

***PERSON CENTERED THERAPY* SEBAGAI UPAYA PEMULIHAN KONSELI ALIENASI**

As'ad

murya6belas@gmail.com

Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Moh. Hafid

innovation.hafid@gmail.com

Fakultas Tarbiyah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Abstrak

Alienasi adalah sebuah gangguan sosial. Indikator dari alienasi adalah saat seseorang mengalami ketidakberdayaan terhadap lingkungannya dan terjebak di dalam keterasingan. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang konseli wanita berusia 18 tahun, dengan gangguan alienasi. Subjek mengalami keterasingan di kondisi sosialnya. *Person Centered Therapy* hadir dengan mengutamakan pemberian kenyamanan bagi subjek untuk bercerita dan menjabarkan masalahnya serta mengungkapkan perasaan-perasaannya. Kondisi nyaman dalam terapeutik inilah yang dijadikan sebagai modal untuk mengubah kondisi subjek yang nampak tidak nyaman dan bahkan curiga terhadap lingkungan baru yang menjadi transisi sosialnya dari lingkungan yang lama. Penelitian ini berjenis penelitian tindakan (*action research*) dengan terbagi menjadi tiga siklus dalam penerapannya. Setelah subjek menyadari dengan baik kondisi dan kemampuannya, selanjutnya subjek didorong untuk terbuka terhadap lingkungannya yang baru untuk mengoptimalkan potensinya kembali seperti semula. Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa *personcentered therapy* mampu menjadi sarana bagi subjek untuk memulihkan kondisinya.

Kata Kunci: person centered therapy, alienasi

Abstract

Alienation is a social disorder. An indicator of alienation is when a person experiences powerlessness towards his environment and is trapped in alienation. The subject of this study was an 18-year-old female counselee with alienation disorder. Subjects experience alienation in their social conditions. *Person Centered Therapy* is present by prioritizing providing comfort for the subject to tell stories and describe their problems and express their feelings. This comfortable condition in therapy is used as capital to change the condition of the subject who seems uncomfortable and even suspicious of the new environment which is his social transition from the old environment. This research is a type of action research which is divided into three cycles in its application. After the subject is well aware of his condition and abilities, then the subject is encouraged to be open to his new environment in order to optimize his potential back to normal. The results of this study obtained that person-centered therapy is able to be a means for subjects to recover their condition.

Keywords: person centered therapy, alienation

Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan rasa cinta dari orang lain. Saat seseorang merasa dirinya tidak lagi mendapatkannya dia akan berada dalam kesedihan dan keterasingan. Rogers dalam Maslow (1984) menjelaskan perasaan untuk “dicintai” memiliki arti yang mendalam bagi seseorang. Seseorang yang merasa begitu sangat dimengerti dan diterima tanpa syarat akan merasakan perasaan bahwa dirinya diterima, dikasihi dan tidak merasakan ancaman. Namun, jika seseorang merasa bahwa orang lain memiliki sikap yang bertolak belakang atau berselisih dengannya, maka, ia memberi perlindungan bagi dirinya dari sikap bertolak belakang dan selisih itu.¹

Alienasi atau keterasingan berasal dari kata dalam bahasa Inggris ‘*alienation*’ dan dari kata Latin ‘*alienato*’ yang berarti membuat sesuatu atau keadaan menjadi terasing². *The Cambridge Dictionary of Psychology* menjelaskan bahwa dalam psikologi eksistensial istilah alienasi digunakan untuk menggambarkan perasaan seseorang yang terpisah dari pengalaman, sehingga pengalaman tampak asing baginya, bahkan seperti pertunjukkan drama atau televisi daripada sesuatu yang nyata. Selain itu, dalam psikologi sosial, alienasi sering digunakan untuk menggambarkan sebuah keadaan dimana seseorang merasa asing dari dirinya sendiri dan berpaling dari sekitarnya sehingga mendorong orang itu untuk bersikap bermusuhan terhadap orang lain atau masyarakat.³

