



ANALISIS MENGENAI KONSELING SELF (CARL RANSOM ROGERS) DALAM KAJIAN LITERATUR

Ledita Ezy Maulany¹⁾

Netrawati¹⁾

Zadrian Ardi¹⁾

¹⁾ Universitas Negeri Padang

ldtezym@gmail.com

ABSTRAK: Artikel ini membahas mengenai konseling self atau sering juga disebut pendekatan konseling yang berpusat pada klien (client centered). Menggunakan rujukan yang bersumber dari buku bacaan langsung atau bacaan yang didapatkan melalui media elektronik (internet). Teori ini pertama kali diprakarsai oleh seorang psikolog bernama Carl Ransom Rogers, atas dasar penilaiannya bahwa setiap individu manusia memiliki kepercayaan diri secara positif sehingga tiap individu tersebut dapat berkembang dan maju kearah yang lebih baik daripada sebelumnya. Hal ini membuat Client Centered Rogers lebih menekankan kepada Suatu gagasan, elemen signifikan yang pada akhirnya mengungkapkan solusi untuk dilema klien adalah informasi utama atau bukti bahwa klien bertanggung jawab atas keadaan mereka.

Kata Kunci : konseling diri, berpusat pada klien.

PENDAHULUAN

Sebelumnya perlu diketahui bahwa konseling ini pertama kali dicetus oleh Carl Ransom Rogers. Beliau lahir pada tahun 1902 di Oak Park adalah sebuah desa di Cook County, Illinois, berdekatan dengan Chicago. Ayahnya, Walter A. Rogers, seorang pekerja teknik sipil dan ibunya, Julia M. Cushing, seorang ibu rumah tangga dan seorang Kristen Pentakostal yang setia. Selanjutnya Rogers dibesarkan didalam suasana yang religius dan etika keras serta tegas, hal ini membuat Rogers selama beberapa waktu sempat mengenyam pendidikan untuk menjadi seorang pendeta. Rogers memperoleh gelar BA pada tahun 1928 dan Ph. D tahun 1931 di Columbia University. Dan sampai dengan tahun 1938 beliau bekerja sebagai psikolog pada Child Study Department of society for the Prevention of Cruently to Children di Rochester New York. Kemudian pindah ke Ohio State University tahun 1940 sampai 1945 dan diangkat sebagai Profesor Psikologi Klinis. Pada tahun 1945 ia diangkat sebagai profesor psikologi dan psikiatri di University of Wisconsin.

Dengan serangkaian cerita singkat diatas membuat Rogers awalnya menggunakan atau menerapkan pendekatan tradisional dalam psikoterapi (directive therapy) mengembangkan pendekatan baru, terapi non-direktif. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi : 1) klien harus menetapkan tujuan mereka sendiri, bukan konselor menasehati; 2) Setiap orang dapat menjadi diri mereka sendiri dan memilih untuk menangani masalah sendiri (Saragi, 2020). Teori Rogers sangat dipengaruhi oleh pandangan Rogers terhadap pasien atau klien saat bekerja di klinik, teorinya terkenal dengan terapi Client Centered (Irawan, 2015).

Client Centered Rogers lebih menekankan pada gagasan, keyakinan atau pendapat bahwa klien bertanggung jawab atas situasi mereka adalah faktor penting yang pada akhirnya menunjuk ke jalan keluar dari masalah mereka. Akibatnya, jumlah praktisi yang menggunakan terapi yang berpusat pada pasien di klinik psikologi dan konselor psikologis tumbuh (Schultz & Schultz, 2019). Selain itu, metode Rogers banyak digunakan di kalangan profesi penolong, seperti konselor, psikolog, dan pekerja sosial. Dan diketahui bahwa Rogers merupakan psikoterapis pertama yang menggunakan tape recorder didalam proses tarapinya. Sehingga membuat Carl Ransom Rogers melalui teori pendekatannya menjadi sangat terkenal dari awal tahun 40an.

