

NOTULENSI TERAPI EKSISTENSIAL

Kelompok 3

Oleh:

Alex Bordon R.	(168604845)
Balkhis	(168600139)
Cyntia Febrina S.	(168600361)
Dara Maharani Arjana	(168600061)
Futri Lestari	(168600353)
Maisarah Muhfyna	(168600023)
Prawati	(168600384)
Pristi Hapsari Hasugian	(168600394)
Putri Chusnul Chotimah	(168600403)
Rizkia Husaini	(168600079)
Siti Resti Tri Ramahdani	(168600163)
Syawitri Utami	(168600124)
Yessi Yasmine	(168600469)

Sesi 1

Alex Boerdon 168600485

A. PENGANTAR PENDEKATAN EKSISTENSIAL

Pendekatan eksistensial didasarkan pada asumsi bahwa kita bebas atas pilihan hidup kita sendiri dan oleh karena itu kita bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan kita. Kita adalah penulis dari kehidupan kita, dan kita merancang jalur kita ikuti.

Balkhis 168600139

1. Latar Belakang Sejarah

Gerakan terapi eksistensial tidak didirikan oleh orang tertentu atau kelompok; banyak aliran pemikiran berkontribusi untuk itu. Menarik dari orientasi utama dalam filsafat, terapi eksistensial muncul secara spontan di berbagai bagian dari Eropa dan di antara sekolah yang berbeda dari psikologi dan psikiatri di tahun 1940-an dan 1950-an. Ini tumbuh dari upaya untuk membantu orang mengatasi dilema kehidupan kontemporer, seperti isolasi, keterasingan, dan berartinya.

Chintya Febrina 168600361

2. Tokoh Penting Dalam Psikoterapi: Viktor Frankl, Rollo May, James Bugental, Irvin Yalom

"Viktor Frankl, Rollo May, James Bugental, dan Irvin Yalom semua yang dikembangkan mereka Pendekatan eksistensial untuk psikoterapi dari latar belakang yang kuat di kedua psikologi eksistensial dan humanistik"

Dara Maharani 168600061

B. KONSEP KUNCI

1. Pandangan Sifat Manusia

Terapi eksistensial ini memandang manusia itu selalu ada dalam proses pembaharuan atau evaluasi dan bahwa manusia secara sinambung mengaktualkan dan memenuhi potensinya. Jadi bukan cuma sekali kita memperbaiki diri kita sebagai manusia.

Dimensi dasar kondisi manusia

PROPOSISI 1. KAPASITAS UTK KESADARAN DIRI.

Manusia punya kemampuan untuk menyadari dirinya sendiri, karena kesadaran diri yang kita punya inilah yang memungkinkan kita manusia mampu berpikir dan membuat pilihan, semakin kuat kesadaran diri seseorang maka semakin besar pula kebebasan orang itu. Meningkatkan kesadaran berarti meningkatkan kesanggupan seseorang untuk mengalami hidup secara penuh sebagai manusia. Peningkatan kesadaran diri yang mencakup kesadaran atas alternatif-alternatif, motivasi-motivasi, faktor-faktor yang membentuk pribadi, dan atas tujuan-tujuan pribadi. Kebebasan memilih dan bertindak itu disertai tanggung jawab. Para ekstensialis menekan manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya.

Futri lestari 168600353

PROPOSISI2. KEBEBASAN DAN TANGGUNG JAWAB

Maksudnya ialah dimana kita berhak memilih apa yg kita yakini dan yg kita anggap peran penting utk menentukan masa depan kita. Dan kita juga harus berani bertanggung jawab dengan apapun pilihan kita, karna setiap pilihan yg kita buat akan ada resiko yg kita ambil.

PERTANYAAN SESI 1:

Wira pratiwi

168600385

Regb3

Pertanyaan I:

Pada bagian konsep kunci pandangan sifat manusia. Disitu tertera "bahwa keberadaan kita tidak pernah diperbaiki sekali dan untuk selamanya, rencana2 kita" coba kalian jelaskan apa yg dijelaskan pada paparan tersebut? Dan berikan contoh yg konkrit

Jawaban oleh Dara Maharani- 168600061

Maksud dari papan tersebut adalah bahwa Terapi eksistensial ini memandang manusia itu selalu ada dalam proses pembaharuan atau evaluasi dan bahwa manusia secara sinambung mengaktualkan dan memenuhi potensinya. Jadi bukan cuma sekali kita memperbaiki diri kita sebagai manusia. Filsuf eksistensial ini percaya bahwa setiap individu memiliki kebebasan untuk memilih tindakan, menentukan sendiri nasib atau wujud dari keberadaannya, serta bertanggung jawab atas pilihan dan keberadaannya, dalam hal ini "pilihan" menjadi evaluasi tertinggi dari tindakan yang akan diambil oleh seseorang.

