya. Indikator individu yang mengalami *insecure* biasanya memiliki ciri-ciri ataupun sejumlah gejala, yaitu; tidak percaya diri, menghindari interaksi, rendah diri, cemas, menyalahkan diri sendiri jika gagal melakukan sesuatu, takut berlebihan, takut mencoba dan memulai, dan sering membandingkan diri dengan orang lain.

Data hasil penelitian oleh badan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, mencatat bahwa lebih dari 19 juta masyarakat Indonesia berumur lebih dari 15 tahun keatas mengalami masalah atau gangguan pada mental, dan lebih dari 12 juta masyarakat Indonesia berumur lebih dari 15 tahun keatas menderita depresi. (Rokom, 2021). Kasus *insecure* ini pernah dialami penyanyi Korea yaitu Sulli. Dimana ada tahun 2019, Sulli dinyatakan meninggal dengan cara mengakhiri hidup dikarenakan depresi tindakan *bullying* yang ia terima oleh non-penggemarnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling individu dalam mengatasi *insecure*. Menurut Prayitno & Erma Amti, konseling individual merupakan upaya untuk memberikan bantuan kepada orang yang memiliki masalah (konseli) dan konselor dan dilakukan melalui proses tanya jawab konseling agar dapat mengatasi dan menyelesaikan masalah konseli. Konseling akan dikatakan efektif apabila konselor dan konseli dan membangun hubungan yang *rapport* (harmonis) (Wijaya, 2017). Penerapan konseling individu pada penelitian ini dilakukan dengan pendekatan humanistik. Pendekatan humanistik adalah aliran dalam psikologi yang dibentuk pada tahun 1950-an. Abraham Maslow meyakini bahwa setiap sikap atau perilaku manusia didasari oleh berbagai macam

kebutuhan yang harus terpenuhi, seperti kebutuhan fisiologis, sosial, rasa aman, harga diri dan aktualisasi diri. Aktualisasi diri Pendekatan ini menekankan pada pertumbuhan pribadi, kebebasan, kemampuan dalam mengatasi masalah, dan membantu mengembangkan potensi individu secara optimal. Dalam pendekatan humanistik ini, peneliti menggunakan teknik *client centered* yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran diri klien dan membantu klien dalam mengatasi masalah yang dialami. Pada proses konseling dengan teknik *client centered* ini, klien harus bersifat aktif karena ia yang paling berperan dalam mencari solusi dari permasalahannya, sedangkan peran konselor hanya sebatas mengarahkan, mendorong, memberikan penguatan agar klien dapat memilih dan menemukan solusi yang tepat dari permasalahannya (Maturidi, 2021). Tujuan teknik *client centered* ini adalah membantu membangun kepercayaan diri, terbuka pada pengalaman, tempat evaluasi internal dalam mengambil keputusan, dan membantu membangun kesadaran diri. Konsep inti dari teknik ini adalah konsep yang berkaitan dengan diri dalam menumbuhkan dan mewujudkan pribadi yang baik.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada klien "G", didapatkan hasil bahwa klien "G" memiliki ciri-ciri *insecure* ini seperti klien "G" sering membandingkan fisiknya dengan orang lain, sering menganggap dirinya rendah misalnya tidak mampu untuk mengambil keputusan karena menganggap bahwa keputusan yang diambilnya akan salah, membandingkan taraf hidupnya yang lebih rendah dibandingkan dengan teman-temannya, selalu merasa tidak mampu melakukan sesuatu dengan baik dan kerap kali merasakan depresi karena selalu menganggap diri lemah. *Insecure* yang dialami oleh klien "G" secara spesifik disebabkan oleh keterbatasan fisik (kaki pincang) yang merupakan bawaan dari lahir. Kondisi fisik ini lah yang menyebabkan klien "G" kerap kali mendapatkan tindakan *bullying*. Bahkan klien "G" pernah tidak ingin sekolah selama 2 minggu lamanya, karena ia takut di cemooh oleh teman-teman sekolahnya. Akhirnya, klien "G" lebih sering mengurung diri dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Ia juga sangat membatasi lingkup pertemanan dan sering merasa minder jika berada di lingkungan yang membuat dirinya merasa tidak lebih baik dari yang lainnya.

