**BAB II**

13

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

**A. KAJIAN PUSTAKA**

1. **Logoterapi**

**a. Pengertian Logoterapi**

Menurut Frankl (2003) logoterapi berasal dari kata *logos* yang berasal dari bahasa Yunani yang berarti makna. Logoterapi percaya bahwa perjuangan untuk menemukan makna hidup dalam hidup seseorang merupakan motivator utama orang tersebut. Logoterapi berusaha membuat pasien menyadari secara tanggung jawab dirinya dan memberinya kesempatan untuk memilih, untuk apa, atau kepada siapa dia merasa bertanggung jawab. Logoterapi tidak menggurui atau berkotbah melainkan pasien sendiri yang harus memutuskan apakah tugas hidupnya bertanggung jawab terhadap masyarakat, atau terhadap hati nuraninya sendiri.

Frankl ( Bastaman, 2007) menjelaskan, bahwa logoterapi berasal dari kata logos yang telah diadopsi dari bahasa Yunani dan berarti “makna” *(meaning*) dan juga “ruhani” (*spirituality*). Logoterapi ditopang oleh filsafat hidup mengenai manusia yang mengakui adanya dimensi spiritual, selain dimensi ragawi dan dimensi psikologis pada eksistensi manusia, serta menekankan pada makna hidup dan berkehendak untuk hidup bermakna sebagai potensi manusia. Karakteristik eksistensi manusia menurut logoterapi adalah: keruhanian *(spirituality*), kebebasan (*freedom*), dan tanggung jawab (*responsibility*).

Rakhmat (2002) menjelaskan bahwa logoterapi secara bahasa atau linguistik berasal dari kata logos dari bahasa yunani yang berarti “makna”. Logoterapi juga dikatakan sebagai sebuah upaya eksistensial untuk menjalani kehidupan secara sehat melalui makna-makna kehidupan dari pribadi atau diri manusia. Keinginan mencari makna hidup merupakan dasar utama dari aliran psikologi terapi ini. Logoterapi memandang manusia sebagai totalitas yang terdiri dari tiga dimensi : fisik, psikis, spiritual. Untuk memahami diri dan kesehatan, kita harus memperhitungkan ketiganya. Selama ini dimensi spriritual diserahkan pada agama dan pada gilirannya agama tidak diajak bicara untuk urutan psikologis.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa logoterapi adalah suatu teknik psikologi yang mengakui adanya dimensi spiritual, selain dimensi ragawi dan dimensi rohani pada eksistensi manusia, serta menekankan pada makna hidup dan berkehendak untuk hidup sebagai potensi manusia.

Menurut Frankl (2003) logoterapi memiliki wawasan mengenai manusia yang berlandaskan tiga pilar filosofis yang satu dengan lainya erat hubunganya dan saling menunjang yaitu:

1. Kebebasan Berkehendak *(Freedom Of Will)*

Dalam pandangan Logoterapi manusia adalah mahluk yang istimewa karena mempunyai kebebasan. Kebebasan di sini bukanlah kebebasan yang mutlak, tetapi kebebasan yang bertanggung jawab. Kebebasan manusia bukanlah kebebasan dari (*freedom from*) kondisi-kondisi biologis, psikologis dan sosiokultural tetapi lebih kepada kebebasan untuk mengambil sikap *(freedom to* *take a stand*) atas kondisi-kondisi tersebut. Kelebihan manusia yang lain adalah kemampuan untuk mengambil jarak *(to detach)* terhadap kondisi di luar dirinya, bahkan manusia juga mempunyai kemampuan-kemampuan mengambil jarak terhadap dirinya sendiri *(self detachment)*. Kemampuan-kemampuan inilah yang kemudian membuat manusia disebut sebagai “*the self deteming being*” yang berarti manusia mempunyai kebebasan untuk menentukan sendiri apa yang dianggap penting dalam hidupnya.

1. Kehendak Hidup Bermakna (*The Will to Meaning*)

Menurut Frankl, motivasi hidup manusia yang utama adalah mencari makna. Ini berbeda dengan psikoanalisa yang memandang manusia adalah pencari kesenangan atau juga pandangan psikologi individual bahwa manusia adalah pencari kekuasaan. Menurut logoterapi (Koeswara, 1992) bahwa kesenangan adalah efek dari pemenuhan makna, sedangkan kekuasaan merupakan prasyarat bagi pemenuhan makna itu. Mengenal makna itu sendiri menurut Frankl bersifat menarik *(to pull)* dan menawari  *(to offer)* bukannya mendorong *(to push).* Karena sifatnya menarik itu maka individu termotivasi untuk memenuhinya agar ia menjadi individu yang bermakna dengan berbagai kegiatan yang sarat dengan makna.

1. Makna Hidup (*The Meaning Of Life)*

Makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang (Bastaman, 2007). Untuk tujuan praktis makna hidup dianggap identik dengan tujuan hidup. Makna hidup bisa berbeda antara manusia satu dengan yang lainya dan berbeda setiap hari, bahkan setiap jam. Karena itu, yang penting bukan makna hidup secara umum, melainkan makna khusus dari hidup seseorang pada suatu saat tertentu. Setiap manusia memiliki pekerjaan dan misi untuk menyelesaikan tugas khusus. Dalam kaitan dengan tugas tersebut dia tidak bisa digantikan dan hidupnya tidak bisa diulang. Karena itu, manusia memiliki tugas yang unik dan kesempatan unik untuk menyelesaikan tugasnya (Frankl, 2003).

**b. Sumber-sumber Logoterapi**

Frankl (2003) menyimpulkan bahwa makna hidup bisa ditemukan melalui tiga cara, yaitu:

1. Nilai Kreatif

Nilai-nilai kreatif merupakan nilai-nilai yang didapat dengan cara beraktivitas secara langsung terhadap suatu pekerjaan yang bisa membawa kita merasa bermakna. Pekerjaan ini tidak hanya terbatas pada pekerjaan yang bersifat formal dan menghasilkan uang, namun juga pekerjaan-pekerjaan yang bersifat non-profit. Dalam sebuah pekerjaan, Frankl menekankan bahwa apapun pekerjaan itu dapat memberikan makna utama terhadap individu yang melakukannya.

Namun di sini yang perlu ditekankan bahwa pekerjaan itu sendiri terlepas dari makna, sehingga suatu perkerjaan tertentu tidak bisa menjamin pemenuhan makna. Lagi-lagi semua itu tergantung pada seseorang yang menjalaninya dan mempersepsi dari suatu pekerjaan itu. Dalam pembahasan berkenaan dengan nilai-nilai kreatif ini banyak ditekankan pada hal pekerjaan. Namun disini arah pembahasan Frankl terlebih mengarah pada bagaimana seseorang berkarya yang dirasa bermaanfaat dan bermakna melalui pekerjaan yang dilakukan.

