

Konseling Adlerian dalam Mengidentifikasi Penanganan Harga Diri

Bakhrudin Alhabsyi^{a,1}, Adianna Muthia Susanto^{b,2}, Aiuningtyas Yuni Oetari^{b,3,*}, Difani Khoirun Nishafa^{b,4}

^a Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

^b Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

^c Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

^d Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

¹ bakhrudinhabsyi@unesa.ac.id; ² adianna.23035@mhs.unesa.ac.id; ³ aiuningtyas.23190@mhs.unesa.ac.id; ⁴

difani.23186@mhs.unesa.ac.id

* Corresponding Author



Accepted 2024-05-25; published 2025-06-30

ABSTRACT

Adlerian counseling is a part of personality theory that focuses on self-esteem. In Adlerian counseling, there are various factors that can influence a person's personality, namely: life goals, lifestyle, creative power, feelings of inferiority, existential urges, social encouragement as well as inferior and superior. Self-esteem is an overall view and assessment of oneself that is sometimes in accordance with one's own wishes. The aim of this research is to understand feelings of low self-esteem and treatment that focuses on individual feelings and self-esteem. The results of this research include: 1. Emphasizing the importance of understanding social influences on the development of individual self-esteem; 2. This counseling emphasizes understanding individuals who are influenced by behavior and social relationships; 3. This counseling focuses on building self-confidence and adjusting thought patterns to be more positive).

ABSTRAK

Konseling Adlerian merupakan bagian dari teori kepribadian yang fokusnya ke penghargaan diri. Dalam konseling Adlerian, ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi kepribadian seseorang, yaitu: tujuan hidup, gaya hidup, daya kreatif, perasaan rendah diri, dorongan keeksistensian, dorongan dari sosial serta inferior dan superior. Harga diri merupakan pandangan secara menyeluruh serta penilaian terhadap dirinya yang terkadang sesuai dengan keinginan diri sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami tentang perasaan rendah diri serta penanganan yang berfokus pada perasaan dan harga diri individu. Hasil penelitian ini meliputi: (1) Menekankan pada pentingnya memahami pengaruh sosial pada perkembangan diri harga diri individu; (2) Konseling ini menekankan pada pemahaman individu yang dipengaruhi oleh perilaku dan hubungan sosial; (3) Konseling ini berfokus pada membangun rasa percaya diri dan mengatur pola pikir menjadi lebih positif.

KEYWORDS

Counseling,
Adlerian Counseling,
Self-esteem

Kata kunci:
Konseling
Konseling adlerian,
Harga diri

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license



1. Pendahuluan

Harga diri adalah penilaian diri yang dilakukan oleh individu dan lingkungan yang berkaitan dengan dirinya sendiri, dimana harga diri tersebut yang mencerminkan sikap individu dalam penerimaan, penolakan dan menunjukkan seberapa jauh individu tersebut memahami dirinya untuk mampu, penting, berhasil, bermakna serta berharga. Harga diri yang tinggi mengantarkan individu guna untuk bisa menerima, memahami kondisi dirinya, memiliki pandangan positif bagi dirinya, sehingga dapat membantu perkembangan diri individu yang lebih baik lagi baik secara pribadi, sosial dan akademik, dan selanjutnya mampu merencanakan masa depan (Heru H. Gantina K, Wirda H. 2019). Dengan demikian penulis menyimpulkan bahwa harga diri merupakan penilaian diri dari diri sendiri maupun dari orang

lain. Penilaian diri meliputi penilaian positif dan negatif, seperti memiliki sikap terima terhadap kelebihan dan kekurangan individu.

Periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja hingga dewasa tentu akan mengalami yang namanya berbagai perubahan dalam hidup. Menghadapi Adanya perubahan-perubahan tersebut menuntut keterampilan penguasaan kemampuan dan keterampilan penting yang akan digunakan sebagai modal dasar memasuki tahap perkembangan berikutnya (Kiefer, Alley, & Ellerbrock, 2015; Scrimin, Moscardino, Finos, & Mason, 2018). Pada fase remaja akan memiliki karakteristik unik yang berbeda dengan tahap perkembangan lainnya, antara lain perkembangan kemampuan nalar dan logika, kemampuan dalam merencanakan serta mengambil keputusan karir, kemampuan dalam bersosialisasi terutama dengan lawan jenis, hingga kemampuan dalam mengelola emosi dan sikap serta kemampuan-kemampuan lain yang menuntut remaja untuk menguasainya dengan terampil pada tiap fase perkembangannya (Bröder et al., 2017; Symonds & Hargreaves, 2016). Harga diri pada masa remaja sering mengalami penurunan harga diri yang sering disebut rendah diri. Remaja umumnya mengalami rendah diri dengan berbagai faktor internal maupun eksternal. Hal ini terjadi karena adanya tahap peralihan atau tahap perubahan dalam lingkungan sosial serta adanya keterpengaruhan dari pengalaman hidup.