Contoh: ketika tamat SMA kita bebas memilih kerja atau kuliah, ketika kita memilih kuliah dan mengambil jurusan yg kita minati, maka kita dapat bertanggung jawab atas pilihan tersebut.

Vinny Vatika
168600150
Regb1

Pertanyaan II:

Di bagian tokoh penting yg menurut Viktor, dikatakan ia juga mengembangkan logoterapi. Coba jelaskan mengenai logoterapi dan berikan contoh!

Jawaban oleh Cyntia Febrina S.- 168600361

Frankl mengembangkan logoterapi, yang berarti terapi melalui makna. Model filosofi Frankl memberi penjelasan tentang apa artinya hidup sepenuhnya. "Untuk hidup meliputi kemampuan untuk menjalani hidup dari hari ke hari juga untuk menemukan makna dari penderitaan".

Contoh logo terapi

Kasus hidrofobia yang dialami seorang klien selama 4 tahun, dimana ia selalu merasa gemetar dan keluar keringat tiap kali berjabat tangan dengan atasannya. Frankl mengajukan saran kepada kliennya supaya jika ia bertemu kembali dengan atasannya berusaha secara sengaja mengatakan pada dirinya bahwa ia akan mengeluarkan keringat sebanyak-banyaknya jika bersalaman dengan atasannya yang sebelumnya hanya sedikit. Dan hasilnya ternyata klien tidak berkeringat sedikitpun saat bersalaman dengan atasannya

Vivi Hariani
168600216

Pertanyaan III:

Dari pembahasan proposisi 1 yang sudah dijelaskan, jika kita mendapati kasus yang kliennya adalah remaja. Kita tau fase perkembangan seorang remaja yaitu pembangkang dan pemberontak secara psikologisnya, nah diatas di sebutkan smakin kuat kesadaran diri, maka semakin besar pula kebebasan orang tersebut (kesadaran diri>kebebasan). Nah faktanya, bahwa ada remaja yg saya tangani ini kesadaran dirinya rendah, kebebasannya besar. Menurut kelompok, bagaimana cara kelompok menangani kasus jika kliennya adalah seorang remaja. Padahal kita tau dlm teori ini setiap orang harus memiliki kesadaran pada dirinya. Bagaimana cara kelompok menangani klien agar nantinya bisa memberikan intervensi bagi klien? Berikan solusinya, dan sertakan contoh agar lebih memudahkan pembaca dalam memaknai jawaban kelompok. Terima kasih☺

Jawaban oleh Putri Chusnul Chotimah - 168600403

Dimesi sifat manusia yaitu salah satunya kesadaran diri: remaja/klien kak vivi itu sadar dan bisa bebas dalam menentukan pilihan hidupnya, ketika dia melakukan sesuai maka dia dalam keadaan sadar. Bukan kesadaran dia sedikit, kebebasan yang dimaksud adalah ia bebas dalam melakukan apa yang ia inginkan. Jadi setiap manusia itu, apa yang dilakukan sekarang, sebelumnya dan yang akan datang akan bermakna ke kehidupan selanjutnya. Untuk intervensinya akan kami jelaskan pada sesi 3.

Sanggahan:

Benar yang kakak bilang, saya setuju. Tapi kalau remaja ini kak memang dia sadar apa yang ia lakukan, dan bebas dalam menentukan pilihannya, tapi yang dilakukannya itu tidak memberikan makna di kehidupan selanjutnya. Jadi bagaimana pandangan dalam teori ini dalam mengintervensi remaja ini?

Jawaban oleh Rizkia Husaini - 168600079

Contoh konkrit: * Dody adalah siswa smp kelas 9 anak pertama, setiap hari ia melakukan pekerjaan dirumah, ttp ibunya selalu memarahinya dan menyalahkan semua pekerjaannya, seiring berjalannya waktu ia menjadi anak yg kecemasan berlebihan, hal yg menangkan dirinya adalah dgn mulai mencoba hal yg tidak sesuai umurnya seperti merokok, sering keluar malam, dan cabut dari sekolah*

Dari sudut pandang eksistensial terapis akan membantu klien utk bertanggung jawab terhadap keadaan pribadi klien.