Nilai kreatif dapat diraih melalui berbagai kegiatan. Pada dasarnya seorang bisa mengalami stres jika terlalu banyak beban pekerjaan, namun ternyata seseorang akan merasa hampa dan stress pula jika tidak ada kegiatan yang dilakukannya. Kegiatan yang dimaksud tidaklah semata-mata kegiatan mencari uang, namun pekerjaan yang membuat seorang dapat merealisasikan potensi-potensinya sebagai sesuatu yang dinilainya berharga bagi dirinya sendiri atau orang lain maupun kepada Tuhan. Kreatifitas yang dimiliki oleh individu akan menjadikannya sebagai seseorang yang penting dan berguna sehingga secara otomatis akan meningkatkan kepercayaan dirinya.

1. Nilai Penghayatan

Nilai penghayatan merupakan sesuatu kegiatan menemukan makna dengan cara menyakini dan menghayati sesuatu. Sesuatu ini dapat berupa kebenaran, kebajikan, keyakinan agama, dan keimanan. Frankl percaya bahwa seseorang dapat menemukan makna dengan kebenaran, baik melalui keyakianan agama atau yang bersumber dari filsafat hidup yang sekuler sekalipun. Keyakinan beragama merupakan salah satu dari berbagi keyakinan yang dapat memberikan makna.

Dalam keberagaman orang dapat menemukan makna dan arti dalam kehidupannya. Tidak sedikit orang yang mencurahkan seluruh kehidupannya kepada agama. Selain itu orang-orang sekuler juga dapat menemukan makna hal-hal yang bersifat agama. Seperti orang-orang yang berwatak sosialis, misalnya mereka merasa menemukan makna dengan memahami filsafat materialis dan mengamalkan ajaranya. Ada juga orang yang dengan meyakini kebenaran-kebenaran universal dan menjalaninya seperti menolong sesama dan menjadi pekerja-pekerja sosial.

1. Nilai Bersikap

Nilai ini merupakan sikap yang diambil terhadap sebuah penderitaan yang tidak dapat dielakkan atau tak terhindarkan (*inavoid moment*). Hal ini bisa dalam bentuk kematian seseorang yang dicintai, penyakit yang tak dapat disembuhkan atau kecelakaan tragis. Dalam kehidupan sehari-hari mungkin hal ini dengan takdir yang dikenal dalam masyarakat kita. Sikap-sikap yang dikembangkan dalam hal ini antara lain menerima dengan ketabahan, kesabaran, dan keberanian dalam bentuk penderitaan yang dapat dielakkan.

Hal ini, menurut Frankl, bisa dilakukan karena manusia mempunyai keampuan mengambil jarak terhadap dirinya sendiri (*self detachment*). Dengan kemampuan ini manusia mampu menjadi hakim terhadap dirinya dan akhirnya bisa menentukan sikap yang tepat terhadap apa yang menimpanya. Ketika seseorang larut dalam sebuah keadaan tragis dan terus menatapinya. Ia cenderung menjadi obyek dari sebuah keadaan dan tidak bisa melihat dan menarik diri serta menjadikan dirinya sebagai subjek yang mengambil kebijakan dalam hidupnya. Karena dengan kemampuan *self detachment* manusia bisa menjadi subjek sekaligus menjadi objek atas semua perbuatanya.

1. **Tujuan Logoterapi**

Logoterapi bertujuan agar dalam masalah yang dihadapi konseli dia bisa menemukan makna dari penderitaan dan kehidupan. Dengan penemuan ini konseli dapat membantu dirinya sehingga bebas dari masalah tersebut. Adapun tujuan dari logoterapi adalah agar setiap pribadi:

* 1. Memahami adanya potensi dan sumber daya rohaniah yang secara universal ada pada setiap orang terlepas dari ras, keyakian dan agama yang dianutnya.
  2. Menyadari bahwa sumber-sumber dan potensi itu sering ditekan, terhambat dan diabaikan bahkan terlupakan.
  3. Memanfaatkan daya-daya tersebut untuk bangkit kembali dari penderitaan untuk mampu tegak kokoh menghadapi berbagai kendala dan secara sadar mengembangkan diri untuk meraih kualitas hidup yang lebih bermakna.

### Karakteristik Makna Hidup

Untuk memahami makna hidup yang lebih jelas, perlu dipahami beberapa sifat khusus dari makna hidup (Bastaman, 2007), yaitu:

1. Makna hidup sifatnya unik, pribadi dan temporer

Apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain. Mungkin pula apa yang dianggap penting dan bermakna pada saat ini bagi seseorang, belum tentu sama bermaknanya bagi orang itu pada saat lain.

1. Kongkrit dan spesifik

Makna hidup dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari, serta tidak perlu selalu dikaitkan dengan hal-hal yang serba abstrak-filosofis, tujuan-tujuan idealistis, dan prestasi-prestasi akademis yang serba menakjubkan. Mengingat keunikan dan kekhususannya itu, makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapapun, melainkan harus dicari, dijajagi, dan ditemukan sendiri.

1. Memberi pedoman dan arah

Makna hidup itu memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang dan mengundang seseorang untuk memenuhinya. Begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya, serta kegiatan-kegiatan kita pun menjadi terarah kepada pemenuhan itu.

1. **Komponen-Komponen Makna Hidup**

Komponen-komponen yang menentukan berhasilnya perubahan dari penghayatan hidup yang tidak bermakna menjadi bermakna adalah (Bastaman, 2007)

1. Pemahaman diri *(self insight)*, yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik.
2. Makna hidup *(the meaning of life)*, yakni nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya.
3. Pengubahan sikap *(changing attitude)* dari yang semula tidak tepat menjadi lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup dan musibah yang tak terelakkan.
4. Keikatan diri *(self commitment)* terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan.
5. Kegiatan terarah *(directed activities)*, yakni upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, keterampilan) yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.
6. Dukungan sosial *(social support)*, yakni hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

Keenam unsur tersebut merupakan proses integral dan dalam konteks mengubah penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna antara satu dengan yang lain tak dapat dipisahkan.