METODE PENELITIAN

Dalam merancang penulisan artikel ini menggunakan metode kepustakaan (library research), dimana informasinya berasal dari sumber bacaan seperti membaca buku, laporan ilmiah atau esai, atau karangan ilmiah, dan sebagainya. Sugiyono (2012) Theoretical research, references, and scientific literature about culture, values, and norms that emerge in social contexts are all examples of the literature method. Adapun Azizah, dkk (2019) Metode kepustakaan adalah cara memperoleh informasi tentang pokok bahasan yang diteliti dari berbagai sumber seperti buku, laporan atau esai akademik, disertai, tesis, ensiklopedia dan sumber-sumber cetak dan elektronik lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandangan Tentang Manusia

Pendekatan ini memandang kepribadian manusia secara positif, misalnya seperti pemikiran setiap orang memiliki potensi untuk dengan sengaja mengarahkan pikiran mereka ke arah keadaan psikologis yang positif. Pandangan mengenai orang-orang tersosialisasi dan progresif, berusaha untuk berfungsi sepenuhnya, dan memiliki kebaikan positif pada intinya. Orang dapat dipercaya, dan karena mereka umumnya membantu dan konstruktif, tidak perlu menahan kecenderungan agresif mereka (Gerald, 2019).

Pandangan positif tentang orang-orang ini memiliki implikasi yang signifikan untuk praktik terapi yang berpusat pada klien. Berdasarkan pandangan

filosofis bahwa orang memiliki kemampuan bawaan untuk berpindah dari keadaan psikologis yang maladaptif ke keadaan psikologis yang sehat, terapis menempatkan klien sebagai penanggung jawab utama dalam proses terapeutik. Model yang berpusat pada klien menolak anggapan bahwa terapis memandang terapis sebagai otoritas yang paling tahu dan memandang klien sebagai orang pasif yang hanya mengikuti arahan terapis. Orientasi pelanggan pada akhirnya didasarkan pada kemampuan pelanggan untuk memahami dan membuat keputusan. Menurut Carl Ransom Rogers (dalam Corey, 2015). Pengalaman kerjanya telah mengajarnya bahwa ketika Anda mencapai inti individu, ia menemukan pusat positif yang dapat dipercaya.

Pendekatan teoretis konseling ini juga menyatakan bahwa melalui penanaman sikap ini oleh konselor, Klien kurang dijaga dan lebih reseptif kepada dirinya dan perspektifnya., serta berperilaku lebih prososial dan konstruktif. Orientasi prestasi adalah proses terarah yang tujuannya adalah untuk mengidentifikasi, mencapai, mandiri dan menentukan nasib sendiri. Gagasan mendasar yang mendorong segala sesuatu menyangkut gagasan diri (*self*), Sifat kecemasan, teori kepribadian, dan aktualisasi diri. Konsep inti *client centered* adalah konsep diri, konsep diri sendiri yang mandiri, atau perkembangan diri itu sendiri (Cain, 2012).

Selanjutnya juga menurut Namora (2011) teori pendekatan ini memandang manusia sebagai individu yang memiliki potensi untuk memecahkan masalah mereka sendiri. Pendekatan ini memiliki sikap positif terhadap orang, orang atau individu dapat dipercaya karena mereka umumnya kooperatif dan konstruktif. Setiap orang memiliki kapasitas untuk mencapai kemajuan psikologis yang sehat dengan jujur dan tulus. Setiap orang memiliki kecenderungan untuk mewujudkan diri mereka dengan sengaja dan konstruktif.

Konsisten dengan filosofi psikologi humanistik, pendekatan *self-directed* mengasumsikan bahwa setiap individu dapat diandalkan, banyak akal, pengertian dan *self-directed*, mampu membawa perubahan konstruktif dan menjalani hidup yang sukses dan bermanfaat. Ketika terapis dapat mengalami dan mengomunikasikan realitas, dukungan, perhatian, dan pemahaman mereka yang tidak menghakimi, perubahan signifikan kemungkinan besar akan terjadi pada klien. Pandangan tentang tiga kualitas terapis ini menciptakan suasana pertumbuhan yang meningkat di mana individu dapat berkembang dan mencapai apa yang mampu mereka lakukan : 1) Pemahaman empati yang akurat (kapasitas untuk sepenuhnya memahami dunia subyektif orang lain), (2) apresiasi positif tanpa kondisi (penerimaan dan kepedulian), dan 3) harmoni (keaslian atau aktualitas). Berdasarkan uraian tersebut, Rogers percaya bahwa manusia itu baik, logis, dan memiliki keinginan alami untuk berkembang sepenuhnya (evolusi manusia) (Fadli et al., 2021).