Dalam menghadapi perubahan/transisi dalam hidup, tentu akan mengalami perubahan sosial yang mana ini berkaitan dengan Konseling psikoanalisis dengan pendekatan Adlerian yang tujuan awal dari pendekatan ini adalah untuk membantu siswa mengatasi gaya hidup yang salah, yaitu gaya hidup yang egois dan berdasarkan tujuan yang salah serta asumsi yang tidak benar berkaitan dengan perasaan inferioritas. Pendekatan Adlerian awalnya dikembangkan oleh Alfred Adler yang merupakan seorang psikolog yang berorientasi pada sosial. Menurut Adler (dalam Alwisol, 2004:83), manusia dimotivasi terutama oleh hubungan sosial bukannya desakan seksual, perilaku berorientasi pada tujuan, dan kesadaran adalah fokus dari terapi. Adler menekankan pada pilihan dan pertanggungjawaban terhadap hidupnya, makna kehidupan, dan perjuangan untuk sukses, penyelesaian hingga pada kesempurnaan. Manusia selama perjuangan menjadi superior yang dilatarbelakangi motivasi sosial disebut perjuangan menjadi orang sukses. Tujuan dari konseling Adlerian adalah mendidik konseli sehingga mereka dapat membentuk dirinya memiliki jatidiri dan memelihara hubungan empati di masyarakat yang didasarkan saling menghargai dan mempercayai, mengembangkan wawasan mengenai tujuan-tujuannya yang keliru dan cenderung merugikan dirinya, membantu konseli menemukan pilihan dan menentukan pilihan hidup dalam masyarakat secara bersama-sama, keduanya memberi nilai pada masyarakat dan menerima orang lain, (Natawidjaja, 2009:224). Oleh karena itu, proses konseling berfokus pada memberikan informasi, pengajaran, panduan, dan menyampaikan dorongan serta semangat agar konseli mampu hidup lebih bersosial dan bekerja sama dengan masyarakat ataupun dengan teman sebayanya (Lidya Novi Kristiani, Bernardus Widodo, 2015:25)

Perkembangan sosial khususnya pada siswa, tentu menjadi perhatian dan fokus utama dalam pelayanan berbasis kesehatan mental yang tentunya dengan pendekatan Adlerian. Banyak siswa melakukan kegiatan dengan perilaku masing-masing individu. Perilaku tersebut terkadang sesuai dengan perilaku anak seusianya, namun ada juga individu atau siswa yang berperilaku tidak sesuai pada anak seusianya atau bisa juga disebut perilaku yang menyimpang. Menurut Adlerian, perilaku menyimpang yang sering dilakukan oleh siswa disebabkan oleh perasaan inferior atau perasaan rendah diri berupa kelemahan-kelemahan potensi dalam diri selama di sekolah, dalam mengatasi hal tersebut siswa cenderung menggunakan pemahaman subyektif dalam bertindak yaitu dengan menghindari karena alasan tidak nyaman. Dengan adanya teori konseling Adlerian ini bertujuan untuk dapat mengurangi tindakan menyimpang dan memberikan pemahaman baru untuk merubah subyektif subyek pada siswa.

Teori pendekatan Adlerian mengemukakan empat teori untuk penanganan harga diri dalam permasalahan siswa, yaitu Perjuangan menjadi superior, Pengamatan Subyektif, Gaya Hidup, dan Kekuatan Kreatif Diri. Dengan teori tersebut dilakukan konseling pendekatan Adlerian dengan beberapa teknik seperti teknik untuk memunculkan perubahan perilaku pada subjek, konfrontasi, dan pemberian dukungan positif pada subjek. Dengan begitu diharapkan konseling pendekatan Adlerian bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada subjek.

2. Metode

Pada penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literatur review) dengan pendekatan kualitatif. Dengan meninjau hasil penelitian atas literatur yang mengandung penelitian tentang konseling kelompok berdasarkan teori Adlerian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif yang

bertujuan sebagai objek penelitian dengan upaya yang lebih dalam seni berbicara, seni menulis dan seni mempresentasikan apa yang telah diteliti (Habsy, 2017). Disisi lain, semua penelitian membutuhkan literature atau penelitian kepustakaan. Meskipun penelitian kepustakaan dan penelitian lapangan seringkali berbeda, tapi penelitian perpustakaan sangat penting untuk keduanya. Dengan demikian, penelitian literatur memiliki banyak manfaat dalam proses penulisan makalah penelitian (Awwaabiin, 2021).

Dalam tahapan pelaksanaan penanganan harga diri melalui pendekatan Adlerian, adapun langkah-langkah pelaksanaannya antara lain : (1) database, merupakan suatu kumpulan informasi tentang konseli yang dikumpulkan dengan tujuan sebagai hipotesis bagi konselor untuk merancang bantuan, (2) *forming a group*, merupakan suatu upaya pelaksanaan pembentukan kelompok dimana dalam kegiatan tersebut akan diisi dengan kegiatan keakraban dengan tata cara dan aturan yang normatif, (3) *psychological investigation*, merupakan suatu usaha pendalaman melalui pertanyaan, dimana dalam pendalaman ini terdapat dua jenis pertanyaan, yaitu pertanyaan subjektif (mengenai tujuan yang ingin dilakukan) serta pertanyaan objektif (tentang keluarga, tempat tinggal, dll), (4) *psychological disclosure*, merupakan suatu kegiatan dimana anggota konseli diberi kesempatan untuk mengungkapkan masalah yang dialami, lalu dari semua masalah yang telah diungkapkan, akan dipilih satu masalah yang paling penting dan mendesak untuk dibahas dalam kegiatan, (5) *psychological re-orientation/ re-education*, adalah tentang mengubah sikap anggota konseli dalam hidup, (6) *terminate interview-stop*, merupakan kegiatan penutup seperti salam perpisahan, tetapi bila pertemuan akan dilanjutkan di kemudian hari, maka proses penutup dapat diselingi dengan penegasan tentang waktu pertemuan berikutnya.