1. **Metode yang terdapat dalam logoterapi**

Logoterapi tidak hanya mengemukakan asas-asas dan filsafat manusia yang bercorak humanistik eksistensial, tetapi juga mengembangkan metode dan teknik-teknik terapi untuk mengatasi gangguan-gangguan perasaan, hambata-hambatan emosional dan gangguan neurosis yang disebabkan tidak terpenuhinya hasrat untuk hidup bermakna, metode ini hanyalah jabaran dari pandangan logoterapi yang mengakui kepribadian manusia sebagai totalitas raga-jiwa-rohani (*bio-psychosociocultural-spiritual*) dan memfungsikan potensi sebagai kualitas insani untuk mengembangkan metode dan teknik-teknik terapi. Adapun metode/ teknik dalam logoterapi menurut Bastaman (2007) yaitu:

1. *Paradoxical Intention*
2. *Dereflection*
3. *Medical Mimistry*
4. *Existential Analysis*

Adapun penjelasan dari metode dalam logoterapi yaitu:

1. *Paradoxical Intention*

Teknik *Paradoxical Intention* pada dasarnya memanfaatkan kemampuan mengambil jarak *(self detahment)* dan kemampuan mengambil sikap (*to take stand*) terhadap kondisi diri sendiri dan lingkungan. Teknik ini juga memanfaatkan salah satu kualitas khas manusia lainnya, yaitu rasa humor (*sense humor*), khususnya humor terhadap diri sendiri. Dalam kasus-kasus fobia, teknik ini berusaha mengubah sikap penderita yang semula takut menjadi akrab “akrab” dengan objek yang ditakutinya. Usaha ini mustahil dilaksanakan apabila dilakukan tanpa sikap humoris pasien atas dirinya. Pemanfaatan rasa humor ini daharapkan dapat membantu pasien untuk tidak lagi memandang gangguan-gangguannya sebagai sesuatu yang berat mencekam, tetapi berubah menjadi ringan bahkan lucu.

1. *Dereflection*

*Dereflection* memanfaatkan kemampuan transedensi diri *(self-transedent)* yang ada pada setiap manusia. Artinya kemampuan untuk membebaskan diri dan tak memperhatikan lagi kondisi yang tak nyaman untuk kemudian lebih mencurahkan perhatian kepada hal-hal yang positif dan bermanfaat dengan berusaha mengabaikan keluhannya dan memandangnya secara ringan, kemudian mengalihkan perhatian kepada hal-hal yang bermanfaat. Selain itu akan terjadi perubahan sikap yaitu dari semula memperhatikan diri sendiri *(self concerned)* menjadi individu yang juga memperhatikan orang lain dan peka terhadap keadaan sekitarnya.

1. *Medical Mimistry*

Dalam kehidupan sering ditemukan berbagai pengalaman tragis yang tak dapat dihindarkan lagi, sekalipun upaya-upaya penanggulangan telah dilakukan secara maksimal, tetapi tidak berhasil untuk itu, logoterapi mengarahkan penderita untuk berusaha mengembangkan sikap *(attitude)* yang tepat dan positif terhadap kondisi tersebut, metode ini merupakan metode logoterapi yang semula diterapkan di kalangan medis, khususnya gangguan emosional (misalnya depresi pasca amputasi).

Namun selanjutnya, metode ini diiamalkan pula oleh para profesional lain dalam mengatasi berbagai kasus tragis nonmedis. Pendekatan ini memanfaatkan kemampuan mengambil sikap terhadap kondisi diri dan lingkngan yang tak mungkin diubah lagi. *Medical ministry* merupakan realisasi dari nilai-nilai bersikap sebagai salah satu sumber makna hidup.

1. *Existential Analysis*

Dengan metode terapis ini membantu penderita neurosis nogenik dan mereka yang mengalami kehampaan hidup untuk menemukan sendiri makna hidupnya dan mampu menetapkan hidup secara lebih jelas. Makna hidup ini harus mereka temukan sendiri dan tak dapat ditentukan oleh siapapun, termasuk oleh logoterapis. Fungsi logoterapis hanya sekedar membantu memikirkan membuka cakrawala pandangan para penderita terhadap berbagai nilai sumber makna hidup, yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan, dan nilai bersikap. Di samping itu, logoterapi menyadarkan mereka terhadap tanggung jawab pribadi untuk keluar dari kondisi kehampaan hidup. Dalam proses penemuan makna hidup ini para konselor/terapis lebih berperan sebagai “rekan yang turut berperan serta” yang sedikit demi sedikit menarik keterlibatannya bila pasien sudah mulai menyadari dan memahami makna hidupnya.

1. **Konseling Logoterapi**

Berangkat dari acuan kamus bahasa inggris, secara etimologi Winkel dan Hastuti (2007) mengartikan konseling sebagai “pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran”. Secara umum konseling dapat diartikan sebagai upaya pemberian bantuan psikologis kepada individu yang dilakukan secara tatap muka, dengan tujuan agar konseli mengerti diri dan dunianya (Winkel dan Hastuti, 2007).

Logoterapi sebagai konseling yaitu penerapan asas-asas logoterapi dalam memberikan bantuan psikologis kepada seseorang untuk menemukan serta memenuhi makna serta tujuan hidupnya dengan jalan lebih menyadari sumber-sumber makna hidup, mengaktualisasi potensi diri, meningkatkan keakraban hubungan antarpribadi, berpikir dan bertindak positif, menunjukkan prestasi dan kualitas kerja optimal, mendalami nilai-nilai kehidupan, mengambil sikap yang tepat atas musibah yang dialami, serta memantapkan ibadah kepada tuhan.

Gambaran di atas menunjukkan bahwa konseling logoterapi merupakan konseling individual untuk masalah ketidakjelasan makna dan tujuan hidup, yang sering menimbulkan kehampaan dan hilangnya gairah hidup. Jadi bukan untuk probelma eksistensial dan patologis berat yang memerlukan bantuan psikoterapi.

Karakteristik konseling logoterapi adalah jangka pendek, berorientasi masa depan, dan beriorentasi pada makna hidup. Dalam konseling, khsusunya proses penemuan makna hidup, konselor bertindak sebagai rekan-yang-berperan-serta yang sedikit demi sedikit menarik keterlibatannya bila konseli telah mulai menyadari dan menemukan makna hidupnya. Untuk itu relasi konselor dengan konseli harus mengembangkan *encounter*, yaitu hubungan antarpribadi yang ditandai oleh keakraban dan keterbukaan, serta sikap dan kesediaan untuk saling menghargai, memahami, dan menerima sepenuhnya satu sama lain. Fungsi konselor dalam hal ini adalah membantu membuka cakrawala pandangan konseli terhadap berbagai nilai dan pengalaman hidup yang potensial memungkinkan ditemukannya makna hidup, yakni bekerja dan berkarya *(creative values)*; menghayati cinta kasih, keindahan, dan kebenaran *(experiential values)*; sikap yang tepat menghadapi musibah yang tak terelakkan *(attitudinal values)*; serta memiliki harapan akn terjadinya perubahan yang lebih baik di masa mendatang *(hopeful values).*

Awalnya logoterapi ditujukan untuk mengatasi berbagai gangguan klinis psikiatri seperti gangguan-gangguan neurosis somatogenik, pikogenik, dan noogenik, tetapi kemudian logoterapi diaplikasikan dalam berbagai bidang dan konseling seperti kepemudaan, adikasi, dan problem sosial. Ini menunjukkan bahwa logoterapi berhasil menemukan asas-asas universal mengenai manusia, antara lain manusia mampu mengubah kondisi dirinya.