1. Fase 1: Utk mengatasi masalah yg terjadi pada dody. Sebagai konselor pertama-tama yg dilakukan adalah memberikan rasa empati kepada klien, agar timbulnya rasa percaya klien kepada konselor, Setelah itu, klien dapat sharing semua masalah yg terjadi, dan menceritakan apa anggapan dia ttg dunia.
2. Fase 2. konselor dapat mengigatkan kepada klien bahwa hidup tidak akan berhenti pada masalah yg dihadapi. Istilahnya seperti jam terus berputar, meski byk permasalahan serta Konselor akan membangkitkan kembali harapan/tujuan dody. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengeksplor sumber dan harapan klien.
3. Fase 3. Setelah semua itu telah dilakukan, maka terapis akan membantu dody, keluar dari kecemasan yg dialami dan membawa dody utk memahami apa yg ia putuskan tentunya ia harus bertanggung jawab,serta konselor memperingatkan kepadanya, masih ada hal yg dlebih bermakna dilakukannya.

Sesi 2

Maisarah Muhfyna 168600023

PROPOSISI 3: BERJUANG UTK IDENTITAS & HUBUNGAN DGN ORANG LAIN

Inti dari proposisi 3 ini adalah klien harus percaya sama dirinya sendiri kalau dia bisa menemukan jawaban/solusi atas pertanyaan-pertanyaan dalam hidup dia, dia harus bisa nyaman dengan kesendiriannya supaya apa? Supaya dia tidak melulu bergantung sama orang dan mengikuti ekspetasi orang lain soal dia.

PROPOSISI 4: PENCARIAN MAKNA

Jadi dalam terapi eksistensial ini terapis “menantang” makna dalam hidup klien, maksudnya mengajukan beberapa pertanyaan mengenai apa sih sebenarnya makna dalam hidup si klien? Apa klien memang udah tau makna dalam hidupnya apa? Atau dia masih bingung? Nah dalam perjalanan si klien untuk menemukan makna ini, akan ada beberapa values di hidup dia yang ternyata ga cocok lagi dan harus diganti. Ketika klien mencari values baru, rasa percaya terapis pada klien sangat penting, kenapa? Karena rasa percaya ini akan membantu klien untuk menemukan sumber nilai (values) baru. Nah di masa klien sedang mencari nilai baru ini, ada kemungkinan klien merasa “meaninglessness” atau ga berarti. Dia merasa, ngapain gue kerja cape-cape toh ujungnya gue mati terus orang lupa sama gue? Yang akan buat klien ada di kondisi “existential vacuum” dimana mereka tidak melakukan rutinitas atau pekerjaan mereka lagi. Gimana cara kita bantu klien? Melalui logotherapy, atau terapi melalui makna. Maksudnya disini, terapis memberi pemahaman ke klien

bahwa mereka bisa kok menemukan makna dalam hidup, mereka mampu, mereka sanggup bahkan dalam penderitaan itu ada makna.

Prawati 168600384

PROPOSISI 5: KECEMASAN SBG KONDISI HIDUP

Ada yang namanya “existential anxiety” yang merupakan hasil ketika kita berhadapan dengan empat “givens of live” kata Yalom, yaitu kematian, kebebasan dan tanggung jawab, ketidakbermaknaan dan isolasi. Nah existential anxiety ini sebenarnya penting dalam hidup kita, apalagi kalau kita tahu cara menyikapinya supaya kita bisa tumbuh jadi diri yang lebih baik. Klien akan merasa khawatir ketika mereka menghadapi existential anxiety ini dengan cara baru (memiliki keberanian untuk menghadapinya secara langsung) karena mereka belum pernah melakukannya. Tugas terapis eksistensial adalah membantu klien melihat bahwa dengan menghadapi ketidakpastian dalam hidup, mereka sedang melewati fase penting agar bisa menjadi otonom (mandiri).