3. Hasil dan Diskusi

Perspektif Historis Konseling Adlerian

Alfred Adler yang biasa dikenal sebagai Adlerian merupakan tokoh salah satu tokoh psikoanalisa. Alfred Adler lahir di kota Wina pada 7 Februari 1870, terlahir sebagai anak kedua dari enam bersaudara dan hidup dalam keluar Yahudi. Masa kecil Adler memiliki cita-cita sebagai seorang dokter, dan pada saat beranjak dewasa Adler memulai karirnya sebagai seorang Optimologis, tapi kemudian beralih menjadi praktik umum di kota lahirnya Wina.

Adler bertemu seorang ahli psikoanalisa yakni Sigmund Freud pada tahun 1902. 9 tahun kemudian Adler resmi tergabung menjadi Psikoanalisis Sosial di Wina. Tidak berhenti disitu, pada tahun 1907 Adler tergabung pada kelompok diskusi Freud. Sejak saat itu munculan makalah yang membahas mengenai inferioritas organik dan memiliki pemikiran sejalan dengan Freud. Pada perjalanan karir mereka terdapat perbedaan pendapat, Freud tidak menyetujui makalah Adler yang membahas tentang insting perusak. Adanya perbedaan dan perdebatan antara pendukung Adler dan Freud mengakibatkan keluarnya Adler dan 9 anggota dari organisasi tersebut. Pada tahun 1911, Adler dan 9 anggota lain tersebut mendirikan The Society For Free Psikoanalisis yang kemudian berubah menjadi The Society For Individual Psychology.

Hakikat Manusia Menurut Adlerian

Manusia menurut Adler dilahirkan dalam keadaan tubuh yang lemah. Kondisi seperti ini menimbulkan perasaan inferior (merasa lemah atau tidak mampu) serta ada rasa ketergantungan kepada orang lain. Manusia merupakan makhluk yang saling tergantung secara sosial. Perasaan bersatu dengan orang lain ada sejak manusia dilahirkan dan menjadi syarat utama dalam kesehatan jiwanya (Hadli, K. F., & Ediyono, S.) Lemah ini juga sering dirasakan oleh konseli yang tak berdaya akan masalahnya. Tidak mampu menyelesaikan masalah dan kurang bisa berpikir jernih dalam menentukan pilihan serta solusinya.

Terdapatnya perasaan inferior tersebut mengakibatkan beberapa individu memiliki rasa rendah diri yang berlebihan. Menurut Adler (dalam Suryabrata, 2011) bahwa semua manusia pada dasarnya terlahir dan memulai hidup dalam keadaan yang kecil, lemah, dan memiliki rasa rendah diri atau inferioritas yang mana Adler juga mengatakan di dalam tulisannya tentang *Organminderwertigkeit und Ihre Psychische* pengertian tentang rasa rendah diri yang mencakup segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasakan secara subjektif ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna. Rasa rendah diri timbul sebagai akibat perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam bidang kehidupan apa saja.

Pada hakikatnya, Adler meyakini pada teori kepribadian yang dicetuskan bahwa manusia memiliki konsep mengenai diri yang kreatif. Hal tersebut menjelaskan bahwa manusia memiliki sistem subjektif yang sangat dipersonalisasi, yang menginterpretasikan dan membuat pengalaman organisme penuh arti. Terdapat pendapat Adler yang lain yakni adanya arah baru terhadap manusia yang membutuhkan pengakuan atas dirinya yang merupakan penyebab penting tingkah laku yang dianggap sangat penting. Hal ini meyakini Adler terhadap manusia yang dilahirkan disertai dengan perasaan rendah diri.

Bagi Adler, manusia itu didorong untuk mengatasi perasaan inferioritas dan menjadi superior. Didorong oleh perasaan inferioritas, maka manusia menghabiskan hidupnya dengan berusaha untuk menjadi yang sesempurna mungkin, hal itu dikatakan sebagai sikap superioritas. Konsep Adler ini dimaksudkan bukan lebih baik dari orang lain atau lebih di atas mereka. Namun konsep ini lekat dengan perasaan ingin menjadi atau ingin menggapai tujuan yang ideal pada hidupnya.

Berkenaan dengan perasaan rendah diri, Adler menciptakan istilah masculine protest, untuk menerangkan perasaan inferior dihubungkan dengan kelemahan (weakness) dan kewanita-wanitaan (femininity). Istilah tersebut muncul karena salah satu usaha individu dalam mencapai kondisi yang kuat untuk mengalihkan perasaan rendah dirinya. Adler menjelaskan bahwa manusia adalah seniman bagi dirinya, lebih dari sekedar produk lingkungan atau makhluk yang memiliki pembawaan khusus. Manusia sendiri yang menafsirkan kehidupannya, menciptakan struktur pembawaan, menafsirkan kesan yang diterima dari lingkungan kehidupannya, mencari pengalaman yang baru untuk memenuhi keinginan untuk superior.