Alienasi muncul saat seseorang mengalami sebuah situasi yang membuat dirinya tidak berdaya terhadap lingkungan di sekitarnya. Sejauh ini alienasi digunakan untuk merujuk pada perasaan individu yang sering-

kali dihindangi dengan perasaan tersisihkan dan terkucilkan bisa terhadap masyarakat, lingkungan alam, orang lain bahkan dirinya sendiri⁴. Hal ini sering terjadi dalam masa transisi yakni saat seseorang mendapatkan lingkungan dan situasi baru di sekitarnya. Adaptasi dan kecocokan sosial yang penting sebagai alat untuk penyesuaian tidak muncul dengan baik dikarenakan situasi sosial yang didapatkan pada masa transisi sama sekali berbeda dengan situasi sosial sebelumnya.

Bimbingan dan konseling sebagai wadah yang memfasilitasi bantuan sosial dan psikologis telah menerima sebuah terapi yang membantu seorang konseli yang teridentifikasi mengalami situasi alienasi. Menurut McLeod, beberapa di antara tujuan yang didukung secara eksplisit maupun implisit oleh para konselor diantaranya adalah membantu konseli dalam aspek pemahaman, penerimaan diri, dan keterampilan sosial.⁵ Tujuan bimbingan dan konseling yaitu untuk membantu memandirikan setiap klien dalam mengembangkan potensi-potensi mereka secara optimal (Hikmawati, 2012: 64).⁶

Konseli yang menjadi subjek penelitian ini adalah seorang remaja berusia 18 tahun. Pada masa tersebut memang sering terjadi masalah dan gangguan sosial. Remaja merupakan individu yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek, seperti aspek fisik, kognitif, dan sosial emosional.⁷ Lingkungan sosial merupakan salah satu hal terpenting dan berpengaruh pada fase ini, karena lingkungan sosial adalah parameter yang dapat berimplikasi terhadap perkembangan aspek sosial emosional pada remaja yang berbentuk komunitas sebagai wadah untuk berlangsungnya

1 Maslow, Abraham H, *Motivasi dan Kepribadian* (Jakarta: PT. Pustaka Binaman Pressindo, Anggota IKAPI, Lembaga Pendidikan Dan Pembinaan Manajemen (LPPM)), 212.

2 Lorens Bagus, *Kamus Filsafat* (Jakarta: Gramedia, 2002), 37.

3 David Matsumoto, *The Cambridge Dictionary of Psychology* (Cambridge: Cambridge University Press, 2009), 28.

4 Widodo, Martinus Satya, *Cinta & Keterasingan dalam Masyarakat Modern* (Yogyakarta: Narasi, 2005), 15.

5 McLeod, John, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, penerjemah A.K. Anwar (Jakarta: Kencana, 2010), 13-14.

6 Hikmawati, Fenti, *Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rajawali Press), 64.

7 Audina, M, *Penggunaan Media Sosial terhadap Penyalahgunaan Obat Terlarang pada Remaja* (Jurnal.JIKSH, 2019). Online, diakses 10 Desember 2022, 103-108.

komunikasi.⁸

Person centered therapy dipilih sebagai pendekatan yang relevan dalam situasi ini. Konselor memilih pendekatan yang dikemukakan oleh Carl Rogers ini dikarenakan pendekatan tersebut cenderung beraliran humanis yakni berfokus pada nilai-nilai kemanusiaan. Berdasarkan asesmen dan observasi awal peneliti pada subjek penelitian, teridentifikasi bahwa subjek merupakan pribadi yang cerdas dan cekatan yang sebenarnya hal tersebut bisa menjadi potensi untuk jalan keluar permasalahan yang dialaminya. Hal ini semakin menguatkan karena menurut Pieter & Lubis dalam Kurnanto (2014) *Person Centered Therapy* merupakan suatu pemberian bantuan kepada konseli untuk memahami diri dan mengambil keputusan sendiri. Dalam pendekatan konseling ini, konseli dipercaya mampu untuk mengatasi permasalahannya sendiri secara mandiri tanpa harus tergantung dengan orang lain.⁹ Keyakinan bahwa konseli mempunyai potensi untuk menemukan solusi permasalahannya secara mandiri dengan bantuan yang minimum membuat praktik dari pendekatan ini tidak didominasi oleh konselor. Konselor hanya mengarahkan dan menawarkan opsi solusi serta berperan sebagai fasilitator.

