

## PENDEKATAN EKSISTENSIAL HUMANISTIK DALAM KONSELING ISLAM

Ata Luthfa Af Idati

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Jl. Marsda Adisucipto No. 1, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman,  
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, Indonesia.  
e-mail: [ataluthfaa@gmail.com](mailto:ataluthfaa@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian literatur ini menyajikan tinjauan menyeluruh tentang penggabungan pendekatan konseling eksistensial humanistik dalam konteks konseling Islam. Dilatar belakangi oleh urgensi diberikannya layanan konseling kepada masyarakat yang mayoritas beragama Islam kemudian menarik paralel antara konsep-konsep eksistensial-humanistik dan prinsip-prinsip Islam, penelitian ini memberikan pandangan yang lebih kaya bagi praktisi konseling yang bekerja dengan konseli Muslim. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi dan mengevaluasi cara di mana prinsip-prinsip konseling eksistensial humanistik dapat diaplikasikan dan diintegrasikan dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip ajaran Islam dalam proses konseling. Melalui analisis literatur terkini, penelitian ini mengungkapkan bahwa pendekatan konseling eksistensial humanistik yang terintegrasi dengan nilai keislaman dapat menyediakan landasan yang kuat untuk memahami dan mengatasi permasalahan psikologis individu. Pemahaman mendalam terhadap eksistensi, kebebasan, dan pencarian makna dalam pendekatan ini sejalan dengan nilai-nilai Islam seperti keimanan, tawakal, dan tujuan hidup yang bermakna. Implikasi dari tinjauan literatur ini adalah memperkuat integrasi antara pendekatan konseling eksistensial humanistik dan prinsip-prinsip konseling Islam, memberikan landasan yang kokoh untuk praktek konseling yang sensitif budaya dan religius. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pendekatan konseling yang holistik dapat diadaptasi untuk memberdayakan individu Muslim dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual.

**Kata Kunci:** pendekatan eksistensial humanistik, konseling islam, evaluasi dan pengembangan

### ABSTRACT

*This literature research presents a comprehensive overview of the incorporation of existential-humanistic counseling approaches in the context of Islamic counseling. Against the backdrop of the urgency of providing counseling services to the predominantly Muslim community and then drawing parallels between existential-humanistic concepts and Islamic principles, this research provides a richer view for counseling practitioners working with Muslim counselees. The main focus of this research is to identify and evaluate the ways in which existential humanistic counseling principles can be applied and integrated with the values and principles of Islamic teachings in the counseling process. Through an analysis of current literature, this study reveals that an existential humanistic counseling approach integrated with Islamic values can provide a strong foundation for understanding and addressing individual psychological problems. The deep understanding of existence, freedom, and the search for meaning in this approach is in line with Islamic values such as faith, tawakal, and a meaningful purpose in life. The implication of this literature review is to strengthen the integration between the humanistic existential counseling approach and Islamic counseling principles, providing a solid foundation for culturally and religiously sensitive counseling practice. It is hoped that this research can contribute to a better understanding of how a holistic counseling approach can be adapted to empower Muslim individuals in achieving psychological and spiritual well-being.*

**Keywords:** existential humanistic approach, Islamic counseling, evaluation and development



## PENDAHULUAN

Fenomena kemajuan zaman yang sangat pesat membawa beragam tuntutan hidup bagi setiap individu di era tersebut. Meskipun sebagian orang mampu mengelola tuntutan tersebut dengan efektif, namun ada juga yang mungkin mengalami kesulitan atau bahkan gagal dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kegagalan atau kesulitan dalam menghadapi tekanan hidup dapat mengakibatkan gangguan kesejahteraan mental, seperti stres berlebihan dan tekanan psikologis yang dapat berdampak negatif *pada* kesehatan pikiran dan tubuh seseorang (Syahid & Devianti, 2019). Penting untuk diakui bahwa penyebab stres tidak hanya berasal dari faktor internal individu, tetapi juga dapat timbul dari faktor-faktor eksternal atau lingkungan sekitarnya. Berdasarkan data dari Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey pada tahun 2022, prevalensi remaja memiliki permasalahan mental berjumlah 15,5 juta orang atau 34,9%. Sementara remaja yang mengalami gangguan mental berjumlah 2,45 juta atau 5,5%. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terkait kesehatan mental menjadi kunci untuk memperkuat diri dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatkan kesadaran ini, individu dapat mengembangkan strategi yang lebih baik untuk mengatasi stres, menjaga keseimbangan emosional, dan memperkuat ketahanan mental mereka di tengah dinamika kehidupan yang terus berubah. Hal ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang ada, karena dari total jumlah penduduk Indonesia hanya 2,6% yang menggunakan akses layanan konseling (Fadilah et al., 2022).