Berangkat dari permasalahan tersebut maka tulisan ini berusaha untuk menjawab Bagaimana penerapan konseling individu dengan pendekatan humanistik dalam mengatasi *insecurekorbanbullying* klien "G"?

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk menafsirkan mengenai masalah dari responden peneliti. Denzin dan Lincoln mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu cara untuk mengartikan atau menjelaskan dan meneliti terkait masalah individu yang terjadi di lingkungan dengan menggunakan metode tertentu (Afrizal, 2017). Hasil yang didapatkan setelah menggunakan pendekatan ini adalah hasil yang berupa rangkaian kata berbentuk tulisan maupun lisan yang diperoleh dari responden dalam penelitian. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu jenis penelitian studi kasus.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini, penulis bertindak sebagai peneliti dan konselor dalam penerapan layanan konseling individu untuk membantu klien "G" dalam mengatasi *insecure* yang dialami.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam proses pengumpulan data pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan dari klien “G” sebagai responden pada penelitian ini melalui proses tanya jawab (wawancara). Sedangkan data sekunder pada penelitian diperoleh dari, tetangga klien “G”, jurnal, buku serta artikel yang membahas mengenai konseling idividu, pendekatan humanistik, teknik *client centered* dan *insecure*.

Adapun lokasi penelitian ini beralamat di Tegal Binangun, Kelurahan Plaju Darat. Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan. Alasan peneliti melakukan penelitian di Tegal Binangun, Kelurahan Plaju Darat karena alamat ini merupakan alamat tempat tinggal klien “G”. Dengan demikian, peneliti akan lebih mudah mendapatkan data-data tentang klien mengenai sikap dan perilaku klien pada lingkungan sekitar tempat tinggalnya.

Dalam penelitian ini menggunakan observasi partisipan yaitu peneliti ikut terlibat dalam kegiatan responden, lalu peneliti bertugas mengamati dan mencatat berbagai perilaku yang muncul dari kegiatan tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai partisipasi moderat (*moderat participation*) artinya peneliti hanya terlibat pada beberapa kegiatan responden. Observasi ini dilakukan untuk mengamati subjek guna mencari tahu dampak keseharian dan cara penyesuaian diri klien “G” yang mengalami *insecure* seperti mengamati interaksi subjek dengan lingkungan sosial maupun lingkungan pertemanannya, mulai dari cara subjek merespon, bersikap dan *gesture* tubuh subjek.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan data-data primer dan sekunder yang dikumpulkan peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran *Insecure* yang dialami klien “G”

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil gambaran *insecure* yang dialami klien “G”, ciri-ciri *insecure* yang dialami klien “G” yaitu tidak percaya diri seperti tidak berani menyampaikan pendapat dikelas, tidak bahagia seperti sering murung ketika teman sekolah mengejek dengan kata “G si pincang”, pesimis seperti mudah menyerah ketika mengikuti lomba dikarenakan takut akan kekalahan, merasa bersalah contohnya ketika dapat nilai lebih kecil diantara teman lain ia sering menyalahkan dirinya karena merasa tidak mampu, mudah cemas seperti merasa gemetar dan gugup ketika presentasi atau ketika mau ngobrol dengan orang yang tidak terlalu akrab dengannya, gangguan *body image* seperti malu dengan keterbatasan fisik (kaki pincang) yang dimiliki ketika bertemu dengan orang-orang, menarik diri dari lingkungan sosial seperti malu ketika keluar rumah apalagi bertemu dengan orang-orang, dan menyendiri seperti takut dihina atau dikatain oleh orang lain sehingga ia lebih memilih menyendiri atau berdiam diri dirumah.

Menurut Abraham Maslow, *insecure* merupakan suatu kondisi tidak aman yang dirasakan individu. Hal ini dikarenakan individu yang merasa *insecure* beranggapan bahwa dunia ini merupakan semacam hutan yang akan mengancam dirinya dan manusia adalah makhluk yang berbahaya. Pada umumnya *insecure* ini akan menimbulkan suatu perasaan kurang puas dalam dirinya, perasaan tidak bahagia, tidak percaya diri, cemas, pesimis, merasa bersalah, egois, cenderung neurotik, menghindari interaksi dan menyendiri (Hasanah & Maula, 2022).

2. Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi *Insecure* pada klien “G”

Menurut Abraham Maslow, *insecure* merupakan suatu kondisi tidak aman yang dirasakan individu. Hal ini dikarenakan individu yang merasa *insecure* beranggapan bahwa dunia ini merupakan semacam hutan yang akan mengancam dirinya dan manusia adalah makhluk yang berbahaya (Maslow, 1942).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alternatif bantuan yaitu dengan konseling individu untuk mengatasi persoalan klien “G” terkait dengan perasaan *insecure* yang dialami. Tujuannya yaitu bukan hanya berfokus pada penyelesaian masalah saja tetapi lebih jauh dari itu agar membantu klien “G” untuk memahami permasalahannya dan mampu mengambil dan memutuskan sesuatu yang baik untuk dirinya.

Penerapan konseling individu ini menggunakan pendekatan humanistik dengan menerapkan teknik *client centered*. Pendekatan humanistik ini membahas secara mendalam terkait potensi yang ada pada manusia untuk membantu perkembangan yang optimal dan maksimal terkait pada pengambilan keputusan untuk diri sendiri maupun untuk lingkungan. Menurut Abraham Maslow, pendekatan humanistik bertujuan untuk mempelajari potensi dan kemampuan yang dimiliki manusia untuk perkembangan diri manusia secara menyeluruh (Kurniawati, 2019).

Dalam pendekatan humanistik, peneliti menggunakan teknik *client centered* dalam pelaksanaan konseling individu. Menurut Carl Rogers teknik ini biasa digunakan untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dialami klien. *Client centered* beranggapan bahwa individu yang mempunyai masalah pada dasarnya mampu untuk mengatasinya. Tetapi dikarenakan suatu hambatan, maka kemampuan tersebut tidak dapat berkembang atau berfungsi dengan baik (Mulyadi, 2016). Teknik *client centered* percaya bahwa setiap individu mampu mengatasi masalah-masalah yang didapati, mampu untuk memnetukan hidup dan mengartikan hidup. Tujuan dari penggunaan teknik *client centered* dalam mengatasi *insecure* klien “G” adalah untuk menumbuhkan kepercayaan diri klien “G” agar ia tidak lagi merasa rendah diri, tidak lagi membandingk-bandingkan diri nya dengan orang lain, dan agar ia bisa berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dengan nyaman.

Penerapan konseling individu dengan menggunakan alternatif pendekatan humanistik dalam mengatasi *insecure* kepada klien “G” dilakukan pada tanggal 04 Juli 2022 sampai dengan 04 Agustus 2022. Pelaksanaan konseling individu ini dilakukan selama 6 kali pertemuan selama tiga minggu. Pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan humanistik bertujuan agar individu dapat kembali percaya diri, rasa rendah diri nya berkurang dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sosialnya, menyadari potensi yang dimiliki agar tidak merasa minder dengan kekurangan yang dimiliki.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan, berikut tahapan-tahapan yang akan dilakukan pada proses konseling individu dengan pendekatan humanistik untuk membantu klien dalam mengaatsi perasaan *insecure*-nya yaitu”:

Pertemuan Pertama Proses Konseling

Pertemuan pertama merupakan tahapan awal konseling individu pada klien “G” yang dilakukan pada hari Senin tanggal 12 Juli 2022. Pada tahapan awal konseling konselor membangun hubungan *raport* (harmonis) kepada klien dengan menanyakan mengenai, nama, umur, hobi, cita-cita dan lain sebagainya terutama mengenai aktivitas sehari-hari agar dapat mendapatkan informasi untuk menunjang kualitas proses konseling. Pada pertemuan ini bertujuan untuk membangun hubungan yang baik kepada klien “G” agar dalam pelaksanaan

konseling yang akan berlangsung kedepannya klien “G” dapat merasa nyaman dan terbuka dalam menceritakan semua hal yang ia rasakan terkait dengan perasaan *insecure* klien “G”.

Selanjutnya pada pertemuan ini peneliti akan menjelaskan antara peran dan tanggung jawab sebagai klien dan konselor. Dimana, peneliti berperan sebagai konselor yang akan membantu proses penyembuhan klien “G”. Klien “G” sendiri akan berperan sebagai konseli atau klien yang membutuhkan penanganan mengenai permasalahannya. Terakhir dalam pertemuan ini konselor membuat kesepakatan melalui diskusi dengan klien mengenai proses konseling yang akan dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dan pelaksanaan proses konseling dilaksanakan di rumah klien “G”.