Kepribadian

Manusia melihat kesehatan mental sebagai proses alami pertumbuhan hidup. Manusia melihat kejahatan dan krisis kemanusiaan lainnya sebagai penyimpangan dari sifat manusia karena, secara umum, orang baik dan sehat. Selain itu kepribadian manusia dianggap sebagai dinamika kepribadian manusia adalah unik dan positif. Sehingga setiap individu memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasikan dirinya secara terarah dan konstruktif yang bersifat inheren dan telah ada sejak individu dilahirkan.

Jika seseorang mendapat apresiasi positif dari orang-orang di sekitarnya, mereka mampu berkembang secara positif. Individu yang kebutuhan keterikatannya terpenuhi dapat berfungsi secara keseluruhan, yang ditandai dengan keterbukaan terhadap pengalaman, kepercayaan pada orang lain, ekspresi perasaan yang bebas, kemandirian dan aktivitas kreatif. (dalam Namora, 2011). Selanjutnya menurut Hidayat (2011) terdapat beberapa persepsi manusia dalam pandangan Rogers sebagai pencetus dari teori pendekatan ini, yaitu :

1. Dia melihat umat manusia sebagai sesuatu yang terisolasi dan progresif, berjuang untuk berfungsi sepenuhnya dan memiliki kebaikan.
2. Orang juga memiliki kemampuan untuk memilih takdirnya sendiri, mereka dapat mempercayai dan mencapai perbaikan diri. Asumsinya adalah bahwa manusia dianggap bebas, rasional, utuh, dapat berubah, dan proaktif, tetapi heterostatik dan menantang untuk dipahami.
3. Rogers percaya pada sifat manusia dan optimis. Penggerak terbesar manusia adalah aktualisasi diri, yaitu pelestarian diri, pertahanan, dan peningkatan diri dengan memberi individu kesempatan untuk maju dan beradaptasi.

Diketahui Saragi (2020) menyebutkan bahwa terdapat struktur kepribadian manusia yang terdiri atas tiga unsur penting diantaranya ialah :

1. Organisme yang berarti keseluruhan individu, yaitu pikiran, perilaku, dan kondisi fisik orang tersebut.
2. Bidang fenomenal dan diri, yaitu totalitas pengalaman. Pengalaman yang disengaja mencakup pengalaman internal dan eksternal; Pengalaman eksternal mencakup semua yang dihadapi dan digunakan orang setiap hari. Pengalaman batin juga memengaruhi bagaimana seseorang mengevaluasi segala sesuatu yang ia perhatikan. Bidang luar biasa juga mencakup pertemuan yang membantu orang dalam menyelesaikan masalah yang telah mereka identifikasi.
3. Diri yang dibentuk oleh pengalaman individu sejak kecil. Perasaan diri Rogers memiliki dua unsur, yaitu "I" dan "me". "I" mengacu pada "I" yang merupakan pendapat seseorang tentang siapa dirinya, misalnya : "Saya orang yang cakap", saya orang yang cerdas, saya cantik, cantik dll. Sedangkan "aku" mengacu pada "kebiasaan" individu, yaitu : "Saya bisa menggunakan

rumus statistik, saya bisa mengendarai mobil, memperbaiki komputer, membuat program, dll.

Selanjutnya terdapat pula perkembangan kepribadian pada konseling *self*, yaitu yang terdiri atas (Saragi, 2020) :

1. Nilai individu dibentuk sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya. Diterima untuk memiliki nilai yang sangat baik, sementara tidak dapat diterima untuk memiliki nilai negatif. Orang memiliki pilihan untuk merangkul atau menolak cita-cita yang diberikan kepada mereka.
2. Pengakuan positif terhadap orang lain ketika orang diberi pujian dari orang lain, terutama mereka yang penting dalam hidup mereka, kepribadian mereka berkembang (*significant person*). Sebaliknya, semakin banyak anak mengalami pengabaian, ejekan bahkan hinaan, maka semakin besar kemungkinan kepribadiannya berkembang menjadi kepribadian yang menyimpang.
3. Harga diri, kepribadian individu yang berkembang dengan baik, yaitu. jika dia sering menghadahi dirinya sendiri. Dalam arti kesuksesan dan kesuksesan sering kali menyiratkan harga diri, seseorang mengatakan hal-hal seperti "Tentu saja saya bisa", "Saya bisa mencapainya", "Saya jauh lebih baik darinya", dll..
4. *Condition of worth* adalah keadaan yang tidak terduga di mana seseorang dibuat untuk menerima sesuatu yang benar-benar tidak mereka sukai. Meskipun seorang anak tidak ingin orang tua mereka meninggalkan mereka, mereka harus menerimanya karena jika mereka menolak untuk pergi, itu menunjukkan bahwa mereka adalah anak-anak yang cerdas. Anak itu tidak suka menghabiskan malam sendirian di kamarnya, tetapi orang tuanya percaya bahwa jika dia melakukannya, dia adalah anak yang pemberani.