Berdasarkan teori Adler dapat disimpulkan bahwa hakikat manusia itu sebagai berikut:

1. Setiap manusia berjuang untuk mencapai superioritas atau kompetensi personal.
2. Setiap manusia mengembangkan gaya hidup dan rencana hidup yang sebagian disadari atau direncanakan dan sebagian tidak disadari. Gaya hidup seseorang mengindikasikan pendekatan beberapa hal secara teratur pada banyak kondisi. Rencana hidup dikembangkan berdasarkan pilihan seseorang dan mengarah pada tujuan yang diperjuangkan seseorang untuk dicapai.
3. Kualitas kepribadian yang sangat hebat adalah kapasitas untuk mencapai *fellow feeling* atau *Gemein Sehalb Gefuhl*, yang fokusnya pada kesejahteraan orang lain.
4. Ego merupakan bagian dari jiwa yang kreatif. Menciptakan realitas baru melalui proses menyusun tujuan dan membawanya pada suatu hasil yang biasa disebut dengan *fictional goals*.

Pendekatan Adlerian (Konsep Dasar)

Pendekatan Adlerian dapat dikembangkan melalui konseling, baik konseling individu maupun konseling kelompok. Salah satu konseling yang akan dibahas adalah konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian. Konseling kelompok dalam proses pelaksanaannya dapat dilaksanakan dengan pendekatan ataupun teknik tertentu (Kartianti, Sahrestia, 2020). Pendekatan Adlerian terhadap konseling kelompok berperan dalam melihat apa yang paling berharga dalam hidup. Maksudnya, ingatannya terkait dengan hal-hal paling berharga dalam hidup dan menjadi tujuan motivasi untuk mencapainya melalui berbagai gaya hidup (Ardi et al. 2019). Dalam setting kelompok tentu anggota kelompok akan dapat saling memotivasi satu sama lain dengan kelompok sosialnya, sesuai konsep dasar Adler.

Tujuan Konseling Adlerian

Menurut Darminto (2007: 58), konseling Adlerian merupakan suatu model konseling yang berorientasi pada keutuhan dan keunikan individu untuk mengarahkan dirinya sendiri. Tujuan konseling Adlerian adalah membentuk manusia dewasa yang utuh dan sehat secara pribadi dan sosial. Manusia dewasa yang sehat dikonseptualisasikan sebagai individu yang memperlihatkan kemandirian baik secara fisik maupun emosi, produktif, dan mampu menjalin kerja sama dengan orang lain baik untuk mencapai tujuan pribadi maupun tujuan sosial (Ramadani, M. F. 2015).

Konseling dengan terapi Adlerian mempunyai empat tujuan pokok yang selaras dengan empat tahap proses konseling. Menurut Dreikurs (dalam Corey, 1990: 203) tujuan - tujuan yang berlaku bagi konseling individual maupun konseling kelompok itu adalah sebagai berikut: (1) Membentuk dan memelihara hubungan empati di antara konseli dengan konselor, (2) Memberikan suatu keadaan terapeutik, (3) Membantu konseli mengembangkan wawasan mengenai tujuan yang keliru, (4) Membantu konseli menemukan pilihan-pilihan dan mendorongnya membuat pilihan (Kristiani, L. N.,

& Widodo, B. 2015). Tidak ada konseling yang dapat memberikan saran namun dengan adanya konseling akan ada arahan konseli mengambil sebuah keputusan akan pilihan-pilihannya.

Metode Konseling Adlerian

Adler banyak melakukan observasi-observasi empirisnya pada lingkungan tarapeutik, dan paling banyak menggunakan konstruksi-konstruksi tentang masa lampau. Konsep yang dimiliki Adlerian yakni tentang urutan kelahiran, Adler meyakini bahwa urutan kelahiran menentukan kepribadian yang didasarkan pada keturunan, lingkungan, dan kreativitas individu. Anak akan mewarisi genetik yang berbeda-beda dan masuk pada setting sosial yang berbeda. Setiap anak menginterpretasikan situasi dengan cara yang berbeda. Adler juga berpendapat bahwa ingatan awal merupakan kunci penting untuk memahami gaya hidup dasarnya, begitu juga dengan pengalaman masa kanak-kanak sebagai tolak ukur dalam gaya hidup.

Teknik-Teknik Konseling Adlerian menurut Richard E. Watts.

Dalam konseling Adlerian terdiri atas beberapa Teknik meliputi sebagai berikut:

1. Dorongan

Dalam teknik ini, Adlerian menggunakan teknik ini untuk membantu konseli membuat pola perilaku baru, mengembangkan persepsi yang lebih menggembirakan dan mengakses sumber daya dan kekuatan. Cara yang dilakukan adalah seperti : mengidentifikasi dan memanfaatkan keberhasilan masa lalu; membantu konseli membedakan antara apa yang mereka lakukan dan siapa mereka (perbuatan vs pelaku); membantu konseli dalam menghasilkan alternatif persepsi untuk mengecilkan keyakinan fiksi; berfokus pada upaya konseli dan kemajuan; dan mengkomunikasikan afirmasi dan penghargaan kepada konseli.