Pristi Hapsari 168600394

PROPOSISI 6: KESADARAN AKAN KEMATIAN & KETIADAAN

Frankl beranggapan bahwa kematian memberikan kita motivasi untuk menjalani hidup sepenuhnya (live our lives fully) dan selalu berusaha melakukan sesuatu yang bermakna. Mengeksplorasi nilai klien disini maksudnya melihat sejauh mana klien melakukan hal-hal yang bernilai untuk mereka.

C. PROSES TERAPEUTIK

1. Tujuan terapeutik

Hidup secara authentic menurut Sartre adalah menerima secara menyeluruh beban dari kebebasan yang kita miliki. Maksudnya kita memutuskan segala sesuatu berdasarkan nilai yang kita pegang, benar-benar berdasarkan moral compass kita sendiri dan bukan yang ditentukan orang lain. Peningkatan kesadaran maksudnya membantu klien menyadari bahwa ada banyak alternatif untuk apa yang sedang mereka hadapi, apa sebenarnya motivasi mereka?, apa saja tujuan pribadi mereka?, dan faktor apa saja yang mempengaruhi mereka.

2. Fungsi & Peran Terapis

Sama seperti penjelasan sebelumnya, terapis membantu klien melihat bagaimana perilaku klien telah membatasi kesadaran mereka dan apa konsekuensi dari pembatasan tersebut.

Putri Chusnul Chotimah 168600403

3. Pengalaman Klien dalam Terapi

Memutuskan untuk menjalani terapi saja sudah merupakan suatu hal yang menakutkan bagi beberapa orang, apalagi ketika ditantang untuk menyadari konsekuensi dari perilaku mereka. Dalam terapi, klien diharapkan bisa memutuskan rasa takut, kecemasan, dan perasaan bersalah mana yang akan mereka eksplorasi pada suatu sesi. Mereka diharapkan aktif dalam proses terapeutik ini agar mereka bisa memutuskan dengan lebih baik ke depannya. Aspek lain dari pengalaman menjadi klien terapi eksistensial adalah menghadapi dan bukan mengatasi masalah.

4. Hubungan antara terapis dan klien

Hubungan antara terapis dan klien sangat penting karena beberapa terapis percaya bahwa sikap dan karakter personal mereka adalah salah satu hal yang mereka "tawarkan" pada klien. Terapis juga perlu memberi tanggapan yang genuine (asli) dan authentic agar klien juga tidak membentengi dirinya dan ada rasa percaya diantara terapis dan klien.

PERTANYAAN SESI 2

Evi Winda A. Sianturi

168600039

Pertanyaan I:

Pada proposisi ke 3 berjuang untuk identitas dan hubungan dengan org lain, dalam hal ini bagaimana jika ada seorang anak yg baru tamat sma ia menyukai seni ingin melanjutkan kuliah difakultas kesenian tetapi org tuanya tdk setuju akan pilihannya dan memaksa untuk mengambil jurusan kedokteran, demi orangtuanya akhirnya si anak masuk kedokteran si anak mengalami stress dan depresi karna itu bkn minatnya dan dia ngak sanggup, jadi apakah dalam hal ini si anak seharusnya menentang keiinginan orangtuanya, dan tidak mengikuti ekspektasi orang lain (orangtuanya) akan dirinya ? Bagaimana menurut kelompok akan hal itu?

Jawaban oleh Maisarah Muhfyna - 168600023

Kalau dari pandangan eksistensial, si anak sudah hidup dengan inauthentic. Kenapa? Karena dia mengambil keputusan bukan benar-benar dari dalam dirinya. Tugas terapis disini adalah membuat si anak ini sadar bahwa dia telah membuat pilihan dan inilah konsekuensi ketika memilih ketika ada pengaruh dari luar. Disini terapis bantu anak untuk menyadari bahwa dia masih punya alternatif lain dan dia masih punya kesempatan untuk melakukan yang sebenarnya dia inginkan. Terapis juga membantu anak untuk memahami bahwa masih ada loh, waktu untuk kamu melakukan hal yang bermakna dalam hidup kamu.

Framana Tarigan

168600192.