Banyaknya tantangan yang dihadapi manusia dalam kehidupan modern harusnya mendorong mereka untuk mencari solusi melalui proses konseling. Konseling diartikan sebagai aktivitas bimbingan tatap muka antara konseli dan konselor yang memiliki keahlian khusus dalam bidang konseling (Harita et al., 2022). Sebagaimana yang diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sumantri, bahwa konseling merupakan suatu proses pembelajaran bagi individu untuk mencapai aktualisasi diri, memahami diri, dan mengembangkan dirinya agar mampu menentukan sikap dan perilaku yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Sumantri & Ahmad, 2019). Menurut Wahyuni dalam (Miftachul 'Ilmi, 2022) bahwa dalam kegiatan layanan konseling, diperlukan sebuah pendekatan agar konselor dan konseli dapat mencapai tujuannya. Dalam konteks layanan konseling, terdapat beragam pendekatan yang diterapkan, dan salah satunya adalah pendekatan eksistensial humanistik yang bertujuan untuk membangun *mindfulness* pada individu konseli agar konseli dapat mengembangkan kesadaran dirinya sehingga mampu mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari keputusan yang diambil tersebut (Pranajaya et al., 2020). Pada penelitian yang lain juga disebutkan bahwa pendekatan eksistensial humanistik ini masih sering diimplementasikan dalam proses konseling, dan dinilai efektif untuk meningkatkan makna hidup seseorang (Batubara, 2020). Karena dengan pendekatan ini seseorang dapat memperoleh pemahaman yang mendalam tentang dirinya, meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri, menggali potensi-potensi yang dimilikinya dan mengembangkan tanggung jawab terhadap keputusan-keputusan dalam hidupnya.

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa pemberian layanan konseling dengan pendekatan eksistensial humanistik tidak hanya sekedar menjadi alternatif solusi, melainkan merupakan suatu pendekatan yang holistik untuk membantu mengatasi permasalahan yang mungkin dihadapi oleh seseorang. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada masalah konkret, tetapi juga mendorong pemahaman tentang makna hidup misalnya untuk membantu meningkatkan *self esteem* individu (Lubis et al., 2023). Selain itu, pendekatan ini juga efektif diterapkan untuk membantu mengatasi *insecure* pada korban *bullying* (Pratiwi et al., 2023) dan untuk memberikan bantuan kepada konseli LGBT dengan memandang bahwa setiap individu sebagai manusia yang memiliki dimensi kemanusiaan



dapat diakui, memahami diri dan lingkungan sehingga mampu menghindari konflik dengan norma serta memupuk sikap dan tanggung jawab pribadi (Kuswanto & Sa'adah, 2023). Berangkat dari hal tersebut, pendekatan eksistensial humanistik ini dianggap sebagai alternatif yang efektif dan efisien, yang menekankan aspek-aspek positif dan potensi individu, serta mengakui pentingnya pengalaman subjektif dalam pemahaman manusia secara menyeluruh. Akan tetapi pendekatan tersebut perlu adanya perkembangan dan evaluasi untuk meningkatkan kualitas agar menjadi lebih baik dan sesuai dengan tuntutan zaman. Hasil evaluasi tersebut mengarah pada penyempurnaan dan sebagai respons terhadap konteks masyarakat yang mayoritas beragama Islam, menghasilkan layanan konseling yang berbasis pada nilai-nilai dan prinsip Islam yang sangat relevan dan dibutuhkan. Tujuan dari bimbingan konseling berbasis Islam yaitu untuk menyadarkan individu bahwa penyelesaian permasalahan memerlukan usaha dan solusi, serta mengedepankan pendekatan diri kepada Allah swt agar terwujud kehidupan yang tenang dan bahagia di dunia maupun akhirat. Janji Allah swt menegaskan bahwa seseorang yang taat pada perintah dan aturan-Nya serta menjauhi larangan-Nya maka akan mendapatkan kemudahan dalam kehidupan dunia dan akhirat (Rostini, 2021).

Pada dasarnya eksistensialisme menyoroti pentingnya manusia hidup secara nyata, khususnya dalam hal memahami eksistensinya sendiri. Sementara eksistensialis mempercayai bahwa manusia mempunyai peluang dalam hal kebebasan untuk memutuskan sebuah pilihan dan bertanggung jawab atas keputusan mereka, sehingga konseling eksistensial memfokuskan pada pemahaman dan pengelolaan kebebasan tersebut. Sedangkan humanisme berpusat pada pengembangan diri dan potensi manusia. Oleh karena itu konseling humanistik disini memandang manusia sebagai makhluk yang unik dan memiliki potensi untuk terus berkembang. Humanisme menegaskan pada penerimaan sepenuhnya dan empati sebagai bagian penting dalam proses konseling, dimana konselor humanistik berupaya memahami dunia konseli dari perspektif konseli itu sendiri. Dalam Islam, cara berperilaku manusia tidak terbatas pada keinginan untuk mencapai tujuan pemahaman diri, namun merupakan perkembangan hubungan antara manusia, alam, dan Allah SWT. Kemudian, manusia dalam prinsip Islam tidak hanya berperan dalam bagaimana menjadi manusia, tetapi juga memiliki kesadaran diri dan mengabdikan kepada Allah swt sebagai khalifah. Untuk membantu manusia dalam memenuhi peran ini, Allah swt memberikan kapasitas atau potensi kepada manusia. Manusia mempunyai kualitas atau kapasitasnya masing-masing, baik dalam hal akal, hati, perasaan, maupun kemampuan percaya (Ayu et al., 2022). Berdasarkan pernyataan tersebut, disimpulkan bahwa keberadaan pendekatan konseling eksistensial humanistik di sini memiliki kesamaan dalam perspektif Islam. Dengan demikian, penulis dalam hal ini mencoba mengulik kelemahan-kelemahan dari pendekatan konseling ini dan melakukan pengembangan dengan mengintegrasikan nilai-nilai dan prinsip Islam dalam penerapan pendekatan ini. Yang mana nilai-nilai dan prinsip Islam ini dijadikan sebagai alternatif solusi untuk kelemahan yang terdapat pada pendekatan eksistensial humanistik.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penulisan artikel ini, dilakukan studi menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian riset kepustakaan (*library research*). *Library research* merupakan suatu proses penelitian yang melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber pustaka, baik melalui perpustakaan maupun akses internet. Langkah-langkah dalam proses ini mencakup pencatatan, pembacaan, dan pengolahan data pustaka sebagai