Pertemuan Kedua Proses Konseling

Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 16 Juli 2022 melanjutkan pertemuan pertama. Pada pertemuan kali ini peneliti mengawali dengan salam dan menanyakan kabar dari klien untuk menjalin dan mempertahankan hubungan yang akrab dengan klien “G” agar suasana konseling dapat terasa nyaman bagi klien dan proses konseling berjalan dengan lancar sesuai dengan kesepakatan bersama. Pada pertemuan ini, konselor harus dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan klien.

Kegiatan selanjutnya, konselor merumuskan masalah dan mengidentifikasi masalah yang dialami klien “G”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwasannya klien “G” benar memiliki disabilitas fisik yaitu kaki pincang yang merupakan bawaan lahir yang menyebabkan ia mengalami tindakan *bullying* dari SD-SMA. Hal ini lah yang membuat ia merasa *insecure*, misalnya menganggap dirinya rendah karena tidak memiliki kondisi fisik yang sempurna dibandingkan dengan temannya yang lain, merasa tidak bahagia, mudah cemas jika berada di tempat ramai, ragu terhadap kemampuan sendiri, tidak percaya diri seperti malu dan takut saat berada di keramaian, lebih sering menyendiri karena takut direndahkan, sering menyalahkan diri sendiri jika mengalami kegagalan, dan sering menunduk ketika melewati teman-teman.

Setelah merumuskan masalah, pada pertemuan ini juga konselor merumuskan tujuan yang ingin dicapai dari proses konseling yang dilakukan. Tujuan dari proses konseling ini adalah sebuah upaya untuk membantu klien “G” dalam mengatasi perasaan *insecure* agar ia dapat kembali percaya diri, rasa rendah dirinya berkurang, dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sosialnya, dan tidak pesimis terhadap kemampuannya.

Pertemuan Ketiga Proses Konseling

Pertemuan ketiga dilakukan pada tanggal 19 Juli 2022, melanjutkan pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan ini seperti biasa dimulai dengan melakukan *attending* seperti salaman, senyum, menerima hangat kedatangan klien “G”, menanyakan kabar dan aktivitas yang klien “G” lakukan sehari-hari. Hal ini untuk menjaga hubungan baik antara konselor dan klien agar suasana konseling lebih hangat dan akrab dibandingkan di pertemuan sebelumnya.

Pada pertemuan ini klien “G” diminta untuk menceritakan masalahnya kepada konselor terkait perasaan *insecure* yang sudah ia sampaikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, konselor menetapkan alternatif bantuan yang akan digunakan dalam proses konseling yaitu dengan teknik *client centered* dalam mengatasi *insecure* klien “G”. Konselor menjelaskan mengenai tahap pelaksanaan teknik *client centered* ini, lalu kemudian membuat kesepakatan bersama mengenai proses pelaksanaan yang akan berlangsung dengan menggunakan teknik *client centered* ini.

Pertemuan Keempat Proses Konseling

Pertemuan keempat dilakukan pada tanggal 23 Juli 2022, melanjutkan pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan ini seperti biasa dimulai dengan melakukan *attending* seperti salaman, senyum, menerima hangat kedatangan klien "G" hal ini untuk menjaga hubungan baik antara konselor dan klien agar suasana konseling lebih hangat dan akrab dibandingkan di pertemuan sebelumnya.

Pada pertemuan ini konselor melaksanakan *treadment* atau alternatif yang akan digunakan berdasarkan kesepakatan bersama yaitu menggunakan teknik *client centered*. konselor menerapkan alternatif teknik *client centered* dalam mengatasi permasalahan klien "G" yaitu diawali dengan tahap pertaman dimana konselor memberikan kesempatan kepada klien "G" untuk klien "G" bebas mengekspresikan perasaan-perasaan negatif dan positif yang di alami terkait *insecure*. Hal ini dilakukan dengan cara meminta klien "G" menceritakan semua mengenai perasaan yang ia rasakan terkait masalah *insecure* yang dialami. Diketahui bahwasannya klien "G" ini merasa bahwa perasaan *insecure* yang dialaminya ini sangat mengganggu aktivitas sehari-harinya, misalnya ia ingin untuk mencoba mengakrabkan diri dengan teman sekelas lainnya, Tapi ia sering merasa malu dan takut bahwa keberadaannya tidak dianggap oleh teman sekelasnya, ia juga mengungkapkan bahwa ia takut jika ia ditolak atau temannya akan menghindarinya. Adapun perasaan positif yang ia rasakan dari *insecure* yang dialaminya ini yaitu, ia mengatakan tidak banyak namun dengannya adanya *insecure* ini ia berusaha untuk menggali kelebihan atau potensi dalam dirinya walaupun terkadang sikap pesimis atau menyerah itu muncul dan membuat ia tidak yakin dengan kelebihan yang ia miliki.