Konseling dengan pendekatan logoterapi merupakan salah satu corak konseling yang efektif dalam memberi bantuan untuk pengembangan kualitas hidup bermakna. Hidup yang bermakna adalah dasar dari produktivitas kerja, tujuan hidup yang jelas, hubungan antarpribadi yang akrab, dan gerbang ke arah ketentraman dan kebahagiaan (Bastaman, 2007).

1. **Langkah-Langkah Menemukan Makna Hidup**

James C. Crambugh, salah seorang pengikut Viktor Frankl di Amerika Serikat dan penemu “*The Purpose In Lifre Test”*  PIL Test, dalam bukunya *Everything to Gain: A Guide To Self-Fulfillment through Logoanalylis,* secara kreatif mengembangkan model pelatihan pengembangan pribadi yang dinamakan *Logoanalysis*. Logoanalisis adalah usaha untuk membantu seseorang menemukan dan lebih menyadari makna hidupnya (Bastman, 2007).

Untuk menyusun paket pelatihan singkat “bantu diri kembangkan pribadi”, H.D. Bastaman melakukan penyederhanaan atas logoanalisis temuan James C. Crambaugh agar sedapat mungkin sesuai dengan nilai-nilai budaya Indonesia. Paket pelatihan ini dinamakan Panca Cara Temuan Makna (Bastaman, 2007). Berikut penjelasan singkat mengenai langkah-langkah tersebut:

1. Pemahaman Diri

Pemahaman diri yaitu mengenali secara objektif kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan diri sendiri, baik yang masih merupkan potensi maupun yang sudah teraktualisasikan, kemudian kekuatan-kekuatan itu dikembangkan dan ditingkatkan serta kelemahan-kelemahan dihambat dan dikurangi.

1. Bertindak Positif

Bertindak positif yaitu mencoba menerapkan dan melaksanakan hal-hal yang dianggap baik dan bermanfaat dalam perilaku dan tindakan-tindakan nyata sehari-hari.

1. Pengakraban Hubungan

Pengakraban hubungan yaitu meningkatkan hubungan baik dengan pribadi-pribadi tertentu (misalnya anggota keluarga, teman, rekan kerja), sehingga masing-masing saling mempercayai, saling memerlukan satu dengan lainnya, serta saling membantu.

1. Pendalaman Catur Nilai

Pendalaman catur nilai yaitu berusaha memahami dan memenuhi empat macam nilai yang merupakan sumber makna hidup, yaitu nilai kreatif (kerja, kerya, mencipta); nilai penghayatan (kebenaran, keindahan, kasih iman); nilai bersikap (menerima dan mengambil sikap yang tepat terhadap derita yang tidak dapat dihindari lagi); nilai pengharapan (percaya adanya perubahan yang lebih baik di masa mendatang).

1. Ibadah

Ibadah yaitu berusaha memahami dan melaksanakan hal-hal yang diperintahkan Tuhan dan mencegah diri dari apa yang dilarang-Nya. Ibadah yang khusyuk sering mendatangkan perasaan tentram dan tabah, serta menimbulkan perasaan mantap seaka-akan mendapat bimbingan dan petunjuk-Nya dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan.

1. **Kecemburuan**
2. **Pengertian Kecemburuan**

Manusia sebagai makhluk sosial senantiasa membangun hubungan dan interaksi dengan yang lainnya. Keberadaan interaksi yang terjadi antar satu individu dengan individu lainnya kemudian menjadi jembatan penghubung bagi siswa dalam mengembangkan rasa identitas dirinya.

Kegagalan siswa dalam mengembangkan rasa identitas dirinya (krisis identitas) akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan siswa yang sehat (Syamsu, 2004). Dampaknya, mereka cendrung akan melahirkan berbagai perilaku dan perasaan-perasaan negatif dalam kehidupan sosialnya. Dalam interaksi sosial yang terjadi dalam kehidupan siswa sering berasal dari kecemburuan-kecemburuan satu sama lain. Kecemburuan ini dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain seperti perilaku yang agresif, menyerang ataupun melukai orang lain dan bisa berujung konflik yang berbahaya.

Kata cemburu berasal dari Yunani yaitu zelos yang berarti persaingan dan menunjukkan intensitas perasaan. Menurut Pines (Arletha, 2008) cemburu merupakan reaksi terhadap ancaman yang dianggap terjadi dalam suatu interaksi atau hubungan . Sementara itu Salovey berpendapat cemburu adalah emosi yang dialami ketika seseorang merasa hubungan dengan pasangan terancam dan mengakibatkan hilangnya kepemilikan, biasanya ini akan timbul apabila ada pihak ketiga dalam hubungan tersebut (Rahmathia, 2012)

Hurlock (1978) juga beranggapan bahwa rasa cemburu adalah reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang yang nyata, dan perhatian yang dibayangkan, atau ancaman kehilangan kasih sayang. Hurlock juga menambahkan bahwa rasa cemburu timbul dari kemarahan yang menimbulkan sikap jengkel dan ditujukan kepada orang lain. Pola rasa cemburu seringkali berasal dari rasa takut yang dikombinasikan dengan rasa marah. Orang yang cemburu merasa tidak tenteram dalam hubungannya dengan orang yang dicintai dan takut kehilangan status dalam hubungan kasih sayang itu.

Cemburu adalah keadaan emosi yang bisa dialami oleh setiap orang pada saat-saat tertentu, dan umumnya jarang diakui secara terbuka. Dibandingkan dengan perasaan khawatir, cemas, kesepian, dan rendah diri, cemburu merupakan perasaan yang paling sulit untuk diakui - bahkan oleh diri sendiri. Cemburu mempunyai sifat merusak. Billy Graham (2012), pernah mengatakan bahwa cemburu dapat menghancurkan reputasi seseorang, memecah belah, bahkan menyebabkan seseorang menjadi pembunuh.