dasar penelitian (Zed, 2014). Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini, penulis melakukan analisis literatur yang bersumber dari artikel jurnal dan berbagai buku, baik yang terdapat di perpustakaan fisik maupun platform online seperti *google books* dan *google scholar*. Selain itu, penulis juga memanfaatkan akses internet untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan penelitian ini dari berbagai situs web yang mendukung. Setelah memperoleh data, kemudian penulis melakukan analisis dari data-data tersebut agar diperoleh pengkajian terhadap topik permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu mengenai penerapan pendekatan eksistensial humanistik dalam lingkup konseling islam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan dalam bidang konseling dan psikoterapi yang menitikberatkan pada pengalaman eksistensi manusia dan pemahaman makna hidup adalah pendekatan eksistensial humanistik.

### Pengertian Konseling Eksistensial Humanistik

Salah satu pendekatan dalam bidang konseling dan psikoterapi yang menekankan pada pengalaman eksistensial manusia dan pemahaman terhadap makna hidup termasuk pendekatan eksistensial humanistik. Pendekatan ini berpusat pada naluri manusia, termasuk refleksi diri, responsif terhadap pengalaman, kewajiban individu, kesempatan untuk mengambil keputusan, dan esensialnya menemukan makna eksistensi sendiri. Pendekatan ini didasarkan pada perspektif filosofis humanistik dan eksistensial yang memandang manusia sebagai makhluk yang bebas mengeksplorasi potensinya untuk mencapai kesuksesan dan pengembangan pribadi.

Viktor Frankl dan Abraham Maslow mengembangkan pendekatan eksistensial humanistik, yang menekankan sifat dan kondisi manusia serta menekankan refleksi filosofis tentang apa artinya menjadi manusia. Teori ini menggunakan konsep pengakuan eksistensial yang berpendapat bahwa manusia mampu menghadapi permasalahannya sendiri atau manusia mampu bersedia bertanggung jawab atas perasaan kacau dan putus asa. Seperti yang diungkapkan oleh (Muzaki & Nuraldina, 2020) dalam penelitiannya bahwa konseling eksistensial humanistik ini didasarkan pada asumsi manusia bahwa manusia tidak dapat menghindari dari kebebasan dan kewajiban bertanggung jawab yang saling berkaitan sebagai aspek sentral dari eksistensi manusia. Eksistensial humanistik merupakan salah satu pendekatan yang membantu konseli dalam membangun kesadaran terhadap keberadaannya sehingga individu terdorong untuk terbuka dan mengakui kemampuannya (Jannah et al., 2023). Dalam pengertian lain, konseling eksistensial humanistik adalah pendekatan yang menitikberatkan pada implikasi kehidupan dan keyakinan bahwa setiap individu menjalani kehidupannya sesuai dengan misi mereka di dunia (Winkel, 2017). Konseling ini juga bertujuan untuk menggali pemahaman terhadap makna kematian sebagai upaya sadar untuk menjadikan hidup lebih bermakna, meningkatkan interaksi antar individu atau kelompok, dan memberikan interpretasi mendalam terhadap eksistensi manusia untuk meningkatkan makna hidup (Hasna, 2019). Melihat beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan eksistensial humanistik ini memberikan ruang untuk eksplorasi individu terhadap eksistensinya, menekankan pada keutuhan, pengembangan diri, dan pencapaian potensi penuh manusia.

### Konsep Dasar Teori

Konsep dasar teori eksistensial humanistik sangat memprioritaskan perasaan empati. Sebagai makhluk hidup, manusia mempunyai kesempatan untuk menentukan apa yang akan mereka lakukan dan tidak lakukan. Setiap individu memiliki kebebasan untuk