2. Analisis Gaya Hidup

Dalam teknik ini, Konseling adlerian menggunakan cara wawancara dalam tekniknya. Hanya saja, setiap konselor memiliki cara yang berbeda dalam analisisnya, ada yang melakukan wawancara di sesi pertama, ada yang dilakukan pada sesi dua, tiga dan seterusnya. Dalam teknik wawancara ini, biasanya mengacu pada ringkasan gaya hidup konseli. Hal pertama yang dilakukan adalah konselor atau pewawancara akan menanyakan saudara kandung konseli, dan menanyakan seberapa mirip atau bedanya dengan saudara kandungnya. Selanjutnya, akan menanyakan seberapa pengaruh orang tua konseli. berikutnya, konselor akan bertanya tentang perkembangan fisik, seksual, sosial dan pendidikan konseli.

3. Pertanyaan

Dalam teknik ini, konselor akan mengajukan variasi pertanyaan acak yang membantu konseli untuk berpikir luas. Contoh pertanyaannya seperti "Bagaimana jika kamu bangun di pagi hari dan tidak ada masalah ini?", "bagaimana jika kamu mempunyai tongkat sihir?", "apakah akan ada hal yang berbeda bila tiba-tiba kamu tidak memiliki masalah ini?". Ada tiga kemungkinan respons terhadap pertanyaan. Yang satu mencerminkan gejala psikologik yang jelas, artinya penyebab dan pereda gejalanya adalah murni bersifat psikologis (misalnya, berpura-pura, menghindari tanggung jawab). Tipe kedua mencerminkan somatogenik gejala, artinya penyebab dan pereda gejala hanya bersifat fisik (misalnya nyeri atau penyakit kronis). Jenis respons ketiga adalah kombinasi dari tanggapan psikogenik dan somatogenik. Pertanyaannya seperti memaksa konseli untuk berpikir dalam kerangka realitas baru yang sebenarnya tidak ada.

4. Interpretasi Hipotesis

Tujuan penggunaan interpretasi hipotesis adalah untuk menyampaikan kepada konseli bahwa lebih dari satu penjelasan atas perilaku ada dan konselor ingin memeriksanya firasatnya sendiri untuk melihat apakah mereka tepat sasaran. Saat menggunakan teknik ini, bentuk ungkapan itu penting. Ungkapan interpretasi sebagai hipotesis cara yang efektif untuk mengurangi penolakan dalam hubungan konseling.

Tahap Konseling Adlerian

Menurut (Corey, 2015; Gladding, 2017; Sonstegard & Bitter, 2011) dalam jurnal Ardi, Z., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019), antara lain: terdapat empat tahap dalam konseling kelompok dengan terapi Adlerian yaitu :

1. Membangun dan menjaga hubungan yang kohesif dengan anggota kelompok. Pada tahap awal ini perlu adanya upaya dalam hal membangun hubungan terapeutik yang kuat dengan landasan

kerjasama, kolaborasi, saling menghormati dan adanya kesamaan dan kesetaraan. Dengan sesi tahapan awal ini berfungsi sebagai salah satu pondasi pada tahap pembentukan untuk mengetahui apakah bisa melanjutkan dan menentukan potensi sukses atau tidaknya tahapan selanjutnya.

2. Eksplorasi dinamika individu anggota kelompok melalui asesmen dan analisis. Pada tahap kedua ini fokus kegiatan konseling kelompok hendaknya beralih pada pemahaman gaya hidup masing-masing anggota kelompok. Hal tersebut berkaitan dengan bagaimana suatu individu memaknai identitas budaya yang ada pada dirinya dan mempengaruhi setiap sisi kehidupan anggota kelompok (Fall et al., 2013; Mosak & Maniacci, 2013). Pada tahap ini mulai ada kedekatan antar anggota kelompok hingga mampu memaknai diskusi yang ada pada proses penyelesaian permasalahan.
3. Membangun kesadaran dan wawasan anggota kelompok. Kesadaran untuk mengungkapkan pendapat.
4. Pada tahap ketiga ini proses konseling kelompok perlu untuk diberikan pemahaman baru dengan upaya membawa suatu perubahan yang dijadikan dasar dari suatu perubahan dalam diri konseli.
5. Reorientasi dan Re-edukasi berdasarkan hasil pada tahap. Anggota kelompok tak lupa ikut berkontribusi aktif pada penyimpulan tiap sesi diskusi.
6. Akhir dari proses konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian adalah proses reorientasi dan re-edukasi. Proses reorientasi berkenaan dengan bagaimana pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok dalam menganalisis berbagai kepercayaan, tujuan serta gaya hidup yang salah, serta mencari berbagai pertimbangan gaya hidup, tujuan dan alternatif lain yang ditetapkan atas dasar wawasan, yang telah diperoleh anggota kelompok selama sesi berlangsung (Duba Sauerheber & Bitter, 2013; Hamm et al., 2016; Jiang et al., 2012; Yakunina et al., 2011).
7. Pengakhiran.