Selanjutnya, tahap terakhir dari teknik ini yaitu konselor meminta klien "G" untuk memilih sikap atau perilaku yang akan dilakukan untuk mengatasi *insecure* yang dialami, lalu memanasifestasikan atau mengaktualisasikannya. Sikap atau perilaku yang dipilih klien "G" yaitu dengan melakukan *self love* contoh mengucapkan alhamdulillah dan rutin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, memberanikan diri untuk berinteraksi contohnya mencoba untuk berani memulai percakapan dengan teman sekelas, tidak menundukkan kepala jika berada di keramaian, dan berani mengambil keputusan tanpa ragu-ragu.

Pertemuan Kelima Proses Konseling

Pertemuan kelima dilakukan pada tanggal 27 Juli 2022. Sebelum memulai proses konseling seperti biasanya yaitu dimulai dengan berdo'a, menanyakan kabar dan suasana hati klien "G" agar proses konseling dapat berjalan lancar dan klien "G" lebih terbuka.

Pada tahapan ini konselor membantu mengarahkan dan memberikan motivasi kepada klien "G". Misalnya ketika klien "G" merasa *insecure* dan tidak percaya diri dengan kekurangan (kaki pincang) yang dimiliki, maka konselor memotivasi klien "G" Semua orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing masing, begitupun dengan saya. Kamu mungkin melihat fisik orang lain sempurna dibandingkan kamu, tapi kita tidak pernah tahu kehidupan mereka sebenarnya seperti apa. Dan perlu mengingat bahwasannya Allah SWT. itu menciptakan sesuatu dengan bentuk sebaik-baiknya (Q.S. At-Tin:4) dan setiap kekurangan pasti dibersamain dengan kelebihan.

Selanjutnya, konselor memberikan saran kepada klien agar dapat membantu mengurangi perasaan *insecure* nya yaitu dengan memahami secara perlahan untuk belajar mengenal dirimu sendiri, dimulai dengan apa yang kamu suka, apa yang membuatmu percaya diri dengan kemampuan mu, dan cobalah untuk melakukan sesuatu yang kamu inginkan. Misalnya kamu ingin sekali untuk berani bicara di depan orang banyak, maka berlatihlah di depan cermin, lalu di depan keluargamu, di depan temanmu, kemudian di depan orang

banyak. Kamu harus bisamelawan rasa takut yang ada dalam dirimu, karena saya yakinkamu bisa dan kamu hanya perlu membiasakan hal tersebut.

Pertemuan Keenam Proses Konseling

Pertemuan keenam dilakukan pada tanggal 1 Agustus 2022. Pertemuan keenam ini merupakan tahap akhir atau final dari proses konseling. Pada pertemuan ini konselor menanyakan mengenai perasaan klien setelah mengikuti proses konseling dari awal sampai pertemuan terakhir. Klien "G" menyebutkan bahwa ia merasa lega karena sudah menceritakan permasalahan terkait *insecure* yang di hadapinya.

Klien "G" juga melakukan saran yang telah di berikan oleh konselor untuk percaya diri yaitu dengan tidak menundukkan kepala nya jika berada di keramaian. Klien "G" juga mengungkapkan bahwasannya ia sudah belajar untuk menerima dan memahami keadaan dirinya sebagaimana ada nya dengan cara tidak lagi menyalahkan diri sendiri ketika tidak mampu melakukan sesuatu, tidak lagi membandingkan fisik nya dengan orang lain. Karena klien "G" menyadari ucapan konselor bahwasannya setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing.