menjadi dirinya sendiri sesuai dengan keinginan dan bertanggung jawab atas tindakan dari dirinya sendiri (Samsara, 2020). Perspektif humanistik mengenai mentalitas dan perilaku manusia yaitu tidak pernah statis. Karenanya, manusia perlu memiliki keberanian untuk mengubah pola pikir lama seperti ketergantungan pada orang lain, agar dapat mencapai kemandirian dan mewujudkan potensi diri secara optimal (Alwisol, 2014). Setiap manusia memiliki potensi kreatif dan kapasitas untuk mengembangkan kreativitasnya dalam mencapai kepribadian yang inovatif sesuai dengan bakat yang dimilikinya. Kreativitas merupakan aspek universal dalam manusia yang mendorong berbagai bentuk ekspresi melalui konsepsi ide-ide baru. Hak untuk mengekspresikan diri secara bebas merupakan hak setiap manusia. Tidak ada batasan dalam mengekspresikan kreativitas selama tetap mematuhi norma agama, hukum, sosial, dan adat istiadat yang berlaku. Kreativitas pada dasarnya merupakan manifestasi emosi individu yang diwujudkan melalui pemikiran atau karya. Seseorang yang kreatif tidak akan merasa kebingungan saat harus mengekspresikan diri. Pentingnya kreativitas sangat berkaitan dengan terciptanya rasa percaya diri seseorang (Willis, 2017).

### **Pandangan Tentang Sifat Manusia**

Pendekatan konseling eksistensial humanistik berpusat pada kondisi manusia. Pendekatan ini menggabungkan berbagai perlakuan, yang semuanya didasarkan pada gagasan dan anggapan tentang manusia. Manusia adalah makhluk yang selalu berada dalam proses perubahan, melalui tahap-tahap pertumbuhan, pembentukan identitas, hingga menjadi pribadi yang utuh. Menjadi pribadi yang utuh artinya menemukan jati diri dengan berani mengakui dan merangkul eksistensi manusia sebagai bagian yang alami dan wajar dalam kehidupan manusia. Berikut akan diungkap beberapa hakikat manusia yang terdiri dari: (1) Kesadaran diri, manusia mempunyai kemampuan untuk mengenali diri sendiri, suatu kapasitas unik dan nyata yang memberikan kekuatan kepada mereka untuk berpikir dan membuat keputusan. Semakin kuat kesadaran diri seseorang, semakin besar peluangnya untuk memiliki kebebasan. Kebebasan dalam memilih dan bertindak selalu disertai dengan tanggung jawab. Menurut para ahli eksistensial, manusia memikul tanggung jawab atas eksistensi dan nasibnya sendiri. (2) Kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan. Pemahaman akan kebebasan dan tanggung jawab dapat menciptakan rasa cemas, dimana perasaan cemas tersebut yang menjadi sifat dasar manusia. Kecemasan eksistensial juga dapat muncul dari kesadaran akan keterbatasan dan realitas tak terhindarkan akan kematian (non being). Kesadaran akan kematian memiliki signifikansi yang mendalam dalam kehidupan individu saat ini karena menghadapkan mereka pada kenyataan bahwa waktu untuk mengaktualisasikan potensi-potensi mereka sangat terbatas. (3) Penciptaan makna, Rogers meyakini bahwa setiap individu memiliki keunikan dan secara berkelanjutan mencari tujuan hidup serta menciptakan nilai-nilai yang memberikan makna pada eksistensinya. Keberadaan manusia juga melibatkan pengalaman kesendirian, baik saat lahir maupun saat menghadapi kematian sendirian. Dalam esensi kesendirian ini, manusia merasa perlu untuk menjalin hubungan bermakna dengan sesamanya, karena sifat rasionalitas yang dimiliki. Kegagalan dalam membentuk hubungan yang bermakna dapat menimbulkan kondisi isolasi, depersonalisasi, alienasi, keterasingan, dan kesepian. Selain itu, manusia juga berupaya untuk mengaktualkan dirinya dengan mengungkapkan potensi-potensi bawaan manusiawinya. Hingga pada tingkat tertentu, ketidakmampuan untuk mengaktualkan diri dapat menyebabkan "penyakit" menurut pandangan Rogers (Corey, 2017).

### **Tujuan Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik**

Pendekatan eksistensial humanistik adalah membantu individu untuk mengalami keberadaannya secara otentik dan menyadari potensi-potensi dalam dirinya. Melalui konseling, pendekatan ini memiliki tujuan yaitu: (1) untuk membangun kesadaran diri,



mendorong konseli untuk lebih menyadari dan memahami diri mereka sendiri, termasuk keberadaan mereka saat ini, potensi-potensi, dan nilai-nilai yang membentuk kehidupan mereka. (2) Peningkatan kemampuan pilihan, membantu konseli untuk mengembangkan kemampuan membuat pilihan yang lebih sadar dan mengarahkan hidup mereka sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan yang autentik bagi mereka. (3) meningkatkan kebebasan dan tanggung jawab, memberikan kesadaran akan kebebasan individu untuk memilih dan bertindak, sekaligus menyadarkan akan tanggung jawab yang melekat pada setiap pilihan yang dibuat. (4) Mengatasi kecemasan eksistensial, membantu konseli dalam mengatasi kecemasan eksistensial, termasuk kesendirian, keterbatasan, dan kesadaran akan kematian, sehingga mereka dapat menghadapi aspek-aspek ini dengan kepala tegak. (5) Mendorong pertumbuhan pribadi, merangsang konseli untuk mengaktualkan potensi-potensi positif dalam diri mereka, mendorong pertumbuhan pribadi, dan mengarahkan mereka menuju kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna (Najamuddin, 2023).