Konseling kelompok adlerian adalah konseling kelompok melalui penerapan teknik konseling adler dalam suatu tahapan pelaksanaannya. Format kelompok dipilih karena orang-orang dengan masalah yang sama mendapatkan banyak dukungan dan pengalaman melalui kelompok yang dibentuk kelompok pendekatan adlerian menekankan pentingnya hubungan kerjasama antara konselor dan konseli dalam mengembangkan tujuan konseling serta saling percaya dan menghargai. Konselor adlerian memiliki peran yang sangat kompleks dan membutuhkan berbagai keterampilan. Konselor adlerian bertindak sebagai seorang individu guru, mengembangkan minat sosial, dan mengajar konseli bagaimana mengubah gaya hidup, perilaku, dan tujuan (Permadi, W. 2023).

Konseling Adlerian Dalam Konsep Penanganan Harga Diri

Membantu siswa dalam menangani masalah penanganan harga diri secara optimal merupakan suatu hal yang menjadi salah satu tugas utama program Bimbingan dan Konseling. Permasalahan harga diri menjadi pembahasan utama dalam penulisan artikel ini, dengan mengacu pada penanganan harga diri menggunakan teknik pendekatan kelompok Adlerian. Permasalahan harga diri didasari oleh perasaan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Hal ini dapat menjadikan individu menarik dirinya dari lingkungan, baik di sekolah, di rumah, maupun di tempat umum.

Pada pendekatan Adlerian, konseling kelompok menjadi salah satu metode terbaik dan sudah banyak dikenal. Pendekatan ini dapat dipercaya untuk menangani permasalahan harga diri seseorang. Sikap rendah diri salah satu yang menjadi acuan dari konseling kelompok yang bertujuan untuk mengubah persepsi tentang kondisi yang menyebabkan mereka merasa rendah diri, tentang pengabaian diri, dan perilaku negatif dari lingkungan. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif yang meninjau beberapa hasil studi literatur, kami mendapatkan beberapa pembahasan. Artikel ini membahas tentang pengaruh pendekatan Adlerian melalui konseling kelompok mengenai permasalahan harga diri. Sebagaimana hasil penelitian berikut:

1. Berdasarkan penelitian (Raja Rahima M.Neviyarni, Daharnis. 2015) teori Adler membahas tentang obesitas yang menjadi salah satu sumber rasa rendah diri individu, yang apabila dimaknai oleh individu adalah sebagai kekurangan dan hal yang memalukan (Shertzer & Stone, 1980;202). Salah satu pendekatan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas adalah melalui Adlerian

- counseling. Pendekatan ini dikembangkan oleh Alfred Adler pada tahun 1911 yang disebut juga sebagai psikologi individual. Dalam pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Adler yaitu Persepsi, penghayatan, dan perilaku merupakan aspek penting yang perlu diubah untuk membantu individu lepas dari rasa rendah diri. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengubah persepsi mereka tentang kondisi obesitas pada individu, juga tentang pengabaian dan perlakuan negatif dari lingkungannya, membantu subjek penelitian melihat tujuan hidup mereka dan mulai membuat rencana hidup yang lebih positif memandang jauh ke depan dengan penuh motivasi.
2. Berdasarkan Penelitian (Risya Fadhilah, Dhea Aulia Putri, Dwi Amalia Susilo, & Fara Naia Salsabila. 2023) Setelah dilakukan studi kasus menggunakan metode kualitatif dengan melakukan observasi dan interview didapati bahwa permasalahan yang menonjol pada siswa MAN 3 Medan ini karena perasaan-perasaan inferior/ rendah diri yang dimiliki siswa berupa kelemahan-kelemahan selama di sekolah. Dalam mengatasi hal tersebut siswa menggunakan pemahaman subjektif dimana, siswa membolos dengan alasan merasa kurang senang dengan sikap guru tersebut. Intervensi dari permasalahan tersebut adalah melakukan konseling dengan teknik konfrontasi dan pemberian dukungan positif. Sehingga subyek diberikan pemahaman baru untuk merubah pemahaman subjektif tersebut.
 3. Penelitian yang dilakukan oleh (Novita Trimartati. 2014) memiliki hasil yang didapatkan berdasarkan permasalahan gaya hidup hedonisme mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Ahmad dahlan dengan melakukan penerapan konseling kelompok Adlerian memperoleh hasil dengan rata-rata seseorang mengalami situasi ini karena keinginan untuk dipandang baik oleh orang sekitar sebagai faktor internal, dan kurangnya kesadaran akan bahasa sebagai faktor eksternal. Selain itu, sebagian mahasiswa sebagai objek penelitian pun mengalami situasi ini karena dipicu oleh keinginan untuk bebas (internal) dan pengaruh orang tuanya (eksternal).
 4. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lidya Novi Kristiani, Bernardus Widodo. 2015) mengenai perilaku egosentris pada siswa remaja dengan upaya meminimalisir dengan menggunakan konseling kelompok adlerian mendapatkan hasil penelitian dalam jurnal pada subjek penelitian dari kelas VIII A sampai VIII F SMPN 11 Madiun terdapat perubahan perilaku konseli yang semakin positif setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok Adlerian. Hal itu berarti bahwa konseling kelompok adlerian efektif mengatasi egosentris pada siswa remaja serta mampu meningkatkan perilaku yang positif (altruistik).
 5. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Niswa Tirta Ageng Dzakiyah. 2022) mengenai upaya mengatasi bullying terhadap peserta didik menggunakan konseling Adlerian, penulis menuliskan bahwa karakter dan faktor penyebab bullying di antara lain yakni faktor keluarga, sekolah, budaya, media massa, lingkungan sekolah, dan teman sebaya. Konseling Adlerian sendiri bertumpu pada pengaturan kolaboratif antara konseli dan konselor, Konseling Adlerian in banyak berfokus pada perasaan rendah diri, psikologis individu yang dikembangkan, model konseling yang berorientasi pada kebutuhan dan keunikan individu untuk mengarahkan dirinya sendiri dengan tujuan membentuk manusia yang utuh.
 6. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Shara Fetriana, Yuline, Sri Lestari 2018) mengenai penanganan pada siswa minder dalam pergaulan di kelas 8 SMP, dituliskan bahwa siswa-siswa yang mengalami perasaan minder ini rata-rata memiliki kepribadian yang diam dan tertutup, serta dipengaruhi oleh kurangnya mendapat perhatian terutama dari orang tuanya. Pada penelitian ini, konseling Adlerian berfokus pada apa yang menjadi penyebab seseorang mengalami perasaan minder, dengan cara menggunakan metode deskriptif melalui pendekatan kualitatif, untuk mengetahui kelebihan dan kelemahannya.
 7. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ramadani M. F. 2015) mengenai penerapan konseling kelompok Adlerian untuk mengurangi sikap rendah diri, penulis menuliskan jurnal ini dengan tujuan untuk membantu individu keluar dari perasaan-perasaan yang diderita yang disebabkan oleh kesalahan logika mereka sendiri, serta perilaku yang keliru dari individu tersebut. Teknik konseling kelompok Adlerian yang digunakan adalah bentuk analisis data uji, lalu hasil akhir yang didapatkan adalah sebagian siswa bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok Adlerian.
 8. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Faturrahman, F., Afrinaldi, A., Aprison, W., & Yusri, F. 2023) mengenai upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi perasaan