Pertanyaan II:

Saya ingin bertanya pada kelompok. Di bagian Proposisi 3 klmpk membuat " kalau dia harus nyaman dgn kesendiriannya. Supaya dia tdk melulu bergantung pd org lain (krng lebih sprti itu) Nah sedangkan yg kta tau. Dalam Terapi2 ini mmg di sediakan layanan utk seorang Klien utk diberikan sebuah Terapi. Pertanyaan saya utk kelompok. Sejauh apakah seseorang mengandalkan dirinya dalam memecahkan sebuah masalahnya sendiri dan sejauh mana dia mengandalkan jasa Terapis utk menangani masalahnya. Terimakasih sblmnya

Jawaban oleh Prawati - 168600384

Dalam terapi eksistensial ini kan kita membantu klien mengenal dirinya, mengeksplorasi makna dalam hidup. Secara tidak langsung ini juga akan membantu klien menemukan jawaban-jawaban atas pertanyaan dia dan solusi masalah dia. Dan perlu ditekankan, tugas terapis bukan mengatasi masalah klien ya. Itu adalah tugas klien sendiri, kita hanya membantu klien mencari solusi untuk masalahnya

Dita Ajeng Risnanda
168600328

Pertanyaan III:

Coba kalian kasih contoh dalam kehidupan sehari-hari proposisi 3-6

Jawaban oleh Pristi Hapsari Hasugian - 168600394

- **Proposisi 3:**
Seorang anak tunggal sudah dididik dari kecil oleh orangtuanya agar bisa mengambil alih bisnis keluarga ketika dia sudah cukup umur. Setelah menjalani bisnis tersebut dia merasa hampa, seperti bukan dirinya sendiri, dan tidak tahu apa langkah selanjutnya untuk hidupnya.
Melalui terapi eksistensial, anak ini akan dibantu untuk menyadari bahwa dia selama ini belum hidup secara authentic seperti kata Sartre. Dia hanya mengikuti jalan yang sudah disiapkan orangtuanya tanpa bertanya atau menentang sedikit pun. Terapis akan membantu anak ini menyadari bahwa dia punya pilihan lain dan dia bisa menemukan dirinya yang sebenarnya.
- **Proposisi 4:**
Seorang mahasiswa psikologi baru saja di diagnosa HIV/AIDS. Seketika dia merasa tak berarti, ingin menyudahi hidupnya. Dia merasa hidupnya tidak memiliki makna lagi.
Melalui terapi eksistensial, mahasiswa bisa dibantu melihat bahwa dia masih memiliki pilihan. Dia masih bisa melakukan hal bermakna yang sesuai dengan nilai yang dia anut. Terapis bisa membantunya menyadari bahwa, masih ada kesempatan untuk mahasiswa ini. Menurut konsep logotherapy, motivasi utama dalam kehidupan manusia adalah untuk menemukan makna dalam hidupnya. Nah bisa saja karena dia ODHA (orang dengan HIV/AIDS) dia jadi terinspirasi untuk meneliti dan mengedukasi orang-orang disekitarnya tentang HIV/AIDS yang akan membantu orang lain.
- **Proposisi 5:**
Contohnya kita lihat disekitar kita, seseorang yang mengambil jurusan dokter kemudian ia merasa tidak nyaman keluar dari zonanya dan menjadi seorang pengusaha. Dan disini peran seorang terapis hanya membiarkan orang tersebut membuat keputusan untuk mereka dan mendorong mereka untuk mengambil keputusan bagi diri mereka sendiri.
- **Proposisi 6:**
Seorang remaja baru saja mengalami kecelakaan yang hampir merenggut nyawanya. Ia di rawat di rumah sakit selama 3 minggu. Setelah keluar dari rumah sakit, ia merasa kehilangan dirinya dan kerap mengalami emosi-emosi buruk. Ia enggan bercerita kepada teman atau orang terdekatnya karena ia merasa mereka tidak akan mengerti perasaannya.
Melalui terapi eksistensial, terapis bisa membantu si remaja untuk meningkatkan self-awareness-nya yaitu dia masih punya pilihan dan hidup yang panjang di depan. Terapis bisa membantu si remaja "menghadapi" kematian tadi dan bagaimana caranya agar si remaja tadi sadar bahwa dia memiliki pilihan untuk live life to the fullest (hidup dengan sepenuhnya) dan melakukan hal-hal bermakna lainnya dalam hidup.

Sesi 3

D. APLIKASI: TEKNIK & PROSEDUR

Perlu kita ketahui sebelumnya, bahwa pendekatan eksistensial adalah tidak seperti kebanyakan terapi yg lain. Memang ada penekanan pada teknik tetapi lebih prioritas diberikan kepada dunia klien artinya bahwa klien berhak bebas bereksplorasi apa yg ada difikirannya tentang dunia ini dan konselor menjadi pendamping, pendengar, dan penasihat seutuhnya.