Teori

1. Alienasi

Alienasi Konsep tentang alienasi pada dasarnya merupakan payung dari konsep-konsep mengenai ketidakberdayaan, ketidakbermaknaan, keterasingan individu dalam masyarakatnya, keterasingan kultural, dan keterasingan pribadi.¹⁰ Seeman dalam Nusroh Dinillah mengungkapkan bahwa alienasi memiliki beberapa dam-

pak sebagai berikut:

- a). *Powerlessness* (ketidakberdayaan) yaitu suatu perasaan bahwa kejadian dari akibat yang terjadi pada individu dikontrol serta ditentukan oleh kekuasaan eksternal di luar dirinya, bukan karena kekuatan atau dari individu itu sendiri, melainkan dikendalikan oleh orang lain.
- b). *Meaninglessness* (tidak berarti) yaitu suatu perasaan bahwa terjadi suatu kejadian tidak dapat dipahami, sehingga muncul anggapan bahwa segala sesuatu yang terjadi di masa yang akan datang akan sulit ditebak.
- c). *Normlessness* (tidak ada norma) yaitu suatu perasaan bahwa tujuan-tujuan yang tidak diakui secara sosial diperlukan untuk mencapai maksud yang diakui secara sosial sehingga muncul anggapan bahwa seorang individu tidak harus terikat pada nilai dan standar moralitas yang berlaku di lingkungan sosialnya.
- d). *Social isolation* (terisolasi secara sosial) yaitu suatu perasaan kesendirian, penolakan dan terpisah dari nilai kelompok atau hubungan antara anggota kelompok sehingga tidak menutup kemungkinan timbul perasaan seperti menjadikan individu yang bersangkutan menarik diri dari kehidupan sosialnya, dan tidak adanya rasa memiliki.
- e). *Self-estrangement* (keterasingan diri) yaitu suatu perasaan yang muncul pada diri individu bahwa segala aktifitas yang dilakukannya tidak menguntungkan dirinya, sehingga memunculkan perasaan bahwa segala perilaku yang dilakukan individu tersebut semata-mata bukan keinginan.¹¹

Sementara Hurlock mengemukakan

⁸Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N, The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination. (Jurnal. JIKSH, 2020). Online, diakses 11 Desember 2022, 78–85.

⁹ Kurnanto, M. Edi, *Konseling Kelompok* (Bandung Alfabeta, 2014), 50.

¹⁰ Felix Geyer, *Alienation, Society, and Individual: Continuity and Change in Theory and Research*, (New Brunswick: Transaction, 1992), 1.

¹¹ Dinillah, Nusroh, *Alienasi Remaja Akibat Perceraian Orang Tua*, Skripsi (Surabaya: UIN Sunan Ampel 2018).h.14

kondisi-kondisi yang menyebabkan seseorang mengalami alienasi antara lain:

- a. Kesan pertama yang kurang baik dikarenakan penampilan diri yang kurang menarik atau sikap menjauhkan diri, yang mementingkan diri sendiri.
 - b. Terkenal sebagai individu yang tidak sportif.
 - c. Penampilan yang tidak sesuai dengan standar kelompok dalam hal daya tarik fisik atau tentang kerapihan.
 - d. Perilaku sosial yang ditandai oleh perilaku yang menonjolkan diri, mengganggu dan menggertak orang lain, senang memerintah, tidak dapat bekerja sama dan kurang bijaksana.
 - e. Sifat kepribadian yang mengganggu orang lain seperti mementingkan diri sendiri, keras kepala, gelisah dan mudah marah.
 - f. Status sosio-ekonomi berada di bawah status sosio-ekonomi kelompok dan hubungan yang buruk dengan anggota keluarga.
 - g. Tempat tinggal yang terpencil dari kelompok atau ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.¹²
- a. *Person Centered Therapy*