Feeling of Inferiority pada siswa, penulis menyimpulkan siswa mengalami perasaan ini karena perasaan kurang percaya diri akan kondisi fisiknya. Dalam hal ini, pihak guru Bimbingan dan Konseling pun melakukan 3 upaya, yaitu : upaya preventif atau pencegahan, upaya kuratif atau penyembuhan, dan upaya pengembangan sebagai bentuk dari konseling Adlerian.

9. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Haerunisa 2023) mengenai menumbuhkan rasa percaya diri pada anak broken home dengan terapi Adlerian Islami, penulis menuliskan tujuannya adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri anak karena kurangnya peran orang tua dalam melatih kepercayaan diri anak. Setelah dilakukan terapi konseling Adlerian dimana konselor membantu konseli dalam menyakinkan konseli agar bisa meningkat rasa percaya dirinya, hasil yang didapatkan adalah banyak siswa memiliki rasa percaya diri yang sedang.
10. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Susiatty, L. H. 2012) mengenai pendekatan Adlerian sebagai upaya dalam meningkatkan motif belajar siswa, melalui pengamatan empiris dengan observasi penelitian, banyak yang belum menyadari akan pentingnya belajar, dengan kata lain mereka datang kesekolah dan belajar bukan karena keinginan melainkan sebuah tuntutan dari orang tuanya. Melalui konseling kelompok Adlerian, menghasilkan hasil penelitian, yaitu para siswa telah memiliki dorongan untuk melakukan suatu usaha belajar untuk mencapai tujuan yang ingin mereka capai. Bentuk dari hasil dorongannya adalah seperti rata-rata hasil nilai ulangan mereka diatas KKM sehingga tidak ada yang mengikuti remedial.

Dari permasalahan harga diri dan rendah diri yang terdapat pada 10 jurnal diatas tersebut bisa dipelajari bahwa konseling pendekatan kelompok Adlerian ini melakukan pendekatan dengan mengubah pola pikir para individu yang sebelumnya memiliki pola pikir yang salah terhadap sebuah subjek baru, dengan adanya konseling Adlerian yang menekankan pada rasa terhadap diri sendiri dan kejadian masa lampau hal tersebut membuat individu memiliki pemahaman yang berbeda dengan pemahaman sebelumnya.

Penulis mengkaji pembahasan dari 10 jurnal yang telah dibahas, didapati beberapa teknik dalam konseling Adlerian yakni Metode analisa yang berfokus pada tiga aspek ; Persepsi, Penghayatan, dan Perilaku. Dalam hal ini, persepsi memiliki arti pemahaman awal atau pemberian makna terhadap suatu individu mengenai permasalahan harga diri dan rendah diri. Penghayatan memiliki arti memahami hingga merasakan permasalahan konseli yang mendalam, dan Perilaku sebagai tindakan atau respon kita terhadap konseli. Ada juga pemecahan masalah mengenai penanganan harga diri dan rendah diri dengan menggunakan pemahaman subjektif melalui konseling dengan teknik konfrontasi dan pemberian dukungan yang positif. Teknik konfrontasi yaitu suatu bentuk respon yang menyatakan adanya kesenjangan atau ketidakkonsistenan antara pesan kognitif, afektif, dan perilaku konseli.

Dalam suatu teknik, tentu memiliki kelebihan dan kekurangan, begitupun juga dengan teknik pada konseling kelompok Adlerian. Kelebihan dalam konseling kelompok Adlerian adalah mudah untuk bertukar pikiran, karena bentuk konselingnya secara berkelompok. Sedangkan kekurangannya adalah sulit untuk menyesuaikan waktu antara konselor dan konseli serta konseli dengan konseli lainnya.

4. Simpulan

Didapati kesimpulan bahwa pendekatan Adler menekankan pada pentingnya memahami pengaruh sosial pada perkembangan diri harga diri seorang individu. Konseling Psikodinamika dengan pendekatan Adlerian ada untuk menekankan pada pemahaman individu yang dipengaruhi oleh perilaku dan hubungan sosial. Dalam penanganan harga diri, berfokus pada membangun rasa percaya diri dan mengatur pola pikir menjadi lebih positif. Maka dari itu, bisa disimpulkan bahwa konseling psikodinamika dengan pendekatan Adlerian dapat menjadi solusi dan metode yang efektif dalam membantu individu untuk meningkatkan perasaan harga diri mereka melalui pemahaman yang lebih mendalam pada psikologis dan pengaruh lingkungan.

Acknowledgment

Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada para beberapa penulis Jurnal yang telah membantu dalam penyusunan artikel ilmiah ini. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing kami Dr.

Bakhrudin All Habsy, M.Pd. yang telah membimbing kami sejak awal proses mengkaji serta mereview beberapa Jurnal sebagai acuan dalam pembuatan artikel dan teman-teman.

References

- Ardi, Z., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Analisis pendekatan Adlerian dalam konseling kelompok untuk optimalisasi potensi diri siswa. *Jurnal education: jurnal pendidikan indonesia*, 5(1), 7-12.
- Asmita, W. (2022). Literature study Analysis of Adlerian Group Counseling. *PEDAGOGIKA*, 184-191.
- Dzakiah, N. T. A. RANCANGAN PROGRAM PELAYANAN KONSELING ADLERIAN DALAM UPAYA MENGATASI BULLYING PADA PESERTA DIDIK.
- Fadilah, R., Putri, D. A., Susilo, D. A., & Salsabila, F. N. (2023). Penerapan Konseling Adlerian Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Pada Siswa Man 3 Medan. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(3), 46-52.
- Faturrahman, F., Afrinaldi, A., Aprison, W., & Yusri, F. (2023). Upaya Guru Bimbingan Konseling Mengatasi Feeling Of Inferiority Siswa Di MTSN 1 Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 43-51.
- Fetriana, S., Yuline, Y., & Lestari, S. (2018). STUDI KASUS TENTANG SISWI MINDER DALAM PERGAULAN PADA KELAS VIII SMP NEGERI 1 SEMPARUK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(4).
- Haerunisa, H. (2023). Menumbuhkan Kepercayaan Diri pada Anak (Broken Home) dengan Terapi Adlerian Islami. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(4), 2140-2149
- Hambali, H. A., & Jaenudin, U. Studi Atas Teori dan Tokoh Psikologi Kepribadian. (2013).
- Hadli, K. F., & Ediyono, S. How is the human personality in the view of philosophy and psychology? Bagaimanakah kepribadian manusia dalam pandangan filsafat dan psikologi?.
- Kristiani, L. N., & Widodo, B. (2015). Efektifitas konseling kelompok adlerian dalam mengatasi perilaku egosentris pada siswa remaja. *Educatio Vitae*, 2(1).
- Muhni, D. A. I. (1997). Manusia dan Kepribadiannya (Tinjauan Filsafati). *Jurnal Filsafat*, 1(1), 19-29.
- Permadi, W. (2023). Komparasi Teori Konseling kelompok Realitas Corey dan Konseling kelompok Adlerian. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 26-34.
- Rahima, R., Neviyarni, N., & Daharnis, D. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas. *Konselor*, 4(1), 42-49.
- Ramadani, M. F. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Sikap Rendah Diri Kelas XI-IA2 SMA Negeri Driyorejo Gresik (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Susiaty, L. H. (2012). Layanan konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian sebagai upaya meningkatkan motif belajar siswa kelas III SD Hati Suci Jakarta. *Psikoedukasi*, 10(2), 148-163.
- Trimartati, N. (2014). Studi kasus tentang gaya hidup hedonisme mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psicopedagogia*, 3(1), 20-28.
- Watts, R. E. (2014). Individual (Adlerian) Psychology Counseling Techniques. *The ACA ENCYCLOPEDIA of COUNSELING*.
- Yulilla, D. (2017). Prinsip individual adler pada atlet tuna daksa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 590-597.