Dari proses konseling yang telah dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, maka hasil evaluasi didapati bahwasannya sebelum dilakukannya proses konseling dengan teknik *client centered* ini klien "G" merasa tidak percaya diri, tidak bahagia, ragu terhadap kemampuan, merasa tidak mampu dalam mengambil keputusan, mudah cemas, rendah diri, minder, menarik diri dari lingkungan sosial, dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain. Namun, setelah mengikuti proses konseling yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan klien "G" sudah memperlihatkan perubahan dalam sikap dan perilakunya ke arah yang positif, misalnya klien "G" sudah berani mengambil keputusan dalam menentukan pilihan dan ia juga sudah belajar untuk menerima diri nya dengan cara tidak lagi membandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan teman klien "G" ia menyatakan bahwa klien "G" sudah percaya diri untuk memulai percakapan terlebih dahulu dan berinteraksi dengan teman kelasnya, dan klien "G" sudah mulai menetralsisir ketakutannya jika berada dikeramaian dengan tidak menundukkan kepala, dan mencoba mengatasi cemasnya dengan menggenggam erat tangannya serta mengatur pernafasnya untuk memberikan kesan rileks agar tidak cemas dan gugup jika bertemu dengan orang ramai.

Selanjutnya konselor memberikan masukan dan harapan agar klien "G" ini kedepannya tetap menjaga dan memelihara perubahan sikap dan perilaku yang dipilihnya agar dapat menjadi pribadi yang jauh lebih baik dari sebelumnya dan dapat mengatasi perasaan *insecure* yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai penerapan konseling individu dengan pendekatan humanistik dalam mengatasi *insecure* pada klien "G" ini dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu sebagai berikut:

1) Tahap Awal

Pada tahap ini peneliti berperan sebagai konselor membuka proses konseling individu dengan mengucapkan salam, menerima hangat klien dan dilanjutkan dengan do'a. Selanjutnya, konselor menanyakan kabar, hobi cita-cita dan lain sebagainya terutama mengenai aktivitas sehari-hari agar dapat mendapatkan informasi untuk menunjang kualitas proses konseling. Selama 6 kali pertemuan, konselor harus mampu mempertahankan suasana konseling yang nyaman bagi klien, agar proses konseling berjalan sesuai dengan kesepakatan bersama. Konselor juga menjelaskan peran dan tanggung jawab masing-masing. Dimana, peneliti berperan sebagai konselor yang akan membantu proses penyembuhan klien "G". Klien

“G” sendiri akan berperan sebagai konseli atau klien yang membutuhkan penanganan mengenai permasalahannya. Konselor. Konselor merumuskan dan mengidentifikasi masalah klien “G” yaitu klien “G” benar memiliki disabilitas fisik yaitu kaki pincang yang merupakan bawaan lahir yang menyebabkan ia mengalami tindakan *bullying* dari SD-SMA sehingga klien “G” sering mengalami *insecure* dan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Terakhir konselor menyampaikan bahwa proses konseling akan dilakukan selama 45 menit setiap pertemuannya.

2) Tahap Inti/Kerja

Pada tahapan ini konselor memberikan kesempatan klien untuk menceritakan permasalahannya. Konselor melakukan prognosis dengan menerapkan alternatif dengan teknik *client centered*. Padapenerapan teknik ini konselor meminta klien untuk memilih perubahan sikap dan perilaku untuk mengatasi *insecure*. Dalam proses konseling individu ini, peneliti melakukan dengan teknik *client centered*. Adapun tahapan pelaksanaan teknik *client centered*(Susanti, 2018), sebagai berikut:

- 1) Klien datang menemui konselor dengan sukarela dan tanpa paksaan.
- 2) Suasana konseling ditetapkan sejak awal berdasarkan kesepakatan bersama.
- 3) Memotivasi dan mendorong klien untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas mengenai permasalahannya.
- 4) Klien mengemukakan perasaan-perasaan negatif dan positif yang di rasakan.
- 5) Konselor mengenali perasaan-perasaan negatif dan positif yang diungkapkan oleh klien.
- 6) Konselor menjelaskan dan mengarahkan terkait keputusan yang telah dipilih.
- 7) Klien mencoba mewujudkan dan menerapkan pilihannya dalam sikap dan perilaku sehari-hari.
- 8) Klien mengadakan perubahan yang baik dalam dirinya.