Sebagai sebuah pendekatan beraliran humanistik, *person centered therapy* mempunyai pemahaman bahwa manusia memiliki kehendak dan potensi untuk mengembangkan kehidupannya sendiri. Pendekatan eksistensial humanistik berfokus pada kondisi manusia. Eksistensial humanistik berasumsi bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi untuk berperilaku yang baik lebih banyak daripada potensi untuk berperilaku buruk. Prinsip-prinsip psikoterapi dengan pendekatan eksistensial humanistik tersebut dapat diterapkan pada semua orang, baik yang normal, neurotik, mau-

pun yang psikotik.¹³

Dalam batasan tersebut, Rogers beragumen bahwa *person centered therapy* memberikan pandangan yang lebih jelas tentang dunia pengalaman seseorang dibanding bentuk asesmen dan terapi yang lain. Satu kelebihan yang diklaim Rogers pada pendekatannya adalah ketidakbergantungan pada struktur teoritis yang telah ditentukan (seperti analisis Freudian), struktur yang harus disesuaikan terapis untuk masalah konselinya. Satu-satunya kepercayaan yang telah ditentukan adalah nilai dan kelayakan milik konseli. Konseli diterima apa adanya. Konselor memberikan mereka penerimaan positif tak bersyarat dan tidak menghakimi perilaku mereka atau menasehati tentang cara berperilaku. Semuanya berpusat pada konseli, termasuk tanggung jawab untuk mengubah perilaku dan mengevaluasi hubungan.¹⁴

Pribadi sehat dalam *person centered therapy* adalah sebuah kondisi yang seseorang inginkan dengan apa yang terjadi dan apa yang diharapkan dalam dirinya terjadi, kondisi seperti ini akan membentuk individu dengan pribadi yang sehat. Sedangkan pribadi bermasalah adalah saat kondisi yang seseorang inginkan tidak terjadi dan apa yang diharapkan dalam dirinya tidak terjadi.

Secara umum hakikat konseling pada *person centered therapy* adalah memecahkan masalah konseli dengan memberikan fungsi secara penuh kepada diri konseli untuk menyadari dirinya dan mengarahkan diri sendiri untuk perubahan dirinya dalam tindakan dan tingkah laku, karena pendekatan ini memandang manusia secara positif dan optimistik maka konseli memiliki kapasitas untuk menjauh dari kesalahan dan pengaturan diri dalam kesehatan

12 Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Fifth ed). Alih bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. (Jakarta: Erlangga, 2004)

13 Corey, G., *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. penerjemah. E. Koswara (Bandung, Refika Aditama, 2013)

14 Schultz, D. P., *Teori Kepribadian*. (Jakarta: Aditya Kartika Putra, 2016)

psikologisnya. Tujuan konseling dalam pendekatan *person centered therapy* adalah membantu individu menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, dimana konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat.

Teknik dasar dalam konseling *person centered therapy* adalah berupa sikap dasar konselor. Sikap-sikap yang harus muncul adalah sebagai berikut:

a. *Congruence* dan *genuine*

Konsep kesejatan yang dimaksud Rogers adalah bagaimana konselor tampil nyata, utuh, otentik dan tidak palsu serta terintegrasi selama pertemuan konseling. Konselor tidak diperkenankan terlibat secara emosional dan berbagi perasaan-perasaan secara impulsif terhadap konseli. Pendekatan *person-centered* berasumsi bahwa jika konselor selaras atau menunjukkan kesejatiannya dalam berhubungan dengan konseli, maka proses konseling bisa berlangsung.