Cole (Arletha, 2008) menyatakan kecemburuan timbul ketika seseorang merasa bahwa dirinya terancam baik secara nyata ataupun dugaan akan kehilangan kasih sayang atau harga diri. Reaksi kecemburuan dapat mendorong kearah positif ketika mengarahkan keagresifan atau persaingan dengan orang lain dalam hal berkompetisi.

Reaksi kecemburuan dapat juga menjadi negatif ketika kecemburuan disikapi dengan menarik diri dari persaingan, memusuhi teman yang dicemburui, senang melihat penderitaan orang lain.

Strongman (2003) berpendapat bahwa cemburu adalah reaksi terhadap ancaman ketika merasa akan kehilangan kasih sayang dari seseorang yang penting dan ketika kasih sayang tersebut diarahkan kepada orang lain. Mathes (Parker, dkk 2005) mengatakan bahwa seseorang yang merasa cemburu akan merasa dalam bahaya karena mereka akan tergantikan oleh pihak ketiga yang dapat menggagalkan segala yang sudah ada.

Pengertian cemburu dijelaskan Freud adalah sejenis perasaan yang muncul karena rasa tidak nyaman dan takut. Rasa ini juga muncul saat diri merasa terancam atau ketika seseorang berada dalam persaingan (Rahmathia, 2012).

Mengutip pernyataan Buss (2008:12):

“Cemburu adalah emosi kuat yang sering menghadiri hubungan jangka panjang. Cemburu merupakan emosi yang berhubungan erat dengan penyalahgunaan pasangan dan penyerangan. Kecemburuan sering dipandang sebagai tanda ketidakdewasaan dan ketidakamanan”.

Sementara itu menurut psikolog Pines (Arletha) kecemburuan adalah reaksi kompleks untuk ancaman yang dianggap akan merusak hubungan yang berharga atau kualitasnya.

Dari banyaknya pendapat tentang rasa cemburu diatas dapat disimpulkan bahwa kecemburuan merupakan sebuah perilaku yang muncul dari perasaan yang menunjukkan ketidaknyamanan akan adanya ancaman dan ketakutan kehilangan sesuatu hal dalam persaingan dengan pihak lain. Siswa yang seringkali mengalami perasaan cemburu ini cenderung merasakan ketakutan, kecemasan, bahkan merasa terancam bila mana terdapat teman atau pihak lain yang dianggap merebut sesuatu darinya. Hal tersebut kemudian dapat menghadirkan rasa marah, penolakan, permusuhan, menyerang dan perilaku agresif lainnya.

1. **Ciri-ciri Kecemburuan**

Perilaku kecemburuan di kalangan siswa merupakan sebuah hal yang lumrah. Siswa yang berada pada fase menuju kedewasaan mulai memasuki kehidupan sosial yang terbilang rumit. Maka dalam hubungan dan interaksi sosial itu kemudian memunculkan kecemburuan- kecemburuan bagi siswa. Siswa yang mengalami kecemburuan dalam kehidupan sosialnya seringkali memiliki ciri tertentu.

Hauck (1994) menjelaskan bahwa ciri-ciri kecemburuan dalam kehidupan sosial yaitu :

1. Rasa rendah diri adalah menganggap diri terlalu kecil. Salah satu ukuran tidak menguntungkan yang dipakai orang pencemburu untuk menilai kepantasan itu adalah apakah seorang pencemburu dicintai atau tidak.
2. Mentalitas Tuan-Hamba adalah sama seperti rasa rendah diri yang menjadi dasar rasa cemburu, maka pribadi pencemburu pastilah mentalitas Tuan- Hamba. Jarang orang pencemburu posesif mengalami letupan emosi secara diam- diam, kebanyakan orang pencemburu menyatakan keluhannya dengan suara yang keras dan jelas.
3. Perilaku merusak diri merupakan ciri khas seorang pencemburu dan posesif. Sebenarnya pencemburu mampu dan menonjol dalam banyak bidang kehidupan. Tetapi apabila menyangkut orang-orang yang dicintai, seorang pencemburu dapat melakukan tindakan seperti orang terbelakang (retarded).
4. Kesulitan Menerima tanggung jawab, hampir dapat dipastikan seorang pencemburu akan menuduh orang lain menyebabkannya malang dengan menyiksa, seorang pencemburu jarang memandang kenyataan pada persoalan yang sebenarnya.
5. Mementingkan diri sendiri dan tidak matang adalah selalu mementingkan diri sendiri apabila ada sesuatu yang tidak beres dalam kehidupannya, tidak peduli akan perasaan siapapun kecuali perasaan sendiri, merasa bahwa orang lain tidak berhak mengubah pikirannya.
6. Rasa takut adalah merasa terancam oleh kejadian yang sama sekali tidak mengancam. Seorang pencemburu persaingan dan kemungkinan orang yang dicintai terus menerus menjadi obsesi.
7. **Jenis-Jenis Kecemburuan**

Freud (Rahmathia, 2012) kemudian membagi cemburu menjadi beberapa macam:

* + - 1. **Cemburu normal**

cemburu persainganKecemburuan ini dikatakan normal saat berhadapan dengan persaingan. Karena merasa takut dikalahkan atau hak miliknya direbut, maka seseorang akan merasa cemburu.

Tak hanya orang dewasa saja yang memiliki rasa cemburu seperti ini, bahkan sejak bayi, seseorang memiliki rasa cemburu. Misalnya saat sedang menyusui, bayi cenderung akan menunjukkan sikap posesif kepada ibunya dan merasa bahwa ayah adalah ‘ancaman’ baginya.

* + - 1. **Cemburu karena ingin melindungi**

Cemburu ini muncul saat seseorang justru ingin melindungi dan tak ingin orang yang disayangi terluka, sedih atau kecewa. Biasanya, cemburu ini muncul saat anak-anak beranjak dewasa dan mulai mengenal cinta pada lawan jenis. Orang tua cenderung akan menunjukkan sikap posesif dan bahkan ada yang terang-terangan menunjukkan lewat sikap melarang.

* + - 1. **Cemburu yang meracau**

Tipe kecemburuan ini disebut oleh Freud sebagai kecemburuan yang meracau, sebenarnya tidak masuk akal tetapi seseorang bisa sangat cemburu karenanya. Misal: seorang istri yang mengidolakan artis tertentu, kemudian suami jadi cemburu karena artis tersebut telah menyita perhatian istrinya.