Terdapat tiga ciri keberadaan otentik yang menjadi fokus, yaitu (1) sepenuhnya menyadari keadaan saat ini, (2) memilih cara hidup pada saat ini, dan (3) bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. Secara esensial, tujuan konseling eksistensial humanistik adalah memperluas kesadaran diri konseli, sehingga meningkatkan kapasitas pilihannya, sehingga ia dapat hidup secara bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya (Corey, 2017). Dengan demikian, pentingnya tujuan konseling ini adalah agar konselor dapat mengembangkan sisi kemanusiaan pada individu, dengan memanfaatkan seluruh potensi yang melekat pada diri konseli melalui berbagai teknik yang relevan. Untuk sepenuhnya menggali potensi konseli, diperlukan pemberian kebebasan kepada konseli untuk menentukan pilihannya sendiri. Hal ini karena pada dasarnya, setiap manusia memiliki fitrah dan potensi yang memerlukan pengembangan optimal. Adapun inti dari tujuan pendekatan ini adalah memberikan dukungan untuk menghadapi realitas kehidupan dengan penuh kesadaran, kebebasan untuk memilih, dan tanggung jawab atas pilihan yang diambil.

### **Proses dan Teknik Konseling**

Teknik inti dalam pendekatan eksistensial humanistik esensinya yaitu melibatkan eksploitasi karakter pribadi terapis dan hubungan konselor dengan konseli sebagai pemicu perubahan. Meskipun demikian, pendekatan eksistensial humanistik juga menganjurkan beberapa teknik khusus, seperti mengeksplorasi tujuan hidup dan dunia emosional konseli, mengembangkan makna simbolik melalui interpretasi mendalam terhadap pengalaman, yang berkontribusi pada tingkat pemahaman yang lebih mendalam, serta mengekspresikan makna dan perkembangan individu (Sa'adah, 2020). Dalam pendekatan konseling eksistensial humanistik, terdapat beberapa tahapan proses intervensi yang harus dilakukan. Yaitu pada tahap awal, konselor dengan penuh perhatian membimbing konseli dalam mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi-asumsi yang mendasari pandangan mereka terhadap dunia. Proses ini melibatkan ajakan kepada konseli untuk merumuskan sudut pandang yang dapat menerima eksistensi mereka. Selain itu, konselor menyediakan bimbingan dalam pembelajaran refleksi terhadap keberadaan pribadi konseli serta membantu mereka menganalisis peran yang dimainkan dalam menciptakan permasalahan kehidupan mereka. Selanjutnya tahap kedua, konseli didorong dengan semangat untuk menggali lebih dalam sumber dan otoritas yang menjadi dasar sistem nilai mereka. Semangat ini diharapkan dapat memberikan konseli wawasan baru yang mendalam untuk membantu mereka mengubah nilai-nilai serta sikap yang mungkin perlu direstrukturisasi untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan bermakna. Kemudian pada tahap ketiga, konselor fokus pada kemampuan konseli untuk menerapkan apa yang telah konseli pahami mengenai diri mereka sendiri. Konseli diberikan dorongan untuk mengimplementasikan nilai-nilai baru tersebut secara konkret dalam kehidupan mereka sehari-hari. Dalam proses ini, biasanya mereka akan menemukan kekuatan internal yang memungkinkan mereka



menjalani kehidupan dengan tujuan yang jelas dan memuaskan (Sulistiyani et al., 2023).

### **Kritik Terhadap Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik**

Seperti halnya teori-teori lainnya, teori pendekatan konseling eksistensial humanistik ini juga memiliki kelebihan dan kekurangan yang dapat diidentifikasi melalui berbagai penelitian (Pratiwi et al., 2023). Dalam hal ini penulis melakukan analisis dan menemukan beberapa kelebihan dari pendekatan konseling ini yaitu *pertama*, dalam konteks humanistik, penekanan lebih diberikan pada kondisi konseli dengan poin pentingnya yaitu pemahaman mendalam terhadap individu itu sendiri. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa dalam perspektif humanistik, manusia dianggap sebagai makhluk yang memiliki kekuatan penuh dalam mengendalikan dirinya sendiri, memiliki otonomi dalam memilih arah dan keinginan, serta bertanggung jawab sepenuhnya terhadap keputusan-keputusannya. Jadi, dalam hal ini konseli memiliki kebebasan dalam menentukan keputusannya sendiri. Humanisme di sini adalah suatu pandangan yang bertujuan untuk meningkatkan martabat manusia sebagai individu yang harus diakui eksistensinya. *Kedua*, dalam perkembangan psikologi humanistik saat ini, diasumsikan bahwa manusia cenderung berupaya untuk memahami dan menerima satu sama lain. Pada proses konseling menggunakan pendekatan ini, perlu ditekankan adanya perilaku saling menghormati dan mempercayai antara konselor dan konseli, serta mendorong pembelajaran untuk mengembangkan sisi kemanusiaan (memanusiakan manusia). Teknik konseling ini khususnya terbukti efektif ketika diterapkan pada konseli yang menghadapi tantangan dalam pengembangan diri, pembentukan karakter, perubahan sikap dan berbagai aspek lainnya.