Putri Chusnul Chotimah 168600403

- **Fase konseling eksistensial**

- Fase awal: konselor mengajarkan konseli bagaimana utk merefleksikan keberadaan mereka sendiri dan untuk memeriksa peran mereka dalam menciptakan masalah mereka di kehidupan.
- Fase tengah: konselor mendorong klien utk mengeksplorasi diri, biasanya mengarah kewawasan, nilai, dan sikap. Tujuannya adalah Agar klien mendapatkan ide yg lebih baik dan menganggap mereka layak untuk hidup.
- Fase akhir: konselor membantu klien mengambil keputusan apa yg mereka pelajari tentang diri mereka sendiri dan memperlakukannya kedalam tindakan.

Rizkia Husaini 168600079

- **Klien yang Sesuai untuk Konseling Eksistensial**

Konseling eksistensial ini sesuai untuk klien yang berkomitmen untuk menangani masalah mereka tentang kehidupan seperti:

- menghadapi krisis perkembangan
- mengalami kesedihan dan kehilangan
- menghadapi kematian, atau menghadapi keputusan hidup utama,
- merasa terasing dari harapan masyarakat saat ini
- mencari makna dalam hidup
- berada di tepi kehidupan, seperti mereka yang sekarat atau merenungkan bunuh diri, yang bekerja melalui krisis perkembangan atau situasional, yang merasa bahwa mereka tidak lagi menjadi bagian dari lingkungan mereka, atau yang memulai suatu fase baru dalam kehidupan.

Nilai dan kepentingan pendekatan psikoterapi tergantung pada kemampuan konselor untuk membantu klien dalam menghadapi sumber penderitaan dan ketidakpuasan dalam hidup mereka.

- **Aplikasi untuk Terapi Singkat:** Pendekatan ini dapat memfokuskan klien pada bidang-bidang penting seperti mengasumsikan tanggung jawab pribadi, membuat komitmen untuk memutuskan dan bertindak, & memperluas kesadaran mereka tentang situasi mereka saat ini. Pada fase akhir terapi singkat, penting bagi individu untuk mengevaluasi apa yang telah mereka capai dan masalah apa yang mungkin perlu ditangani nanti. Sangat penting bahwa terapis dan klien menentukan apakah terapi singkat ini sesuai, dan apakah hasil yang menguntungkan mungkin terjadi.

- **Aplikasi konseling kelompok:** Konseling kelompok merupakan kegiatan terapeutik berkelompok guna membantu konseli mengidentifikasi, menemukan alternatif pemecahan masalah dan pengambilan keputusan dan mewujudkannya. Melalui dukungan yang ada dalam kelompok, peserta dapat memanfaatkan kekuatan yang dibutuhkan untuk menciptakan sistem nilai yang diturunkan secara internal yang konsisten dengan cara mereka.

Siti Resti Tri Ramahdani 168600163

E. EKSISTENSIAL TERAPI DARI PERSPEKTIF MULTIKULTURAL.

1. **Kekuatan dari pendekatan eksistensial:** Bahwa hal itu memungkinkan klien untuk memeriksa sejauh mana perilaku mereka sedang dipengaruhi oleh kondisi sosial dan budaya.
2. **Kekurangan dari prespektif keanekaragaman:** Bahwa teori ini sangat berfokus pada asumsi filosofis tentang penentuan nasib sendiri, yang mungkin tidak memperhitungkan faktor-faktor kompleks yang harus dihadapi oleh banyak orang yang tertindas.