b. *Unconditional positive regard* and *acceptance*

Perhatian tak bersyarat tidak dicampuri oleh evaluasi atau penilaian terhadap pemikiran-pemikiran dan tingkah laku konseli sebagai hal yang buruk atau baik. Semakin besar derajat kesukaan, perhatian dan penerimaan hangat terhadap konseli, maka semakin besar pula peluang untuk menunjang perubahan pada konseli.

c. *Accurate empathic understanding*

Sikap ini merupakan sikap yang krusial, dimana konselor benar-benar dituntut untuk menggunakan kemampuan inderanya dalam berempati guna mengenali dan menjelajahi pengalaman subjektif konseli. Tugas konselor adalah membantu kesadaran konseli terhadap perasaan-perasaan yang dialami. Rogers percaya bahwa

apabila konselor mampu menjangkau dunia pribadi konseli sebagaimana dunia pribadi itu diamati dan dirasakan oleh konseli, tanpa kehilangan identitas dirinya yang terpisah dari konseli, maka perubahan yang konstruktif akan terjadi.¹⁵

Metodologi Penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian tindakan (*action research*). Penelitian tindakan merupakan bentuk investigasi yang bersifat refleksi partisipatif, kolaboratif dan spiral yang memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan sistem, metode, kerja, proses, isi, kompetensi, dan situasi.¹⁶ *Action research* (AR) adalah salah satu jenis riset sosial terapan yang pada hakekatnya merupakan suatu eksperimen sosial. Penelitian tindakan juga merupakan suatu inovasi untuk menghasilkan perubahan dalam prosedur kebijakan dengan dimonitor melalui metode riset sosial.¹⁷

Penelitian tindakan merupakan bentuk penyelidikan yang bersifat memperbaiki suatu kondisi dengan turut serta berpartisipasi di dalamnya, dengan bekerjasama memanfaatkan berbagai informasi yang terkumpul sebagai bahan untuk merefleksi dan tindakan tersebut dilakukan berulang-ulang kemudian dalam setiap pengulangan terjadi perbaikan-perbaikan. Proses dan temuan hasil penelitian tindakan didokumentasikan secara rinci dan cermat. Proses dan temuan dilakukan melalui observasi, evaluasi, refleksi, sistematis dan mendalam.

Penelitian ini dirancang untuk melakukan pelaksanaan dengan 3 siklus dengan rincian siklus 1 adalah *opening*, bertujuan membuat konseli akrab dan nyaman dengan konselor dengan teknik *attending* dan penerimaan tanpa syarat (*unconditional*

15Corey, G. *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. diterjemah. E. Koswara. (Bandung: Refika Aditama. 2013)

16Arikunto S, Suharjo, & Supardi. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Jakarta: Bumi Aksara 2006) h 104

17Payne, Geoff, Payne, Judy, *Key Concepts in Social Research*, (US : Sage Publications, Inc., 2004.)

positive regard and acceptance), siklus 2 *approaching* berupa pendekatan emosional membuat konseli mengungkapkan segala permasalahannya dengan teknik *genuine* dan *congruence*, dan siklus 3 *interventing* dengan *accurate empathic understanding* bertujuan membantu kesadaran konseli terhadap perasaan-perasaan yang dialami dan *closing* dengan harapan konseli dapat lebih baik dari sebelumnya dalam memahami bahwa dia bisa menyesuaikan dirinya dengan baik dan mampu beradaptasi dalam situasi apapun.

Kondisi Konseli

Konseli merupakan anak ke-2 dari dua bersaudara. Ayah dan ibunya merupakan orang tua yang sangat menyayanginya. Keluarga yang dimiliki oleh L adalah keluarga seperti pada umumnya di masyarakat.

Sejak menempuh Sekolah Menengah Pertama, L mempunyai empat orang sahabat perempuan. Mereka berlima sangat cocok bergaul satu sama lain. Mereka menghabiskan waktu belajar dan bermain bersama di setiap kesempatan. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa L mendapatkan penerimaan positif tanpa syarat dari keempat temannya tersebut.