3) Tahap Akhir

Merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan proses konseling. Pada tahap ini, konselor menyampaikan bahwa proses konseling telah memasuki tahap akhir. Konselor melakukan evaluasi hasil dan proses berjalannya konseling. Dari proses konseling yang sudah berlangsung sebanyak 6 kali pertemuan didapati hasil bahwa ada perubahan ke arah yang positif pada diri klien “G” dalam mengatasi perasaan *insecure* nya setelah melakukan konseling individu dengan teknik *client centered*. Selanjutnya, konselor mengajak klien untuk berkomitmen dalam menerapkan dan mengembangkan perubahan yang positif menjadi jauh lebih positif. Terakhir, konselor menutup proses konseling dengan mengucapkan terima kasih dan berdoa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi *Insecure* (Studi Kasus Klien “G” Di Tegal Binangun, Kelurahan Plaju Darat), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran *insecure* yang dialami klien “G” yaitu klien “G” ini menunjukkan merasa tidak bahagia, merasa tidak percaya diri, ragu terhadap kemampuan, merasa tidak mampu dalam melakukan sesuatu, merasa bersalah, mudah cemas, menilai fisiknya lebih rendah dibandingkan dengan orang lain, merasa minder karena cacat kaki yang dimiliki, cukup memperhatikan penampilan guna menutupin cacat pada kakinya, menarik diri dari lingkungan sosial, sering menyendiri karena malu, dan memilih tidak bersosialisasi.

Selanjutnya, Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi *Insecure* pada klien “G” melalui tiga tahapan proses konseling. Tahap awal yaitu dimulai dengan konselor membangun hubungan yang baik dengan klien, konselor melakukan *attending* dengan menerima klien secara tulus, memulai proses konseling dengan berdoa, menjelaskan pengertian, asas, tujuan dan manfaat dari proses konseling individu yang akan dilakukan, merumuskan, mengidentifikasi, dan menetapkan masalah dan konselor menjelaskan peran dan tanggung jawab sebagai konselor dan Tahap pertengahan yaitu dimulai dengan konselor memberikan kesempatan untuk menceritakan permasalahannya, konselor menetapkan topik bahasan, konselor melakukan tanya jawab mengenai topik bahasan. Tahap akhir yaitu dimulai dengan konselor menyampaikan bahwa proses kegiatan konseling memasuki tahap akhir, konselor melakukan evaluasi terhadap proses konseling, konselor mengajak klien untuk berkomitmen untuk menerapkan perubahan sikap dan perilaku yang telah dipilih, konselor menetapkan pertemuan selanjutnya sebagai tindak lanjut apabila dibutuhkan, dan konselor mengakhiri proses konseling dengan mengucapkan terima kasih dan berdoa.

Berdasarkan hasil pembahasan pada kesimpulan yang telah dijabarkan oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran: *Pertama*, Bagi klien “G” yang mengalami *insecure*, diharapkan agar dapat mengatasi perasaan *insecure* yang dialami dan dapat menjalankan kehidupan dengan percaya diri tanpa merasa rendah diri. *Kedua*, Bagi masyarakat terutama remaja, diharapkan agar dapat berpikir positif, perbanyak bersyukur dan menerima kekurangan dan kelebihan diri agar dapat meminimalisir perasaan *insecure*. *Ketiga*, Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan jika suatu saat ketika ingin melakukan penelitian yang sama agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel yang berbeda dari peneliti, seperti pendekatan CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan banyak mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan mengarahkan dalam menyelesaikan naskah penelitian ini terkhusus pengelola Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora Universitas Nusa Cendana. Peneliti menyadari dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan, baik dari segi tulisan maupun hasil penelitian yang tertuang di dalamnya. Untuk itu, dengan segenap kerendahan hati peneliti menerima kritikan dan masukan dari berbagai pihak, serta besar harapan peneliti agar kiranya naskah jurnal ini dapat berguna bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Apriliana, IPA, & Suranata, K. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK. *Bisma Jurnal Konseling*, 4(2), 194-207.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Jejak.
- Devi, CM (2021). Mengenal Insecure dan Cara Mengatasinya. Jakarta: <https://satupersen.net/blog/mengenal-insecure> .
- Fadli, R. (2021). *Ini Yang Akan Terjadi Ketika Merasa Insecure*. Jakarta: Halodoc.
- Hartini, N., & Ariana, A. (2016). *Psikologi Konseling: Perkembangan dan Penerapan Konseling Dalam Psikologi*. Surabaya: Pers Universitas Airlangga.