* + - 1. **Cemburu karena kurang percaya diri**

Dalam perkembangannya, cemburu dapat disebabkan karena kurangnya kepercayaan diri seseorang. Saat ia merasa bahwa dirinya tak lebih baik dari orang lain, memiliki kekurangan, maka ia akan merasa cemburu terhadap mereka yang dianggap lebih darinya. Kecemburuan tipe ini dapat berbahaya bagi seseorang dan orang lain. Bagi diri sendiri, ia tidak akan merasa puas dan akan menyalahkan diri sendiri apabila tidak disikapi dengan positif. Sedangkan bagi orang lain, seseorang bisa saja kehilangan nyawanya karena kecemburuan seseorang.

* + - 1. **Cemburu yang membabi buta**

Cemburu semacam ini adalah merupakan percampuran rasa cemburu lainnya, antara kurang percaya diri, cemburu yang meracau, cemburu karena persaingan, dan lain sebagainya. Karena bercampur menjadi satu, terkadang cemburu ini menjadi bias dan tak lagi masuk di logika.

1. **Aspek-Aspek Kecemburuan**

Menurut Strongman (2003) aspek-aspek cemburu adalah :

* + - 1. Kecurigaan

Adanya perasaan curiga terhadap orang terdekatnya yang dianggap telah memiliki hubungan lain dengan orang lain ataupun perasaan curiga terhadap orang lain yang berusaha masuk kedalam hubungan yang sudah terjalin.

* + - 1. Penolakan

Perasaan telah ditolak oleh orang yang disayangi. Sebagai contoh, seorang siswa yang merasa ditolak karena sahabatnya sedang ingin main bersama dengan temannya yang lain.

* + - 1. Rasa iri

Merupakan perasaan yang mrnunjukkan ketidak senangan akan kelebihan-kelebihan yang dimiliki orang lain.

* + - 1. Permusuhan

Perasaan untuk memusuhi seseorang yang dianggap mengganggu hubungan yang sudah ada. Permusuhan ini biasa saja dilakukan dalam tindakan pasif ataupun aktif. Tindakan pasifnya, misalnya: mendiamkan dan berusaha menjauhi, sedangkan tindakan aktifnya misalnya: marah, menjelek-jelekkan orang lain, bertengkar secara fisik maupun verbal, dll.

* + - 1. Kemarahan

Suatu perilaku yang dirancang untuk memperingatkan mengganggu agar menghentikan perilaku mengancam mereka. Kemarahan berupa perasaan yang berusaha menyerang orang lain.

* + - 1. Ketakutan akan kehilangan

Adanya khawatir, cemas dan takut jika seseorang yang disayanginya akan meninggalkannya secara nyata baik secara nyata dan hanya dibayangkan atau takut tersaingi oleh temannya.

* + - 1. Terluka

Seseorang yang merasa ditinggal oleh orang yang disayanginya akan merasa sakit hati dan kecewa.

* + - 1. Rasa cinta diri sendiri

Perasaan cemburu cenderung membenamkan orang-orang untuk mencintai diri sendiri dan menginginkan diri menjadi pusat dari segala perhatian.

DeSteno, dkk (2006) menyatakan kecemburuan memiliki aspek yaitu :

* 1. Kemarahan : Emosi manusia yang normal terjadi dimana dapat mengarah ke bentuk emosi negatif pada pihak yang dicemburui.
  2. Kecemasan : Ketegangan dan rasa tidak aman karena merasa terncam sesuatu yang dimiliki akan hilang.
  3. Penghianatan: Sesuatu yang dilakukan individu yang cemburu pada orang yang dicemburui dengan cara ketidaksetiaan.
  4. Terluka : Perasaan tersakiti karena merasa orang lain telah meremehkan dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan kecemburuan memiliki aspek-aspek yaitu kecurigaan, penolakan, rasa iri, permusuhan, kemarahan, ketakutan dan kehilangan, terluka serta rasa cinta terhadap diri sendiri. Penelitian ini memakai teori Strongman, karena teori Strongman ini sangat mendekati dengan apa yang terjadi dalam realitas hidup sehari-hari.

1. **Kaitan antara Teknik Logoterapi dengan Kecemburuan**

Logoterapi adalah sebuah teknik yang berakar pada permasalahan makna hidup manusia. Frankl (2004) menyatakan bahwa logoterapi “logoterapi adalah usaha untuk menemukan makna hidup dalam diri seseorang melalui nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai bersikap”.

Teknik ini adalah cara memotivasi siswa agar menyadari tanggung jawabnya dan memberinya kesempatan untuk memilih, untuk apa, atau untuk siapa dia merasa bertanggung jawab. Dengan demikian logoterapi lebih menekankan pada prinsip-prinsip eksistensial.

Pengertian Kecemburuan sebagaimana dikemukakan oleh Hurlock (1978) yang beranggapan bahwa rasa cemburu adalah reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang yang nyata, dibayangkan, atau ancaman kehilangan kasih sayang. Hurlock juga menambahkan bahwa rasa cemburu timbul dari kemarahan yang menimbulkan sikap jengkel dan ditujukan kepada orang lain. Pola rasa cemburu seringkali berasal dari rasa takut yang dikombinasikan dengan rasa marah. Karena itu seseorang yang memiliki kecenderungan kecemburuan yang tinggi akan lebih mudah untuk melakukan tindakan atau hal-hal agresif yang kurang baik dan merugikan, kurang sopan atau bahkan mungkin sampai pada tindakan melawan hukum. Begitu pun sebaliknya seseorang yang memiliki kecenderungan kecemburuan yang rendah akan lebih kecil pula kemungkinan untuk melakukan hal-hal yang tidak baik, menentang atau merusak dan sebagainya.

Tingkat kecemburuan yang tinggi akan berdampak terhadap kehidupan sosial yang luas dan lingkungannya. Perilaku kecemburuan juga bersifat langsung dan sangat berpengaruh terhadap diri anak. Apabila perilaku kecemburuan tidak segera ditangani dan tidak mendapat perhatian dari orang tua maupun pendidiknya, maka akan berpeluang besar menjadi yang konsistent atau menetap. Di lingkungan sekolah anak pencemburu cendedrung dijauhi teman-temannya dan ini dapat menimbulkan masalah baru karena anak terisolir dari lingkungan disekelilingnya. Perilaku kecemburuan yang dibiarkan begitu saja akan mengakibatkan siswa bertindakan yang lebih brutal sampai pada tindakan yang mengarah pada kriminalitas seperti berkelahi, tawuran, mengadu domba , mencuri, seks bebas dan lain-lain sebagainya.