Persahabatan mereka berlanjut hingga ke jenjang Sekolah Menengah Atas. Semakin lama L dan keempat sahabatnya menjadi semakin erat satu dengan yang lainnya. Meskipun di jenjang Sekolah Menengah Atas mereka tidak lagi di sekolah yang sama, tetapi L dan keempat sahabatnya selalu meluangkan waktu untuk tetap saling bertemu dan menghabiskan waktu bersama. Bahkan keluarga mereka masing-masing telah tahu satu sama lain bila mereka berlima memang sulit dipisahkan. Keluarga telah maklum bila mereka akan saling menginap di rumah masing-masing saat waktu tertentu. Semua keluarga dari L dan keempat sahabatnya tidak ada yang mempermasalahakan hal ini. Masing-masing mereka telah dianggap anak sendiri oleh orang tua dari sahabatnya. L dalam hal ini pun merasakan penerimaan positif tanpa syarat di

lingkungan sosialnya dengan keberadaan keluarga dari para sahabatnya.

Setelah menyelesaikan masa Sekolah Menengah Atas tibalah L dan keempat sahabatnya untuk berpisah. Mereka semua diterima di perguruan tinggi yang berbeda tempat satu sama lain. Ini adalah saat yang membuat L sangat terpukul karena harus berpisah dengan para sahabatnya. Kesedihan dan rasa kesendirian L dimulai sejak masa transisi ini hingga berlarut-larut dan semakin dalam. L merasa tidak mampu bila harus jauh dari keempat sahabatnya tersebut. Hari-hari yang L lalui setelah kepergian keempat sahabatnya telah membuat hidupnya sebatang kara dan kesepian (*alienasi*).

Alienasi yang dialami L semakin bertambah saat orang tuanya memutuskan untuk mendaftarkan L ke sebuah pesantren. L sebagai anak yang selalu patuh dan ingin membuat orang tuanya bangga tidak kuasa menolaknya. Orang tua L ingin L memperdalam ilmu agama di pesantren.

Di pesantren L bisa dikatakan tidak mempunyai sahabat. Kegiatannya kebanyakan hanya dilakukan sendiri. L cenderung tidak mau membuka tali persahabatan baru dengan siapapun bahkan cenderung menutup diri. Dia telah kehilangan semangat dan motivasi belajar. Hari-hari L di pesantren penuh dengan ketertutupan dan kecurigaan terhadap santri-santri lain yang berusaha mendekatinya. L telah terperangkap dalam situasi sosial yang buruk. Hal ini menyebabkan L sering merenung dan menangis meratapi keadaannya saat ini.

Pembahasan

Konseling dengan metode pendekatan *Person Centered Therapy* menjadi pilihan peneliti. *Person centered therapy* sebagai pendekatan berjenis *nondirect counseling* mempunyai ciri khas dimana seluruh proses dan pembicaraan konseling didominasi oleh konseli dan konseli yang akan menentukan langkah yang terbaik untuknya dengan konselor mendampingi dan menawarkan sesuatu. Tujuannya adalah

diharapkan konseli mampu total berkeluh kesah dan menceritakan semua hal yang ingin dia sampaikan, sehingga hal-hal yang selama ini dia pendam dan tidak pernah disampaikan, bisa dia sampaikan dan memberinya kelegaan serta memunculkan rasa tanggung jawab terhadap dirinya. Proses pelaksanaannya terangkum sebagai berikut:

1. Siklus 1 (Opening). Dilaksanakan Sabtu, 26 November 2022, 20.00-21.00 WIB.

a. Sesi 1. *Attending*.