Selain memiliki kelebihan, pendekatan konseling ini juga memiliki 2 kekurangan. *Pertama*, meskipun konselor memberikan kebebasan pada konseli, namun teknik ini dinilai terlalu mempercayai kepada kemampuan konseli dalam menyelesaikan permasalahannya dan keputusan ditentukan oleh konseli itu sendiri sehingga terlihat kurang efektif jika tidak dikolaborasikan dengan teknik konseling yang lain, dan dalam pelaksanaannya pun tidak memiliki teknik yang tegas. *Kedua*, dalam prosesnya memakan waktu lama. Melihat dari beberapa kelebihan dan kelemahan dari pendekatan konseling eksistensial humanistik tersebut, penulis menyarankan sebuah alternatif baru dimana pendekatan ini diintegrasikan dalam konseling Islam.

### **Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik dalam Konseling Islam**

Bimbingan dan konseling hadir sebagai layanan untuk membantu konseli yang mengalami masalah, baik yang bersumber dari faktor internal ataupun eksternal. Tujuan dari bimbingan konseling ini yaitu agar konseli dapat menggali kembali identitas dan potensi yang dimilikinya, sehingga mampu menjadi individu mandiri dan bertanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri. Dalam konteks bimbingan konseling Islam, hanya berbeda pada dimensi spiritualnya. Selain mendorong konseli menjadi pribadi mandiri dan bertanggung jawab, bimbingan konseling Islam juga memiliki tujuan untuk membimbing konseli agar menjadi seseorang yang takwa kepada Allah swt. Hal ini melibatkan menjalani hidup sesuai dengan tuntutan nilai-nilai Islam yang berdasarkan Al-Quran dan hadist. Dalam perspektif ajaran Islam, manusia dianggap sebagai khalifah atau pemimpin di dunia ini, dengan Allah SWT memberikan potensi yang luar biasa sebagai anugerah-Nya, melengkapi manusia dengan potensi yang sempurna. Allah SWT melimpahkan segala potensi kepada manusia dengan begitu sempurna, memberikan akal untuk berpikir, iman sebagai pangkal keimanan, alat panca indera untuk merasakan dunia, serta perasaan yang memungkinkan manusia memahami dirinya sendiri. Sementara Allah SWT memberikan kebebasan kepada manusia untuk bertindak sesuai dengan kehendaknya, namun diiringi dengan tanggung jawab yang harus diemban setelah melaksanakan kehendak tersebut (Husni & Muhammad, 2021). Sementara dalam pengertian lain, bimbingan konseling Islam



juga dapat disebut sebagai sufistik/profetik. Bimbingan konseling sufistik/profetik adalah suatu proses bantuan yang diberikan untuk memberikan kesadaran kepada individu tentang eksistensinya sebagai makhluk Allah (Rahman, 2017). Berangkat dari hal tersebut, bahwa pernyataan tersebut selaras dengan pedoman konseling Islam yang mengadopsi teknik eksistensial humanistik. Keselarasan ini terjadi karena dalam pelaksanaan konseling, pendekatan tersebut menitikberatkan pada pemahaman mendalam terhadap individu, sejalan dengan pandangan bahwa setiap manusia memiliki keunikan dan potensi yang perlu ditemukan dalam dirinya sendiri.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, terlihat bahwa agama Islam dapat diintegrasikan dalam bidang konseling untuk membantu individu mengatasi masalahnya melalui bimbingan, pengajaran, dan pelatihan dengan merujuk pada al-Qur'an dan Hadis. Pendekatan konseling eksistensial humanistik berbasis Islam merupakan suatu metode untuk mengatasi berbagai masalah dengan menyatukan nilai-nilai keislaman ke dalam proses bimbingan dan konseling. Pendekatan konseling eksistensial humanistik Islam pada dasarnya menggunakan teknik-teknik yang umumnya diterapkan dalam pendekatan konseling, namun perbedaannya terletak pada unsur-unsur keislaman yang diintegrasikan. Keunikan dari pendekatan berbasis Islam ini juga tercermin dalam penggunaan eksplisit tradisi keagamaan Islam sebagai dasar untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran serta perilaku (Koenig et al., 2016). Berikut adalah beberapa teknik pendekatan eksistensial humanistik dalam konseling Islam: (1) Refleksi dan Kontemplasi (tafakkur), mendorong individu untuk merenung, meresapi, dan mengkaji makna hidup serta tujuan eksistensinya dalam kerangka ajaran Islam. Melalui refleksi dan kontemplasi, individu dapat lebih memahami dirinya sendiri dan hubungannya dengan Allah SWT. (2) Dialog dan Pendekatan Terapeutik, membangun hubungan konseling yang kuat antara konselor dan konseli. Dialog bersifat terapeutik dan mendalam untuk mendukung individu dalam mengeksplorasi dan memahami masalah serta tantangan hidupnya. (3) Tahajud (sholat malam), mendorong individu untuk melakukan ibadah tahajud, yaitu shalat malam yang dapat menjadi waktu introspeksi, permohonan bimbingan dari Allah, dan refleksi diri dalam pencarian makna hidup. (4) Tafsir (pemahaman terhadap Al-qur'an), menggunakan tafsir atau pemahaman mendalam terhadap Al-Qur'an untuk menjelaskan makna hidup, nilai-nilai moral, dan petunjuk hidup yang dapat membimbing individu dalam menghadapi masalah dan mencapai kedamaian batin. (5) Muraqabah (pengawasan diri), mendorong praktik muraqabah, yaitu pengawasan diri dan kesadaran terhadap tindakan dan pikiran. Ini melibatkan introspeksi dan peningkatan kesadaran spiritual. (6) Tazkiyat al-Nafs, mendorong individu untuk melakukan upaya pembersihan diri melalui amalan kebaikan, meninggalkan perbuatan dosa, dan meningkatkan ketakwaan kepada Allah. (7) Pemahaman nilai kemanusiaan, menggabungkan prinsip-prinsip kebebasan, tanggung jawab, dan pencarian makna dalam kerangka nilai-nilai Islam. Individu didorong untuk memahami dan menerima kemanusiaan mereka serta hubungan mereka dengan Allah.