Dalam teknik logoterapi terdapat metode-metode yang dapat digunakan berserta manfaatnya yang baik bagi siswa. Teknik tersebut berupa *paradoxical intention* yang menitiberatkan pada kemapuan mengambil sikap siswa, *dereflection* menekankan pada kemampuan membebaskan diri dan tidak memperhatikan kondisi yang tidak nyamaan siswa, *medical ministry* merujuk pada pengembangan sikap yang tepat dan positif siswa, dan eksistensial analysis yang memfokuskan pada makna hidup siswa.

Namun dalam hal ini, peneliti memilih menggunakan metode *eksistensial analysis* yang memfokuskan pada makna hidup siswa. *Eksistensial analysis* berfungsi membuka cakrawala pandangan siswa terhadap nilai hidup sebagai sumber makna hidup. Metode ini juga menyadarkan terhadap tanggung jawab pribadi untuk keluar dari kondisi kehampaan hidup.

Siswa yang pencemburu akan menujukkan keberadaannya dengan dengan berusaha menekan keberadaan orang yang dicemburuinya. Dengan mengurangi atau menghilangkan perilaku kecemburuan ini, siswa telah mampu mengaplikasikan nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai sikap dalam kehidupannya.

Dengan demikian, semakin jelas kaitan antara logoterapi dengan perilaku kecemburuan siswa. Dengan menggunakan logoterapi melalui metode-metode yang ada, siswa dapat membebaskan diri dan tak memperhatikan lagi kondisi yang tak nyaman untuk kemudian lebih mencurahkan perhatian kepada hal-hal yang positif dan bermanfaat dengan berusaha mengontrol sikap dan memandangnya secara ringan, kemudian mengalihkan perhatian kepada hal-hal yang bermanfaat. Selain itu akan terjadi perubahan sikap yaitu dari semula memperhatiakn diri sendiri *(self concerned)* menjadi individu yang juga memperhatikan orang lain dan peka terhadap keadaan sekitarnya.

1. **Konseling Kelompok**
   1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan suatu proses di mana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah konseli pada waktu yang sama. Menurut Shertzer dan Stone (Winkel & Hastuti, 2007: 590) “konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.”

Menurut Rochman Natawidjaja (Wibowo, 2005) konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Gadza, dkk (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang terpusat pada pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.

Dari beberapa definisi yang dikemumukan oleh para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan konseling yang di selenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang hangat, terbuka, dan penuh keakraban. Hal ini merupakan upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat preventif dan perbaikan.

* 1. **Tujuan Konseling Kelompok**

Secara umum layanan konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kepribadian siswa yang meliputi kemampuan bersosialisasia, komunikasi, kepercayaan diri, keperibadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan nilai ilmu dan agama.

Menurut Corey (2009) tujuan secara umum dari konseling kelompok adalah sebagai berikut :

1. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
2. Konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
3. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi  di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
4. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
5. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

Adapum menurut Hansen dkk (Wibowo, 2005: 305) tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

1. Memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.
2. Membantu menghilangkan titik-titik lemah yang dapat mengganggu siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.
3. Membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.
   1. **Langkah-Langkah Konseling Kelompok**

Penyelenggaraan konseling kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan yang memadai dari awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya. Berikut langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam konseling kelompok.

* + 1. Langkah awal

Langkah awal atau tahap awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan para peserta yang siap melaksanakan kegiatan konseling kelompok.

* + 1. Perencanaan kegiatan

Perencanaan kegiatan konseling kelompok meliputi penetapan materi layanan, tujuan yang ingin dicapai, waktu dan tempat, sasaran kegiatan, bahan dan sumber bahan untuk konseling kelompok, rencana penilaian.

* + 1. Paksanaan kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan kemudian dilaksanakan melalui rangkaian kegiatan berikut.

* + - 1. Persiapan
      2. Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan
    1. Evaluasi kegiatan

Penilaian kegiatan konseling kelompok difokuskan pada perkembangan pribadi secara positif dan hal-hal yang dirasakan mereka berguna.

* + 1. Analisis dan tindak lanjut

Hasil penilaian kegiatan konseling kelompok perlu dianalisis untuk mengetahui lebih lanjut kemajuan para peserta dan penyelenggaraan bimingan kelompok.

* 1. **Proses Konseling Kelompok**

Corey (2009) mendefinisikan proses konseling kelompok sebagai tahap-tahap perkembangan suatu kelompok dan karakteristik setiap tahap. Adapun tahap konseling kelompok adalah sebagai berikut.

* + - 1. Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok, yang meliputi :
         1. Pembentukan kelompok
         2. Melakukan perkenalan
         3. Konselor menjelaskan tujuan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok, kode etik, dan azas kerahasiaan perlu ditekankan.
    1. Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Adapun langkah-langkahnya dalah sebagai berikut.
       - 1. Menjelaskan kembali dengan singkat cara pelaksanaan konseling kelompok.
         2. Melakukan tanya jawab untuk memastikan kesiapan anggota kelompok
         3. Menekankan asas-asas dalam layanan konseling kelompok.
    2. Tahap Kerja. Dari tahap inilah akan diperoleh hasil-hasil yang diharapkan, yaitu mengembangkan pribadi dan perolehan kerja yang mencakup aspek-aspek kognitif, afektif dan berbagai pengalaman serta alternatif pemecahan masalah. Tahap ini terdiri dari :
       - 1. Penjelasan topik atau masalah yang dikemukakan
         2. Meminta setiap kelompok memiliki sikap keterbukaan dengan masalah yang terjadi pada diri masing-masing
         3. Membahas masalah yang paling banyak muncul.
    3. Tahap pengakhiran merupakan anti klimaks dari seluruh kegiatan. Langkah-langkah dari tahap ini adalah sebagai berikut.
       - 1. Pemimpin kelompok memberitahu bahwa bahwa kegiatan akan diakhiri.
         2. Anggota kelompok mengemukakan kesannya dan hasil yang diperoleh sesuai kegiatan yang telah dilakukan
         3. Konselor menawarkan musyawarah merencanakan pertemuan berikutnya.
  1. **Penerapan Teknik Logo Terapi dalam Konseling Kelompok**

Logoterapi adalah sebuah teknik yang berakar pada permasalahan makna hidup manusia. Frankl (2003) menyatakan bahwa logoterapi adalah usaha untuk menemukan makna hidup dalam diri seseorang melalui nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai bersikap.