Siti Resti Tri Ramahdani 168600163

Syawitri Utami 168600124

F. TERAPI EKSISTENSIAL DITERAPKAN PADA KASUS STAN

- a. Konselor dengan orientasi eksistensial membantu STAN untuk meningkatkan kesadaran diri dan memutuskan untuk dirinya sendiri arah masa depan hidupnya.
Dia ingin dia menyadari lebih dari segalanya bahwa dia tidak harus menjadi korban dari pengkondisian masa lalunya tetapi dapat menjadi arsitek dalam mendesain ulang masa depannya. Pendekatan ini menekankan pentingnya pemahaman terapis tentang dunia Stan, terutama dengan membangun hubungan otentik sebagai sarana untuk tingkat pemahaman diri yang lebih penuh.
- b. Stan menunjukkan apa yang Sartre sebut sebagai "itikad buruk" dengan tidak menerima tanggung jawab pribadi. Dia menegaskan kembali bahwa dia sekarang sepenuhnya bertanggung jawab atas hidupnya.
Terapis menghadapi Stan dengan cara-cara di mana ia berusaha melarikan diri dari kebebasannya melalui alkohol dan obat-obatan. Akhirnya, dia menghadapi kepasifan pria itu. Dia melakukan ini dengan cara yang mendukung namun tegas.
- c. Konselor tidak melihat kecemasan Stan sebagai sesuatu yang negatif tetapi sebagai bagian penting dari hidup dengan ketidakpastian dan kebebasan. tetapi cara Stan mengarahkan dirinya sendiri dan mengatasi kondisi-kondisi ini sangat penting.
- d. Stan terkadang berbicara tentang perasaan bunuh dirinya. Tentu saja, terapis menyelidiki lebih lanjut untuk menentukan apakah ia menimbulkan ancaman langsung pada dirinya sendiri.
- e. Stan perlu menerima kenyataan bahwa ia terkadang merasa sendirian. Terapis membantu Stan menemukan keterpusatannya sendiri dan hidup dengan nilai-nilai yang ia pilih dan ciptakan untuk dirinya sendiri.

Ketika dia melakukannya, peluangnya berkurang bahwa dia akan memiliki kebutuhan untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain, terutama orang tua dan pengganti orang tua. Alih-alih membentuk hubungan yang tergantung, Stan dapat memilih untuk berhubungan dengan orang lain karena kekuatannya.

Yessi Yasmine 168600469

1. Kontribusi dari pendekatan Eksistensial

Penekanannya pada kualitas manusia dari hubungan terapeutik. Perspektif ini memberikan dasar filosofis suara untuk membangun gaya terapipribadi dan unik karena alamat sendiri untuk inti.

2. Keterbatasan & Kritik

Bahwa ia tidak memiliki pernyataan sistematis tentang prinsip dan psikoterapi.

PERTANYAAN SESI 3

Andreas Raymond E M

168600451

Pertanyaan I:

Apa perbedaan antara aplikasi untuk terapi singkat dan aplikasi untuk konseling kelompok, coba dijelaskan secara rinci

Jawaban oleh Yessi Yasmine - 168600469

Terapi singkat

- Pendekatan ini dapat memfokuskan klien pada bidang-bidang penting seperti mengasumsikan tanggung jawab pribadi, membuat komitmen untuk memutuskan dan bertindak, & memperluas kesadaran mereka tentang situasi mereka saat ini.
- Bagi terapi singkat ini konselor harus bertindak sebagai seseorang yang menyebabkan terjadinya perubahan bagi klien untuk menjadi aktif dan sepenuhnya terlibat dalam setiap sesi terapi.
- Pada fase akhir terapi singkat, penting bagi individu untuk mengevaluasi apa yang telah mereka capai dan masalah apa yang mungkin perlu ditangani nanti. Sangat penting bahwa terapis dan klien menentukan apakah terapi singkat ini sesuai, dan apakah hasil yang menguntungkan mungkin terjadi.

Konseling Kelompok

- Konseling kelompok merupakan kegiatan terapeutik berkelompok guna membantu konseli mengidentifikasi, menemukan alternatif pemecahan masalah dan pengambilan keputusan dan mewujudkannya. Pendekatan eksistensial dalam konseling kelompok bertujuan mempengaruhi konseli berfokus pada sifat manusia mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas menentukan nasib sendiri, dan bertanggungjawab.
- Melalui dukungan yang ada dalam kelompok, peserta dapat memanfaatkan kekuatan yang dibutuhkan untuk menciptakan sistem nilai yang konsisten dengan cara mereka sendiri

Diate Yosep D Purba
168600519

Pertanyaan II:

Coba jelaskan dan berikan contoh dari tiap tiap fase. Pada fase konseling eksistensial!

Jawaban sama dengan pertanyaan sanggahan dai vivi Hariani di sesi I.

KESIMPULAN

- Sebagai manusia, menurut pandangan eksistensial, kita mampu memiliki kesadaran diri, yang merupakan kemampuan khas yang memungkinkan kita untuk merefleksikan dan memutuskan.
- Tugas kita adalah menciptakan kehidupan yang memiliki makna dan tujuan. Sebagai manusia, kita unik karena kita berupaya mencapai tujuan dan nilai-nilai yang memberi makna pada kehidupan. Apa pun makna hidup kita telah dikembangkan melalui kebebasan dan komitmen untuk membuat pilihan dalam menghadapi ketidakpastian.