Sesi pertama ini merupakan awal peneliti bertemu dengan L, dalam hal ini sebagai konseli. Peneliti dalam hal ini konselor memberikan gerakan verbal berupa gestur tangan dan senyuman menyambut konseli di ruangan konseling. Pembicaraan dimulai dengan salam dan konselor mempersilakan konseli untuk duduk. Konselor bertanya kabar dan menanyakan latar belakang konseli dan semua bentuk pembicaraan ringan yang bernilai pengakraban. Ini dilakukan untuk menciptakan suasana yang mendukung menuju proses konseling. Konselor berusaha untuk menumbuhkan keterbukaan dan sikap saling percaya untuk konseli mengungkapkan permasalahannya. Konselor telah melihat bahwa konselipun telah dengan baik dan siap untuk menuju proses konseling berikutnya, ditandai dengan dibalasnya senyuman konselor dan *feedback* yang baik di setiap obrolan.

b. Sesi 2. *Unconditional positive regard acceptance*.

Suasana yang terbangun di sesi sebelumnya dilanjutkan dengan meningkatkan kearaban antara konselor dan konseli. Hal ini dilakukan hingga suasana kondusif yang diinginkan tercapai terlebih dahulu sebelum konseli siap untuk menceritakan permasalahannya. Konselor akan berusaha memberikan rasa aman dan nyaman di tahap ini untuk memberikan keyakinan

kepada konseli bahwa dirinya telah diterima positif dan tanpa syarat.

c. Siklus 2 (*Approaching*). Dilaksanakan Minggu, 27 November 2022, 20.00-21.00 WIB.

d. Sesi1. *Genuine*.

Konselor menjelaskan kepada konseli tentang terapi yang dilaksanakan dan mengajak konseli untuk menetapkan tujuan bersama-sama. Konselor memberikan pemahaman bahwa apapun yang disampaikan oleh konseli dalam sesi konseling tidak akan mengubah pandangan konselor sebagai pihak yang hadir untuk membantunya. Konselor tulus ingin membantunya sebagai sesama manusia agar konseli bisa keluar dari permasalahannya. Hasil yang didapatkan dari sesi ini adalah konseli memahami sistematika proses konseling ditandai dengan anggukan gestur kepala beberapa kali. Konseli telah menentukan tujuan konseling, yakni dia ingin tidak lagi terjebak dalam permasalahannya.

e. Sesi 2. *Congruence*.

Konseli menceritakan semua permasalahan yang dialaminya. Konselor fokus mendengarkan dengan baik kata demi kata yang disampaikan konseli. Konselor hanya menanggapi dengan sedikit *gesture* dan satu dua kata saat saat diperlukan, seperti 'apa yang terjadi setelahnya?', 'lantas bagaimana tanggapanmu?', dan 'oke saya mengerti' sebagai tanda bahwa konselor benar-benar fokus dan tulus serta seolah merasakan apa yang dialami oleh konseli. Sesi ini menjadi waktu dimana konselor sangat memahami apa yang dirasakan konseli dan mengerti terhadap masalah seperti apa yang sedang dialaminya. Dalam sesi ini konseli diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk menumpahkan segala keluh kesahnya. Bahkan di sesi ini konseli tak kuasa membendung air matanya yang terus mengalir.

2. Siklus 3 (*Interventing*). Dilaksanakan Senin, 28 November 2022, 20.00-21.00 WIB.

a) Sesi 1. *Accurate empathic understanding*.

Setelah konseli menceritakan permasalahan yang dialaminya, kemudian konselor dan konseli saling bertukar pikiran untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut. Konselor mengarahkan konseli untuk mengeksplorasi diri dan mencoba membuat keterbukaan, menekankan *self direction* dan berorientasi realistik, serta mendorong penerimaan diri dan orang lain. Konselor memberikan pemahaman bahwa sebuah keniscayaan adalah hal yang pasti terjadi, dalam hal ini dalam kasus konseli adalah pertemuan dan perpisahan. Konseli diarahkan untuk fokus dan berusaha melihat nilai-nilai positif di lingkungan saat ini dijalaninya. Proses konseling diarahkan agar konseli memiliki keterbukaan terhadap pengalaman-pengalamannya, memberikan kepercayaan penuh pada konseli untuk berkembang dan senantiasa mampu melakukan evaluasi terhadap diri sendiri di waktu yang akan datang.

b) Sesi 2 (*Closing*).