Terdapat pula kepribadian individu yang dianggap bermasalah menurut Saragi (2020) yang diantaranya ialah seperti halnya : munafik (*estrangement*), tingkah laku yang tidak konsisten (*incongruity in behavior*), kecemasan (*anxiety*), mekanisme pertahanan diri, dan tingkah laku salah suai (*maladaptive behavior*). Selain itu terdapat pula kondisi yang diharapkan pada pendekatan ini, yaitu (Hansen, 1977) :

1. Dalam berinteraksi dengan lingkungan. Diterima untuk memiliki nilai yang sangat baik, sementara tidak dapat diterima untuk memiliki nilai negatif. Orang dapat memutuskan apakah akan menerima atau menolak nilai-nilai yang diberikan kepada mereka.
2. Individu terhindar dari COW dan mengembangkan *unconditional self-regard (USR)*.
3. Kepribadian sehat :

- a. *COW (Condition of worth)* tidak berkembang.
Kondisi ini menunjukkan bahwa individu tidak mengetahui cara menilai dirinya secara positif kecuali berdasarkan nilai-nilai yang telah ditetapkan, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Keadaan yang tidak terduga di mana seseorang dibuat untuk menerima sesuatu yang benar - benar tidak mereka sukai. Meskipun seorang anak tidak ingin orang tua mereka meninggalkan mereka, mereka harus menerimanya karena jika mereka menolak untuk pergi, itu menunjukkan bahwa mereka adalah anak -anak yang cerdas. Anak itu tidak suka menghabiskan malam sendirian di kamarnya, tetapi orang tuanya percaya bahwa jika dia melakukannya, dia adalah anak yang pemberani.
- b. *OVP (Organismisc valuting proces)*, *SRG*, dan *PRO* sejalan. *OVP* proses penilaian sejak bayi dan berlangsung terus menerus :
 - SRG* persepsi seseorang tentang bagaimana orang lain memandangnya membentuk dasar dari citra dirinya sendiri. Dalam situasi ini, orang tersebut mengevaluasi perilakunya sendiri berdasarkan pendapat orang lain, terlepas dari apakah dia pikir tindakan itu baik atau buruk. *Self regard* ini memaksakan nilai-nilai dari orang lain terhadap *self*. *PRO* proses memperoleh nilai -nilai dari orang lain dan kemudian mengukur diri Anda terhadap evaluasi orang lain.
- c. Tingkah lakunya menyenangkan, baik untuk diri sendiri, dan juga diterima dan dinilai positif oleh orang lain.

Dipaparkan juga bahwa Rogers (dalam Maharani, 2018) membagi kepribadian manusia kedalam empat kelompok yang terdiri atas :

1. Teori Diri (*self-Theory*) yang mana ini merupakan sebuah struktur yang tidak tetap tetap, berproses yang mana memiliki kemampuan baik untuk kembali ke situasi yang seimbangan ataupun yang dinamis.
2. bermakna, karena konseling ini didasarkan pada gagasan bahwa seseorang dapat menyelesaikan masalah mereka sendiri, dan kemudian memprioritaskan pemahaman tentang pengalaman hidup individu sendiri serta apa yang dia lihat di sekitar mereka.
3. Potensi untuk tumbuh dan belajar, pencetus teori pendekatan konseling *self* atau *client centered* yakni Rogers berfikir bahwa setiap orang memiliki kecenderungan yang kuat terhadap aktualisasi diri dan perkembangan dan bahwa kecenderungan ini pada dasarnya adalah salah satu pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan potensi yang dimiliki.
4. Kondisi-kondisi yang berharga, mengarah kepada kecenderungan untuk mengarahkan dan mempertinggi dirinya sendiri. sehingga setiap manusia sebagai seorang individu mengharapkan adanya penghargaan positif dan penghargaan diri.