- Hasanah, L., & Maula, F. (2022). Penanganan Insecure Pada Usia Anak Dini. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* Vol.6 No.1 Mei, 89-90.
- Kaesti, MRE, Aiwani, A., Nate, MP, Hasanah, BU, Munir, AF, & Fahira, IC (2023). Keefektifan Teknik Metafora Konseling Realita dalam Mereduksi Self-Blaming Siswa Akibat Korban Body Shaming. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).
- Khoirina, N. (2018). Pentingnya Pemahaman Nilai-Nilai Budaya Lokal Dalam Pendekatan Konseling Humanistik. *Jurnal Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 2, No.1, 265.
- Kohariah, I. (2019). Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi Masalah Psikososial Anak Yatim Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Yatim Karya Fajar Kabupaten Serang. Serang: UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Kurniawati, I. (2019). Efikasi Diri Remaja Untuk Mengurangi Delinkuensi Dengan Pendekatan Humanistik (Studi Kasus) Pada Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Kusumawati, PN (2020). Bimbingan Konseling Client-Centered Dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Negatif. *Jurnal Widyasari Press*, 2020, Vol.3, No.12, 3-4.
- Linawati, & Siallagan, T. (2021). Pendekatan Konseling Berbasis Client Centered Ditinjau dari Yohanes 4:4-40 Bagi Penanganan Kasus Generalized Anxiety Disorder dan Insecure Parents Attachment Pada Remaja. *Jurnal Teologi Budidaya*, Vol.5, No.2, 8-9.
- Maslow, A. (1942). Dinamika Keamanan-Ketidakamanan Psikologis. *Jurnal Kepribadian* Vo.10 No.4, 331-344.
- dewasa. (2021). Praktis Memahami Teori-Teori Yang Mendasari Bimbingan dan Konseling (Sebuah Catatan Mahasiswa). Jawa Barat: Guepedia.
- Mu'awiyah. (2017). Perilaku Tidak Aman Pada Usia Anak Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol.2, No.1, 47-58.
- Mulyadi. (2016). Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah. Jakarta: Grup Prenamedia.
- Mulyatiningsih, R. (2004). Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier. Jakarta: PT.Grasindo.
- Paramita, Y. (2019). Pengaruh Pendekatan Client Centered Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii-1 Di Smp Negeri 7 Kisaran. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Pawe, MF, Upa, MP, Geradus, U., & Masi, LM (2023). Burnout Belajar selama masa Pandemi Covid 19 pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 6 Kota Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(1).
- Prianti, ER (2018). Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Humanistik Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan Kasus Pembunuhan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Ii A Way Hui Kota Bandar Lampung. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Razzaq, A., & Haryono, A. (2017). Analisis Metode Tafsir Muhammad Ash-Shabuni Salam Kitab Rawaiu. *Wardah*, Jil. 18, No.1. Juli, 48-59.
- Rohana, S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Menceritakan Rasa Percaya Diri Anak Terlantar (Studi Kasus di Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan). *Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan*, Vol. 21. No.2,, 8-9.
- rokom. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia. Jakarta: Kemenkes.
- Sukirno, A. (2015). Teori & Teknik Konseling. Serang: A-Empat.

- Suranata, K., Apriliana, IPA, & Ifdil, I. (2020). Pengaruh Pelatihan Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis dan Pengambilan Keputusan Siswa: Racked Analysis. *Konseling Acta dan Humaniora*, 1(1), 1-9.
- Susanti, S. (2018). Pengaruh Konseling Pendekatan Client Centered Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Xi Di Smkn 1 Solok. Pekanbaru: Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.
- Waskito, AA (2020). Implementasi Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Smk Negeri 1 Jenangan Ponorogo. Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Wijaya, F. (2017). Konseling Individu Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Al-Tazkiah*, Vol. 6, No.2,, 99.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling Individu (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung: Refika Aditama.
- Zulamri, & Juki, MA (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru. *Jurnal At-Taujih*, Vol. 2, No.2, 22.
- Zulfa, WM (2017). Pendekatan Humanistik Dengan Teknik Client Centered Oleh Guru Kelas Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Tunarungu (Studi Di Sekolah Khusus Korpri Pandeglang). Banten: Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.