Pendekatan eksistensial humanistik dalam Islam memberikan perhatian khusus pada dimensi spiritual dan nilai-nilai keislaman dalam membimbing individu menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode konseling berbasis Islam memiliki dampak yang signifikan pada individu konseli dan hubungan konseli dengan orang lain. Dengan tercapainya dua aspek tersebut, hasilnya adalah perkembangan individu yang positif dan peningkatan kualitas hidup konseli yang baik (Rahmanisa et al., 2021). Selain itu, dalam penelitian lain juga menyatakan bahwa pengintegrasian spiritualitas Islam dalam teknik konseling dapat membantu mengurangi ataupun mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan aspek-aspek kepribadian pada individu (Apriyadi, 2022). Seperti yang diungkapkan oleh Amelia dan Jeniffer dalam (Malik & Jannah, 2022) menyatakan bahwa spiritualitas dan Agama bagi beberapa konseli





dianggap sebagai elemen utama dalam membentuk identitas maka dari itu penting untuk mengintegrasikan spiritualitas dan Agama dalam proses konseling. Dengan demikian secara keseluruhan, pandangan Islam dan pendekatan Eksistensial Humanistik menyoroti kemandirian, tanggung jawab pribadi, dan pengembangan potensi manusia sehingga mereka dapat mencapai kehidupan yang lebih baik dan lebih bermakna.

## **SIMPULAN**

**Dalam** pandangan Islam, manusia diarahkan untuk mengendalikan diri, berusaha secara sungguh-sungguh (ikhtiar), dan berserah diri kepada Allah (tawakal). Hal ini dianggap sebagai kunci iman yang menghubungkan usaha manusia dengan kehendak dan kekuasaan Allah. Dalam pendekatan Eksistensial Humanistik, ditekankan bahwa pribadi seseorang yang menentukan perilakunya. Pandangan Islam sejalan dengan konsep ini, karena manusia, berdasarkan fitrahnya yang suci, memiliki tanggung jawab penuh terhadap tindakan dan pilihan hidupnya. Islam menegaskan bahwa dengan akal dan indera yang dimiliki, manusia dapat memanfaatkan potensi tersebut untuk mengenali tanda-tanda kekuasaan Allah dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjabaran hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan eksistensial humanistik dalam Islam mengutamakan dimensi spiritual dan nilai-nilai keislaman sebagai landasan untuk membimbing individu dalam perjalanan pemahaman diri yang lebih mendalam dan mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik. Dalam konteks ini, konselor atau pendamping mengajak individu untuk merenung tentang eksistensi mereka sebagai makhluk Allah, menyoroti pentingnya kebebasan, tanggung jawab, dan pencarian makna hidup yang sejalan dengan ajaran Islam. Dengan mendalami nilai-nilai keislaman, individu dibimbing untuk memahami perannya sebagai hamba Allah dan bagaimana nilai-nilai moral serta etika Islam dapat membimbing keputusan dan tindakan mereka. Pendekatan ini tidak hanya mencakup aspek mental dan emosional, tetapi juga mendorong pertumbuhan spiritual dan perkembangan moral. Melalui refleksi, meditasi, dan praktik ibadah, individu didorong untuk meresapi nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan keselarasan antara aspirasi spiritual dan tuntutan kehidupan dunia, sehingga individu dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Selain itu, konselor dalam pendekatan ini menggunakan sumber-sumber ajaran Islam seperti Al-Qur'an dan Hadis untuk memberikan panduan dan inspirasi yang dapat membantu individu menjawab pertanyaan-pertanyaan eksistensial mereka. Dengan demikian, pendekatan eksistensial humanistik dalam konseling Islam tidak hanya memberikan fokus pada pertumbuhan individu secara holistik, tetapi juga mengarahkan mereka menuju pemahaman diri yang lebih dalam dalam konteks spiritual dan nilai-nilai keislaman.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman keyakinan agama dengan mengeksplorasi dimensi spiritualitas, yang hingga kini masih kurang mendapat perhatian dalam ranah konseling. Penelitian lanjutan menjadi suatu kebutuhan untuk menggali lebih dalam tentang spiritualitas, mengeksplorasi dan menyelidiki beragam aspek yang terkait dalam kerangka konseling. Hal ini dapat mencakup pemahaman lebih luas terhadap pengaruh spiritualitas pada kesejahteraan mental, integrasi nilai-nilai keagamaan dalam proses konseling, dan penerapan praktik spiritual yang dapat mendukung pertumbuhan dan pengembangan pribadi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan



dapat membuka jalan menuju pemahaman yang lebih holistik dan menyeluruh tentang peran spiritualitas dalam membentuk pengalaman konseling dan meningkatkan hasil kesejahteraan konseli.