Terdapat pula Prayitno (1998) memaparkan dalam bukunya mengenai kepribadian dalam konseling *self* ialah sebagai berikut :

1. Kepribadian adalah hasil dari interaksi yang terjadi antara organisme, lapangan fenomena, dan *self*.
2. Kepribadian tiap individu mengarah kepada kepribadian yang berkembang.

Tujuan Konseling Self

Secara umum konseling self bertujuan untuk menciptakan suatu suasana yang kondusif guna membantu klien agar menjadi pribadi yang berfungsi penuh atau dalam kata lain semaksimal mungkin dalam melakukan sesuatu. Menurut Prayitno (1998) membagi menjadi 2 kelompok tujuan dari konseling *self*, yakni :

1. Tujuan dasar : a). Klien sendiri yang menentukan dari konseling, dan b). Membantu klien agar lebih mantap dan kembali melakukan SA (*self-actualization*) dengan menghilangkan hambatan-hambatan.
2. Tujuan khusus : memberikan kebebasan kepada klien dalam bersikap dan bertingkah laku.

Namora (2011) tujuan konseling *self* ialah membebaskan dan membuat kondisi yang memungkinkan bagi setiap individu melakukan eksplorasi bermakna dan bukan hanya menyelesaikan problema, tetapi membantu klien dalam proses pertumbuhannya sehingga lebih baik menangani problema yang dihadapinya sekarang maupun di masa mendatang. Namora (2011) juga memaparkan tujuan konseling *self* membentuk klien menjadi *fully functioning person*, maksudnya seperti :

1. Tidak berakhlak defensif dan menarik diri dari pelanggaran.
2. Setiap pengalaman dapat diartikan sebagai prinsip.
3. Tindakan Dan Pengalaman, yang secara eksplisit dinyatakan sama dengan Pengalamannya sebenarnya.
4. Struktur internal Anda konsisten dengan keadaan Anda.
5. Dengan keberhasilan yang baru ditemukan, struktur pengorganisasian diri dapat berevolusi secara fleksibel.
6. Klien memiliki rasa harga diri yang sehat.
7. Klien dapat menggunakan kreativitas mereka untuk beradaptasi dengan situasi baru.
8. Dapat hidup berdampingan secara harmonis dengan orang lain karena perbedaan individu.

Tidak berbeda jauh, pendapat mengenai konseling *self* bertujuan untuk membina kepribadian seorang individu secara keseluruhan sehingga nantinya dikemudian hari dapat membantu dirinya sendiri apabila dalam situasi yang sedang bermasalah (Maharani, 2018). Gerald Corey seorang ilmuwan dan psikolog menyebutkan dalam bukunya individu yang dapat membina dirinya sendiri sehingga membuat ia dapat mengobati dan memperbaiki permasalahan yang

dialaminya, ini lah bentuk dari tujuan pendekatan konseling *self*. Individu positif tersebut ditandai dengan : 1) keterbukaan pada pengalaman, 2) kepercayaan terhadap diri sendiri, 3) tempat evaluasi internal, 4) kesediaan untuk menjadi sebuah proses (Gerald, 2019).

Adapun Tujuan konseling dengan pendekatan konseling *self* menurut Anderson and Goolishian adalah untuk mengajak klien terlibat dalam komunikasi terbuka daripada berfokus pada ketertarikan untuk deskripsi, makna, dan hasil yang harus dipahami secara luas (Zatrahadi et al., 2021). Lebih jauh menurut Hansen, dkk (1977) tujuan dari konseling *self* terdiri atas :

1. Konselor memungkinkan klien untuk menetapkan tujuan.
2. Konselor membantu individu menjadi lebih dewasa dan untuk memulai kembali proses menuju aktualisasi diri dengan menghapus hambatan untuk proses ini. Tujuannya adalah untuk membebaskan individu dari perilaku yang dipelajari yang salah dan menghambat kecenderungan bawaannya menuju aktualisasi diri.
3. Tujuan lengkap konseling belum tercapai ketika orang tersebut meninggalkan konseling. Pada saat penghentian proses konseling, hanya patokan untuk perubahan masa depan yang telah ditetapkan.

Dalam proses konseling individu menawarkan pemikiran mereka selama sesi konseling. Tujuannya adalah untuk dapat membuat keputusan sendiri dan mengambil akuntabilitas untuk mereka. Kemampuan orang untuk membuat penilaian, ini mencontohkan konsep bakat. Kemampuan manajemen diri dalam sesi konsultasi berfungsi sebagai hadiah bagi orang-orang di masa depan, membuktikan bahwa mereka dapat mengendalikan emosi mereka dan membuat pilihan yang tepat ketika dihadapkan dengan tantangan.