Sesi ini merupakan penutup di akhir konseling. Saat ini terlihat bahwa kondisi konseli telah lebih baik dari sebelum konseling berlangsung. Hal ini diindikasikan dengan senyum konseli yang meningkat intensitasnya. Konseli juga berbusana lebih rapi dan elegan dari sebelumnya. Konselor berharap ini merupakan satu tanda bahwa konseling yang telah dilaksanakan telah berhasil. Terminasi dilakukan oleh konselor untuk mengevaluasi kelebihan dan kekurangan dari konseling yang telah dilakukan. Setelah konseling ditutup, *controlling* dilakukan konselor dengan meluangkan waktu untuk me-

antau kondisi dan perkembangan konseli.

Simpulan

Setelah penelitian ini dilaksanakan, peneliti menyimpulkan bahwa konseling *person centered therapy* yang telah dilakukan sebagai upaya pemulihan konseli alienasi telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Hal ini diindikasikan oleh hal-hal sebagai berikut:

- 1) Subjek telah mampu mengembangkan penerimaan dirinya dengan menyadari bahwa perpisahan dengan teman-teman akrabnya memang sebuah hal yang telah terjadi, tetapi hubungan silaturahmi dengan mereka akan tetap berlanjut. Subjek menyadari bahwa kenyataan dia berada di pesantren bukanlah merupakan hal negatif melainkan hal positif, dimana di pesantren tempat dia berada sekarang bisa mendapatkan dua pembelajaran sekaligus yaitu ilmu agama dan ilmu umum.
- 2) Subjek telah mampu melakukan *self-insight* berupa kesadaran bahwa dia dan semua sahabatnya masing-masing telah berada di tempat terbaik untuk terus mencapai impian dan cita-cita. Dia akan berusaha membuka dan menjalin persahabatan yang baru dengan sesama santri di pesantren. Subjek percaya bahwa selama hal-hal baik tetap dia lakukan, maka sahabat-sahabat baik yang baru juga akan datang di manapun dia berada.
- 3) Subjek telah mampu memunculkan kembali rasa tanggung jawab terhadap dirinya dengan berkomitmen akan belajar dan berusaha dengan giat di pesantren untuk membanggakan orang tuanya dan tidak menyia-nyaiakan kesempatan yang dia dapatkan.

Daftar Pustaka

- Arikunto S., Suharjo, & Supardi. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- Audina, M. *Penggunaan Media Sosial terhadap Penyalahgunaan Obat Terlarang pada Remaja*. (Jurnal)Jiksh.(Online, diakses 10 Desember 2022) <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.123>, 2019.
- Bagus, Lorens. *Kamus Filsafat*. Jakarta: Gramedia, 2005.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Alih bahasa oleh E. Koswara. Bandung: RefikaAditama, 2013.
- Dinillah, Nusroh. *Alienasi Remaja Akibat Perceraian Orang Tua*. Surabaya: UIN Sunan Ampel. (Skripsi), 2018.
- Felix, Geyer. *Alienation, Society, and Individual: Continuity and Change in Theory and Research*. New Brunswick:Transaction, 1992.
- Hikmawati, Fenti. *Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rajawali Press, 2012.
- Hurlock, Elizabeth. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Fifth ed)*. Alih bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga, 2004.
- Kurnanto, M. Edi. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Matsumoto, David. *The Cambridge Dictionary of Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press, 2009.
- Payne, Geoff, Payne, Judy. *Key Concepts in Social Research*. US : Sage Publications, Inc, 2004.
- Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. *The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination*. (Jurnal) Jiksh. (Online, diakses 11 Desember 2022).<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>, 2020.
- Schultz, D.P. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Aditya KartikaPutra, 2016.
- Widodo, Martinus Satya. *Cinta & Keterasingan dalam Masyarakat Modern*. Yogyakarta: Narasi, 2005.