## DAFTAR PUSTAKA

### Jurnal :

- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spiritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle/Journal Of Islamic Guidance And Counseling*, 2(1), 70–83.
- Ayu, D. L. S., Purnama, R. D. B., & Eliya, F. (2022). Eksistensial Humanistik Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *International Virtual Conference On Islamic Guidance And Counseling*, 2(1), 164–174.
- Fadhilah, S. R., Aminah, S., & Marda, S. (2022). Cyber Counseling: Facebook Sebagai Media Baru Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Mauizoh: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.30631/Mauizoh.V7i2.61>
- Hasna, A. (2019). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eksistensial-Humanistik Untuk Melatih Penyesuaian Diri Melalui Randai Dari Minangkabau. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.19166/Pji.V15i1.1071>
- Husni, M., & Muhammad, H. (2021). Landasan Bimbingan Dan Konseling Dalam Perspektif Islam. *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.61815/Alibrah.V6i1.126>
- Jannah, S., Nafizah, Z., & Wardi, M. (2023). Konseling Eksistensial Humanistik: Upaya Kuratif Dalam Menangani Self Esteem Rendah Korban Bullying. *Hudan Lin Naas: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.28944/Hudanlinnaas.V4i1.1331>
- Koenig, H., Boucher, N., O'Garro, K.-G., & Pearce, M. (2016). Religiously-Integrated Cognitive Behavioural Therapy For Major Depression In Chronic Medical Illness: Review Of Results From A Randomized Clinical Trial. *Health And Social Care Chaplaincy*, 4(2), 237–253.
- Kuswanto, D., & Sa'adah, N. (2023). Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Pelaku LGBT Di Sekolah. *Caution: Journal Of Counseling And Education*, 4(1), 42–49.
- Lubis, S., Khalifa, M. I., & Lesmana, G. (2023). Application Of A Humanistic Existential Counseling Approach To Reducing Adolescents' Anxiety For The Spiritual Future. *Indonesian Journal Of Advanced Research*, 2(8), 1209–1240.
- Malik, M. I., & Jannah, N. (2022). Dialectical Behavior Therapy (Dbt) Berbasis Spiritual. *Cons-edu*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.51192/Cons.V2i2.412>
- Muzakki, M., & Nur Aldina, S. D. (2020). Implementasi Konseling Eksistensial-Humanistik Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Siswa Terisolir Di Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.24235/Prophetic.V3i2.7595>



- Najamuddin, M. (2023). Konseling Humanistik Terhadap Perilaku Jujur Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Suela Kabupaten Lombok Timur. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 2137–2145. <https://doi.org/10.33394/Realita.V8i2.8656>
- Pranajaya, S. A., Firdaus, A., & Nurdin, N. (2020). Eksistensial Humanistik Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *International Virtual Conference On Islamic Guidance And Counseling*, 3(1).
- Pratiwi, V., Razzaq, A., & Ramadoni, M. A. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi Insecure Pada Korban Bullying. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3), Article 3. <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i3.12879>
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu Di Tengah Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan Islamic Art Therapy. *Journal Of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.60>
- Rostini, R. (2021). Teori Dan Pendekatan Konseling Sfbt (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 81–91.
- Sa'adah, D. Z. (2020). Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(3), 112–118.
- Sulistiyani, Lubis, S., Khalifa, M. I., & Lesmana, G. (2023). Application Of A Humanistic Existential Counseling Approach To Reducing Adolescents' Anxiety For The Spiritual Future. *Indonesian Journal Of Advanced Research*, 2(8), Article 8. <https://doi.org/10.55927/ijar.v2i8.5484>
- Sumantri, B. A., & Ahmad, N. (2019). Teori Belajar Humanistik Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Fundatia*, 3(2), 1–18.
- Syahid, A., & Devianti, R. (2019). Terapi Stres Perspektif Pendidikan Islam. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 43–53. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v4i1.15>

#### **Buku:**

- Corey, G. (2017). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Samsara, A. (2020). *Mengenal Psikologi Humanistik*. Semarang: Lautan Jiwa.
- Willis, S. S. (2017). *Konseling Individual, Teori, dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

#### **Disertasi:**

- Batubara, J. (2020). Model Konseling Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup. *Disertasi*, Universitas Pendidikan Indonesia.

#### **Prosiding Seminar:**

- Miftachul 'Ilmi, A. (2022). Memaknai Kehidupan Melalui Konseling Memaknai Eksistensialisme Berbasis Nilai Budaya Nrimo Ing Pandum Untuk Meningkatkan Self



Esteem Siswa Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Bawah. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang.*



CONS-IEDU: Islamic Guidance and Counseling Journal is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)