Teknik Konseling

Konseling *self* itu adalah cara di mana fokus subjek ini adalah pada filosofi dan sikap konsultan, mengutamakan hubungan konsultasi atas kata-kata dan tindakan konsultan. Pelaksanaan teknik kepemimpinan didasarkan pada filosofi dan sikap konselor tersebut. Karena itu secara garis besarnya, teknik dalam pendekatan konseling *self* atau *client centered* berkisar mengenai cara-cara penerimaan pernyataan dan komunikasi, menghargai orang lain dan memahaminya (klien).

Hansen (1977) teknik di dalam melakukan proses pendekatan konseling *self* atau *client centered* diantaranya ialah :

1. Kondisi yang diperlukan untuk proses konseling :
 - a. *Psychological contact* (secara minimum harus ada).
 - b. *Minimum state of anxiety (MSA)* : apabila klien merasa tidak enak dengan keadaannya sekarang maka ia cenderung berkehendak untuk mengubah dirinya.

- c. *Counselor genuiness* : jujur, tulus, tanpa pamrih.
 - d. *Unconditioned positive regard and respect* : penghargaan yang tulus kepada klien(KTSP).
 - e. *Emphatic understanding* : konselor benar-benar memahami kondisi internal klien, merasakan jika seandainya konselor sendiri yang emnjadi klien.
 - f. *Client perception* : klien perlu merasakn bahwa kondisi-kondisi diatas memang ada.
 - g. *Concretness, immediacy, and confrontation* : ini merupakan teknik-teknik khususdalam proses konseling.
2. Pendekatan “jika-maka” (PJM):
- a. Jika konselor mampu menciptakan kondisi-kondisi diatas, maka proses konselingdapat terjadi.
 - b. Jika proses konseling dapat terjadi, maka suatu hal nyata (yaitu perubahan pada diriklien) akan dapat diraih.
3. Penerapan :
- a. Konselor menjadi *alter ego* bagi klien.
 - b. Tanggung jawab dalam hubungan konseling diletakkan pada klien, bukan padakonselor.
 - c. Waktu perlu *dibatasi*, hal ini disampaikan kepada klien.
 - d. Fokus kegiatan konseling adalah terhadap *individu* klien, bukan terhadap masalah.
 - e. Menekankan asas *kekinian* : disini dan sekarang.
 - f. Diagnosis oleh konsleor tidak perlu, klien mendiagnosis diri sendiri.
 - g. Lebih menekankan aspek-aspek emosional dari pada intelektual.
 - h. Konselor tidak perlu memberikan berbagai informasi kepada klien.
 - i. Tes dipergunakan dengan amat sangat terbatas.

Pendapat lain datang dari Rosada (2016) yang mana teknik konseling *self* atau atau *client centered* untuk berkomunikasi lebih efektif, menghormati orang lain, dan memahami klien, sebagai berikut :

- 1. Acceptance, konselor menerima klien sebagaimana adanya dengan segala masalahnya yang mana sikap konselor harus menerima klien secara netral.
- 2. Congruence, karakteristik konselor adalah terpadu yang mana kata dengan perbuatankonsisten dan sesuai.
- 3. Understanding, konselor harus akurat memahami secara empati dengan dunia kliensebagaimana yang dilihat klien dalam diri klien.
- 4. Non-judgemental, tidak memberi penilaian terhadap klien akan tetapi konselor selaluobjektif.

Adapun Rogers menekankan bahwa tujuan konseling ini tidak hanya untuk membantu memperbaiki diri saja, namun juga untuk membantu klien dalam mengembangkan diri mereka sendiri sehingga mereka akan menjadi lebih baik lagi kedepannya serta nantinya dapat mengatasi masalah saat muncul (Fadli et al., 2021).

Kasus

Salah satu kasus yang terkait dengan teknik ini melibatkan seorang individu yang mengalami kesulitan menemukan pasangan. Melalui analisis perilaku, potensi, dan persepsi klien, konselor dapat mengidentifikasi aspek-aspek kepribadian klien yang membuatnya menantang baginya untuk menemukan pasangan. Selain itu, mungkin diklaim itu :

1. Organisme

Kesulitan mencari pasangan karena seseorang kesulitan menemukan potensi diri yang sebenarnya yang dapat digunakan untuk menarik lawan jenis, atau cacat persepsi diri sehingga kurang percaya diri dan menganggap orang lain tidak menyukainya. .