Materi tambahan oleh Bu Erlyani Fachrosi

Pendekatan eksistensial pada konseling Khususnya pada konseling remaja. Yang perlu kita patri dalam pikiran kita bahwa pengetahuan kita tentang remaja secara umum bukan berarti menyamaratakan semua klien remaja sesuai dengan usianya. Memang pada umumnya dalam perkembangan remaja, dimana otak prefrontal korteks atau otak depan itu memang belum berkembang secara maksimal yang membuat dia melakukan pertimbangan ataupun penalaran sehingga belum matang. Yang lebih belum matang adalah otak belakang yakni kemampuan untuk memunculkan emosi, rasa dan agres. Oleh karena itu ketika kita memberikan konseling untuk kasus-kasus remaja kita juga harus telisik lebih lanjut mengenai karakter remajanya karena ada beberapa remaja yang sudah memiliki kemampuan pikir dan merasa yang lebih baik tentang dirinya sendiri. Sehingga pendekatan eksistensial dirasa lebih mengena dan lebih cocok untuk klien seperti ini. Kenapa? Karena eksistensial ini lebih menekankan kepada **human being bukan human doing**. Apa sih hakikatnya sebagai seorang manusia? Memang dekat sekali pendekatan eksistensial ini dengan pendekatan filosofis.

Makanya proposisi 1-6 penting dipahami. Seseorang mampu menunjukkan human being atau kebermaknaan hidup ketika proposisi 1 terpenuhi seseorang mampu sadar dan kenal dirinya sendiri. Jadi ketika mendapati kasus remaja sudah sampai disitu belum? Apakah dia sudah mampu mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya dan potensi apa yg bisa dilakukan. Sehingga mampu memunculkan ide ide dalam pengambilan suatu keputusan. Jadi yang pertama kesadaran diri.

Lalu proposisi 2 freedom dan responsibility. Ini terkenal sekali dalam taglinenya eksistensial. Bahwa orang punya kebebasan namun terikat dengan tanggung jawab. Manusia pada dasarnya ingin bebas, tapi dia harus tau kebebasannya itu memiliki konsekuensi tertentu untuk bertanggung jawab. Ketika kita menghadapi kasus-kasus remaja. Mereka akan ingin sekali memiliki kebebasan tertentu. Kebebasan inilah yang perlu kita paparkan di dalam konseling. Bila ingin punya kebebasan untuk memiliki beragam alternative

lalu perlu juga ditekankan bahwa beberapa alternative diikuti dengan beragam konsekuensi yang ada, sehingga klien-klien juga diajarkan untuk mengambil suatu keputusan yg bebas, terserah. Tapi juga wajib tau ada tanggung jawab yang diikuti atau ada konsekuensi dari pilihan akan kebebasan tersebut. Makanya ketika dia *clear* dengan sudah tau atau sudah sadar dengan dirinya sendiri, tau tanggung jawab dan kebebasan yang dia miliki. Hal tersebut akan memunculkan identitas pada dirinya. jadi ia mampu untuk mengembangkan kemampuan atau mengembangkan hubungan dengan org lain. Jadi setelah ia bisa paham diri, mulai menjalin diri dengan orang lain, disitu juga ia sudah mulai mampu mengambil ***pemaknaan hidup***. Makanya ketika ia sudah mau paham hidup. Setelah itu kita ajarkan dia untuk menerima kondisinya, termasuk juga kondisi stress, cemas dsb. Itu gunanya seperti apa.

Eksistensial terkenal sekali dengan prinsip **FREEDOM & RESPONSIBILITY** artinya adalah setiap manusia memiliki **KEBEBASAN** namun **TERIKAT DENGAN TANGGUNG JAWAB** ide ini perlu kita terapkan dalam sesi konseling, bahwa benar klien memiliki kebebasan dan hak untuk memilih segala solusi namun klien juga perlu diajarkan bahwa setiap pilihan membawa konsekuensi di dalamnya. Hal ini memberdayakan si klien untuk memilih dan bertindak secara sadar. Pendekatannya terasa filosofis sekali.

THANKYOU