Teknik ini membantu siswa agar menyadari tanggung jawabnya dan memberinya kesempatan untuk memilih, untuk apa, atau untuk siapa dia merasa bermakna dalam hidupnya .Teknik *talking stick* dalam konseling kelompok merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman diri siswa tentang makna hidup yang sesungguhnya. Teknik *logo terapi* memberikan kesempatan yang sama pada setiap siswa untuk menyadarkan diri terhadap gangguan emoisonal yang bersumber dari kehilangan makna hidup dalam hal ini kecemburuan. Melalui teknik *logo terapi* ini diharapakan siswa mampu menemukan makna dan tujuan hidupnya serta lebih mampu mengembangkan kehidupan pergaulannya.

Berikut ini adalah langkah-langkah yang dilakukan untuk mengoptimalkan penerapan teknik *logo terapi* dalam konseling kelompok yaitu:

1. Tahap Pembentukan
2. Menata setting pertemuan yang aman dan nyaman untuk melakukan kegiatan.
3. Pengenalan atau pelibatan diri.
4. Menjalin atau mengembangkan hubungan yang baik (*raport*).
5. Guru BK menjelaskan tujuan yang akan dicapai dari konseling kelompok yang akan dilaksanakan
6. Tahap peralihan
   * + 1. Guru BK menjelaskan kembali mengenai tujuan konseling kelompok yang akan dilaksanakan
       2. Tanya jawab kepada anggota kelompok untuk memastikan kesiapan anggota kelompok
7. Tahap kerja

Tahap ini merupakan inti dari penerapan teknik *logo terapi* dalam konseling kelompok.

1. Pemahaman diri
2. Bertindak positif
3. Pengakraban hubungan
4. Pendalaman catur-nilai
5. Ibadah
6. Tahap pengakhiran
7. Menanyakan kesan konseli setelah pelaksanakan teknik *logo terapi* dalam konseling kelompok
8. Memberi kesempatan kepada konseli untuk merefleksikan dirinya

**B**. **Kerangka Pikir**

Masa siswa seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai” (Ali & Asrori, 2009). Ini terjadi karena masa siswa merupakan peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa.Kegagalan siswa dalam mengembangkan rasa identitas dirinya (krisis identitas) akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan siswa yang sehat. Dampaknya, mereka cendrung akan mengembangkan perilaku kecemburuan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain seperti perilaku yang agresif, menyerang ataupun melukai orang lain dan bisa berujung konflik yang berbahaya.

Siswa yang pencemburu akan menujukkan keberadaannya dengan berperilaku agresif. Berbagai upaya yang telah dilakukan oleh pihak sekolah dalam mengurangi kecendrungan perilaku kecemburuan siswa. Namun, sampai saat ini belum menunjukkan hasil sesuai dengan yang diharapkan. Siswa masih saja sering melanggar peraturan sekolah menganggu teman,melukai baik secara fisik maupun secara psikis. Salah satu penyebabnya adalah karena kurangnya pemahaman siswa akan tujuan dan makna hidupnya sehingga kecemburuan siswa menjadi hal biasa setiap saat mempedulikan efek yang ditimbulkan kepada orang yang dijadikan sasaran kecemburuannyanya. Dengan mengurangi atau menghilangkan perilaku kecemburuan ini, siswa telah mampu mengaplikasikan nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai sikap dalam kehidupannya. Hal ini dapat terwujud ketika konselor mampu meyakinkan dan membangun rasa kepercayaan diri siswa agar berani berbuat (mengambil keputusan) dan menyatakan bahwa perilaku keecemburan tidak mewakili dirinya serta dapat dikontrol.

Dengan demikian, semakin jelas kaitan antara logoterapi dengan perilaku kecemburuan siswa. Logoterapi memberikan kemampuan pada diri seseorang untuk melihat makna dan penderitaannya dan memberikan dorongan untuk tetap hidup dengan memberikan pandangan baru terhadap harapan untuk seseorang yang cendrung putus asa. Sekaitan dengan masalah kecemburuan yang dialami siswa yang peneliti duga sebagai salah satu penyebabnya adalah karena adanya kekeliruan siswa dalam berperilaku. Kekeliruan yang peneliti maksud adalah tidak pahamnya siswa akan makna serta tujuan yang akan diperoleh dari perilaku kecemburuannya.

Dengan menggunakan logoterapi melalui metode-metode yang ada, siswa dapat membebaskan diri dan tak memperhatikan lagi kondisi yang tak nyaman untuk kemudian lebih mencurahkan perhatian kepada hal-hal yang positif dan bermanfaat dengan berusaha mengontrol sikap dan memandangnya secara ringan, kemudian mengalihkan perhatian kepada hal-hal yang bermanfaat. Selain itu akan terjadi perubahan sikap yaitu dari semula memperhatiakan diri sendiri *(self concerned)* menjadi individu yang juga memperhatikan orang lain dan peka terhadap keadaan sekitarnya.

Sebagai bentuk kepedulian dalam rangka pendidikan terutama untuk mengarahkan siswa yang memiliki tingkat kecemburuan yang tinggi dalam menemukan pandangan baru dalam hal ini perubahan sikap. Maka sebagai calon konselor, peneliti mencoba untuk memberikan bantuan yang bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki tingkat perilaku kecemburuan yang tinggi yakni dengan memberikan teknik logoterapi. Teknik ini adalah sebuah cara memotivasi siswa agar menyadari secara tanggungjawab dirinya dan memberinya kesempatan untuk memilih, untuk apa, atau kepada siapa dia merasa bertanggungjawab. Sehingga setelah pemberian perlakuan ini, terjadi perubahan sikap yaitu dari semula berperilaku pencemburumenjadi individu yang juga memperhatikan orang lain dan peka terhadap keadaan sekitarnya. Adapun kerangka pikirnya sebagai berikut :

Aspek- aspek siswa dengan kecemburuan yang tinggi

* Kecurigaan
* Penolakan
* Rasa iri
* Permusuhan dan kemarahan
* Ketakutan akan kehilangan
* Terluka
* Cinta akan diri sendiri

Logoterapi dalam Konseling Kelompok

* Tahap Pembentukan
* Tahap peralihan
* Tahap kegiatan

1. Pemahaman diri
2. Bertindak positif
3. Pengakraban hubungan
4. Pendalaman catur-nilai
5. Ibadah

* Terminasi

Kecemburuan menurun

* Berkurangnya kecurigaan
* Rasa penolakan berkurang
* Rasa iri berkurang
* Rasa permusuhan dan kemarahan berkurang
* Tidak takut akan kehilangan
* Perasaan terluka berkurang
* Perasaan cinta akan diri sendiri berkurang

Gambar 1.1. Skema Kerangka Pikir Penelitian

* + - 1. **HIPOTESIS**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah penerapan teknik logoterapi dapat mengurangi tingkat kecemburuan dalam pergaulan siswa di SMA Negeri 2 Camba Maros.