2. Lapangan Fenomenal

Pengalaman saya sendiri baik secara sadar maupun tidak sadar, secara eksternal dan internal. Mungkin pengalaman ini membuat sulit untuk menemukan pasangan. Misalnya, orang tuanya bercerai dalam keluarganya, sehingga pengalaman tersebut menimbulkan persepsi tentang lawan jenis, yang membuatnya sulit menemukan pasangan karena terlalu percaya diri. Atau menurutnya sosok ayah-ibu yang sempurna, maka ia mencari pasangan dengan memilih/mencari orang yang memiliki karakter yang sama/mirip dengan ayah/ibunya. Selain itu, sulit mencari istri, karena putus dengan pacar lama itu menyakitkan. Kejadian ini berujung pada fakta bahwa klien secara pribadi selalu berpikiran negatif dan selalu takut untuk memulai hubungan baru.

3. Self

Persepsi dan nilai-nilai tentang diri sendiri. Dalam konsep Konseling Self ini seharusnya seseorang mampu untuk mandiri dan mengandalkan diri sendiri, berusaha untuk mengatakan inilah “Saya”.

KESIMPULAN

Dari penjabaran yang ada maka dapat disimpulkan bahwa Carl Ransom Rogers memiliki dasar pikiran bahwa setiap manusia yang lahir memiliki motivasi untuk mengaktualisasikan, mempertahankan, serta meningkatkan dirinya secara terarah dan konstruktif. Teori oleh Rogers ini bersifat humanistik, yang mana teorinya lebih menekankan kepada suatu gagasan, keyakinan atau pendapat bahwa klien itu sendiri merupakan faktor penting yang pada akhirnya menentukan jalan keluar dari masalahnya sendiri. Dalam kata lain bersifat humanistik atau berfokus

pada klien, hal ini disebut juga sebagai teori yang humanistik. Rogers menyebutkan adanya organism valuing process, yaitu individu akan mengevaluasi pengalaman-pengalaman hidupnya, apakah dapat mendorong atau justru menghambat proses aktualisasi diri. Rogers juga menjelaskan adanya konsep diri real (kondisi individu saat ini) dan konsep diri ideal (konsep diri individu yang diharapkan). Adapun kepribadian pada masa anak-anak sangat membutuhkan positif regard (cinta, pujian, cinta, dan persetujuan) ini berlaku universal, terutama dari orang tua. Sehingga pendekatan konseling self atau client centered dapat diterapkan pada anak-anak, remaja, dan dewasa.

DAFTAR RUJUKAN

- Azizah, A., & Purwoko, B. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 7(2), 1–7. <https://core.ac.uk/download/pdf/230614535.pdf>
- Corey, G. (2015). *Theory & Practice of Group Counseling*. USA: Brooks/Cole.
- Cain, D. J. (2012). *Person-Centered Therapy*. Washington DC, United States: American Psychological Association.
- Fadli, R. P., Suhaili, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2021). JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia) The person-centered therapy as intervention tools in group counseling for counselors-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>) Corresponding Author. 6(3), 826–831.
- Irawan, E. N. (2015). *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-tokoh Psikologi dari Klasik sampai Modern*. Yogyakarta: IRCiSod.
- Gerald, C. (2019). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi (Terjemahan)*. Jakarta: Refika Aditama.
- Hansen, J. C., Stevic, R. R., & Warner, R. W. (1977). *Counseling Theory and Process*. Boston: Allyn and Bacon.
- Hidayat, Dede Rahmat. (2011). *Teori Dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Maharani, K. (2018). Penerapan falsafah narimo ing pandum dalam pendekatan person Centered untuk megatasi depresi remaja. *Prosiding SNBK 2 (1)* 205-212 IISN 2580 216
- Namora, L. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.

Prayitno. 1998. *Konseling pancawaskita*. UNP

Rosada, U.D. (2016). Model pendekatan konseling client centered dan penerapannya dalam praktik. *Jurnal bimbingan dan konseling* Vol. 6 No.1

Saragi, M. D. P. (2020). *Pendekatan Teknik dalam Konseling*. Medan: Universitas Islam Negri Sumatera Utara.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2019). *Sejarah Psikologi Modern*. Bandung: Nusa Media. Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta