



KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN PERSON CENTERED THERAPY UNTUK MENINGKATKAN IDENTITAS DIRI

¹Neni Elvira. Z, ²Netrawati, ³Zadrian Ardi

Universitas Negeri Padang¹²³

neni.elvira27@gmail.com, netrawati@fip.unp.ac.id, zadrianardi@fip.unp.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis identitas diri dengan memanfaatkan pendekatan person centered therapy dengan konseling individu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka yang menjelaskan secara rinci tentang pentingnya konseling individu dengan pendekatan person centered therapy untuk meningkatkan identitas diri. Sumber data penelitian adalah berita, artikel, dan publikasi jurnal yang dikumpulkan dengan memanfaatkan teknik dokumen. Hasil penelitian menunjukkan selama proses konseling individu, hubungan antara konselor dan klien hangat dan saling percaya, dan klien dipandang sebagai orang dewasa yang dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya sendiri. Ketika individu mengetahui dan memahami dirinya yang sebenarnya sesuai dengan keinginannya, konseling dengan pendekatan yang berpusat pada klien dapat membantu siswa meningkatkan identitas dirinya. Kesimpulannya bahwa konseling individual menggunakan terapi yang berpusat pada individu potensial untuk meningkatkan identitas diri klien. Terapi yang berpusat pada individu memandirikan klien sehingga hasil konseling pun adalah hasil kerja keras dari klien.

Kata kunci: Konseling individu, person centered therapy, identitas diri

PENDAHULUAN

Setiap fase usia pada individu memiliki ciri khusus yang membedakannya dengan fase pertumbuhan lainnya. Pada fase remaja, setiap individu memiliki karakteristik dan karakteristik yang berbeda dari fase kanak-kanak, dewasa, dan tua. Selain itu, setiap fase memiliki kondisi dan tuntutan yang unik bagi setiap individu. Sehingga kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi situasi yang berbeda dari satu fase ke fase lainnya.

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk yang berada pada rentang usia 10-19 tahun. Selanjutnya, menurut Peraturan No Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dan pada masa remaja ini, individu akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik maupun mental. Sejalan dengan hal tersebut, Papalia, Olds & Feldman (2001) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun dan berakhir pada akhir masa remaja atau awal dekade.

Kemudian, masa remaja sering diasosiasikan dengan mitos dan stereotipe tentang penyimpangan dan penyimpangan (Netrawati, Khairani & Karneli, 2018) .

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan karena masa remaja merupakan masa perkembangan identitas individu. Tujuan utama dalam perkembangan remaja adalah pembentukan identitas diri. Ramdhanu (2019) menjelaskan Identitas diri merupakan situasi psikologis yang secara keseluruhan membuat individu menerima dirinya sendiri, memiliki orientasi dan tujuan dalam mengarahkan kehidupan, serta memiliki kepercayaan diri dalam mempertimbangkan berbagai hal.

Menurut Huriati (2016) , identitas diri adalah kesadaran individu tentang dirinya sendiri tentang siapa dirinya yang terdiri dari ciri-ciri diri, penentuan hal-hal penting dan pantas untuk dilakukan, serta standar untuk mengevaluasi tindakan dan perilakunya, yang terintegrasi dalam dirinya. dirinya sendiri sehingga ia merasa dirinya adalah pribadi yang unik dan membuatnya berbeda dengan individu lainnya.

Bagi remaja yang tersesat dalam mencapai jati dirinya akan menimbulkan perilaku yang ditolak oleh masyarakat. Salah satu pendampingan yang dapat diberikan oleh konselor adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada remaja agar mereka mengetahui dan diarahkan untuk mencapai jati dirinya. Konseling adalah layanan bantuan profesional kepada seseorang atau sekelompok individu untuk pengembangan KES dan penanganan KES-T dengan fokus pribadi mandiri yang dapat mengendalikan diri melalui pemberian berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam pembelajaran. proses (Prayitno, 2021) .

Berdasarkan Rogers (Lesmana, 2005) konseling adalah suatu hubungan bantuan dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien), dengan tujuan agar klien dapat menghadapi masalah atau konflik yang sedang dihadapinya. lebih baik. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor dapat menggunakan pendekatan-pendekatan untuk mengoptimalkan layanannya sesuai dengan situasi, dan kondisi permasalahan yang dihadapi kliennya. Salah satunya adalah pendekatan person centered therapy untuk meningkatkan identitas diri.

Terapi yang berpusat pada orang didasarkan pada keyakinan mendasar bahwa manusia pada dasarnya dapat dipercaya, sosial, dan kreatif. Konseling yang menggunakan terapi ini menitikberatkan pada penekanan pentingnya pengalaman pribadi bagi individu. Jadi, pada intinya, terapi ini adalah teori relasional yang mengakui saling ketergantungan dengan menyediakan jalan untuk komunikasi yang mendalam dan dapat diterima dengan orang lain (Palmer, 2011) .

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Dimana studi pustaka adalah penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan karya tulis, termasuk hasil penelitian yang sudah dan belum dipublikasikan (Embun, 2012) . Studi literatur adalah metodologi penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengambil intisari dari beberapa penelitian terdahulu dan menganalisis beberapa tinjauan ahli yang ditulis dalam bentuk teks.

Jadi, studi pustaka adalah penelitian yang dilakukan dengan menganalisis dan mengambil beberapa teori dari penelitian sebelumnya. Informasi yang digunakan dalam makalah ini adalah tinjauan literatur. Dimana tinjauan literatur adalah metode yang sistematis, eksplisit, dan dapat direproduksi (Creswell, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa dimana anak mulai berinteraksi dengan masyarakat dewasa, anak tidak lagi berada pada level yang sama, setidaknya dari sudut pandang yang berbeda (Saputro, 2018). Masa remaja merupakan masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun dan berakhir pada akhir masa remaja atau awal

dua puluhan. Semua remaja berada pada tahap kehidupan yang melibatkan pembelajaran cara berpikir baru dan berperilaku untuk menghadapi peristiwa secara adaptif. Menurut Calon (Monks, 2002) , masa remaja menunjukkan dengan jelas ciri-ciri masa peralihan, karena remaja belum memperoleh status dewasa tetapi tidak lagi berstatus anak-anak. Perkembangan remaja ditandai dengan perkembangan fisik dan seksual pada masa pubertas, serta perkembangan sosial remaja tersebut.

Santosa (2013) menjelaskan bahwa meskipun remaja memiliki kematangan kognitif, pada kenyataannya remaja belum mampu mengolah informasi yang diterima dengan baik. Selain itu rasa ingin tahu yang besar untuk mencoba segala sesuatu yang belum diketahui sangat mempengaruhi remaja dalam berperilaku, karena pada umumnya remaja ingin mengetahui banyak hal yang hanya dapat dipuaskan dan diwujudkan melalui pengalamannya sendiri.

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan karena masa remaja merupakan masa berkembangnya identitas diri. Gunarsa (2009) menyatakan bahwa tujuan utama dalam perkembangan remaja adalah pembentukan identitas diri. Identitas diri merupakan kondisi psikologis yang secara keseluruhan membuat individu menerima dirinya sendiri, memiliki orientasi dan tujuan dalam mengarahkan kehidupan, serta memiliki kepercayaan diri dalam mempertimbangkan berbagai hal. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Huriati (2016) yang menyatakan bahwa identitas diri adalah kesadaran individu tentang dirinya sendiri tentang siapa dirinya, yang terdiri dari karakteristik diri, penentuan hal-hal yang penting dan tepat untuk dilakukan, dan sebagai standar untuk mengevaluasi tindakan dan perilakunya. yang terintegrasi dalam dirinya sehingga merasa dirinya unik dan berbeda dengan orang lain.

Pembentukan identitas diri remaja sangat penting karena tugas perkembangan pada masa itu adalah menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang ada pada dirinya. Marcia (Jordán, Mennecke & Townsend, 2014) menyatakan bahwa pembentukan identitas diri membutuhkan dua aspek, yaitu eksplorasi dan komitmen. Eksplorasi menunjukkan suatu masa dimana seseorang berusaha memilih jalan keluar dari pilihan-pilihan yang ada. Hal ini akan membantu remaja untuk mengetahui dirinya dibandingkan dengan orang lain yang kemudian akan mempengaruhi sikap yang ditunjukkan (Soetjiningsih, 2004) .

Sedangkan komitmen merupakan upaya untuk mengambil keputusan mengenai pekerjaan atau ideologi, serta menentukan strategi untuk mewujudkan atau mewujudkan keputusan tersebut. Komitmen yang dibuat membuatnya tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan akan berusaha mempertahankan keputusan yang dibuatnya. Oleh karena itu, remaja harus diberi waktu untuk bereksperimen dengan identitasnya sebelum melakukan peran atau nilai yang mereka pilih (Jordán - Conde et al., 2014) .

Remaja sudah sering mengenal krisis identitas. Menurut Dariyo (2004), remaja yang mengalami krisis identitas berarti remaja sedang menunjukkan bahwa dirinya sedang berusaha mencari jati dirinya. Jika krisis identitas dapat diselesaikan dengan baik, maka identitas akan tercapai secara optimal untuk mencapai kesejahteraan psikososial. Psikososial adalah tindakan yang terjadi pada individu yang meliputi aspek psikologis dan sosial atau sebaliknya (Nurhayati, 2016). Dalam lingkungan sosial, remaja dituntut untuk mematuhi nilai dan norma yang berlaku di lingkungannya.

Sejalan dengan hal tersebut, remaja yang gagal menemukan jati diri identik dengan perilaku menyimpang yang disebut dengan kenakalan remaja yang tidak diterima atau tidak disukai oleh masyarakat. (Berdibayeva , Ivanov, Satybaldina , Smatova & Yeluayeva , 2016) . Salah satu teknik pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu remaja menemukan dan meningkatkan identitas diri adalah terapi eksistensial. Dimana terapi eksistensial digunakan untuk memberikan kebebasan, pilihan, dan tanggung jawab yang menjadi dasar kesadaran diri. Semakin besar kesadaran diri yang dimiliki seseorang, semakin besar kemungkinan individu terbebas dari masalah.

Konselor sekolah berfungsi sebagai pembimbing bagi siswa dalam mengatasi masalah dalam kehidupannya. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada identitas diri siswa dengan memberikan layanan konseling individual. Konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu klien dalam memecahkan masalah mereka. Menurut Tohirin (2007), konseling individu adalah layanan konseling yang diberikan oleh seorang konselor atau guru pembimbing kepada klien dalam memecahkan masalah kliennya. Layanan konseling individu memungkinkan siswa untuk mendapatkan layanan tatap muka langsung dengan seorang konselor dalam rangka berdiskusi dan meringankan masalah mereka. Penggunaan layanan konseling individual dinilai tepat karena konselor akan lebih luwes dan mampu mengenali individu yang menjadi klien dan mengenali permasalahan klien dengan baik. Hal ini juga didukung oleh pernyataan dari Prayitno & Amti (2004) bahwa layanan konseling individual adalah layanan konseling yang diberikan oleh konselor kepada klien yang dilakukan secara tatap muka dalam rangka meringankan masalah klien.

Kerangka konseling individu didasarkan pada prinsip-prinsip dasar; Pertama, klien adalah individu yang dapat memilih tujuan, membuat keputusan, dan umumnya menerima tanggung jawab atas perilakunya. Kedua, konseling berfokus pada masa kini dan masa depan, bukan masa lalu. Ketiga, wawancara merupakan alat utama dalam semua kegiatan konseling. Keempat, tanggung jawab keputusan ada pada klien. Kelima, konseling berfokus pada perubahan perilaku dan bukan sekedar membantu klien menyadari masalahnya (Sukardi, 2008). Dalam layanan konseling individual, konselor dapat menggunakan person centered therapy sebagai pendekatan untuk meningkatkan identitas diri siswa.

Terapi berpusat pada pribadi didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Rogers yang dirancang untuk meningkatkan keterbukaan, pertumbuhan, dan perubahan dalam memahami proses konseling. Rogers menemukan dan mengembangkan teknik konseling yang dikenal dengan nama client-centered therapy, yaitu teknik terapi yang berpusat pada klien. Dalam proses konseling, hubungan konselor-klien ditandai dengan kehangatan, rasa saling percaya dan klien diperlakukan sebagai orang dewasa yang dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya.

Tugas konselor adalah membantu klien mengenali masalah mereka dan menemukan solusi untuk diri mereka sendiri. Ketika individu memahami dan memahami dirinya yang sebenarnya dengan apa yang diharapkannya. Konseling dengan pendekatan person centered therapy dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan identitas dirinya. Namun pendekatan ini memiliki kelemahan dimana akan sulit untuk menciptakan lingkungan belajar yang bebas dari gangguan. Karena dalam terapi person centered ini, remaja dituntut untuk bertanggung jawab atas perbuatannya dan dapat menjadi solusi dari permasalahan tersebut. Rogers (1959) juga menjelaskan bahwa tujuan terapi tidak hanya sekedar menyelesaikan masalah, tetapi juga membantu klien masuk ke dalam proses pertumbuhan, belajar dari masalah yang sedang mereka hadapi, dan akan menjadikan mereka mampu menghadapi masalah yang akan datang.

Tujuan dasar terapi adalah untuk menciptakan suasana yang kondusif untuk membantu klien menjadi orang yang berfungsi penuh (farmawati, 2018). Untuk mencapai tujuan tersebut, konselor harus berusaha memahami hal-hal yang ada di balik topeng yang digunakan oleh kliennya. Klien, secara sadar atau tidak sadar, mengembangkan topeng ini untuk mempertahankan diri dari ancaman yang dirasakannya. Sehingga topeng ini menghambat klien untuk tampil sendiri bahkan menjadi asing bagi dirinya sendiri. Proses konseling dalam model person-centered therapy atau client-centered approach merupakan gambaran bagaimana pendekatan ini dapat diimplementasikan. Berikut adalah gambaran konseling tentang pendekatan tersebut; a) konseling berfokus pada pengalaman individu, b) konseling berusaha meminimalkan perasaan terancam dan memaksimalkan serta mendukung

eksplorasi diri, c) melalui penerimaan klien, konselor membantu mengungkapkan, menyajikan dan mengintegrasikan pengalaman sebelumnya, d) dengan redefinisi, pengalaman, klien dapat mencapai penerimaan diri dan menerima orang lain serta menjadi individu yang berkembang secara utuh, dan e) wawancara merupakan alat utama dalam konseling untuk membina hubungan timbal balik. Hal ini sejalan dengan pendapat Rogers (1959) dimana terdapat beberapa syarat yang dibutuhkan oleh konselor yaitu; a) penerimaan, b) kehangatan, c) hadir apa adanya, d) empati, e) penerimaan tanpa syarat, f) transparansi, dan g) kesesuaian

Inilah yang membedakan pendekatan person centered therapy dengan pendekatan lainnya, karena pendekatan ini ditemukan melalui prinsip sikap, dan berlandaskan pada tiga “kondisi inti yang dimiliki oleh individu, yaitu keselarasan, empati dan hal-hal positif tanpa syarat yang berasal dari enam hal-hal yang dimiliki oleh individu. Oleh konselor untuk mengatasi masalah hubungan, terapi yang berpusat pada orang ini tidak membahas penyebab masalah dan mencari jalan terbaik. Individu yang menjadi klien dalam konseling ini harus memiliki hubungan yang terbuka dengan konselornya, yang memberdayakan klien untuk melakukan kontrol atas penyembuhan mereka.

KESIMPULAN

Pencarian identitas diri pada masa remaja semakin kuat sehingga pada masa remaja awal mereka mulai mengeksplorasi kepribadiannya. Identitas diri berkaitan langsung dengan perilaku yang dapat mewakili peran yang berbeda bagi setiap individu dalam struktur sosial. Pembentukan identitas merupakan tugas psikososial utama pada masa remaja. Identitas diri merupakan potret diri yang tersusun dari berbagai jenis identitas. Konselor dapat membantu klien dalam mengembangkan identitasnya dengan memberikan konseling individu terfokus kepada klien menggunakan terapi yang berpusat pada orang. Sedangkan person centered therapy adalah pendekatan yang sepenuhnya berpusat pada klien yang merupakan hasil kerja keras klien dan konselor hanya membantu klien untuk mengenali masalah klien.

REFERENSI

- Berdibayeva, S., Garber, A., Ivanov, D., Satybaldina, N., Smatova, K., & Yelubayeva, M. (2016). *Penyelesaian krisis identitas di antara koreksi psikologis terhadap perilaku menyimpang remaja*. *Procedia - Ilmu Sosial dan Perilaku*, 217, 977–983.
- Creswell, J. (2015). *Riset Pendidikan Perencanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Embun, B. (2012). Diambil dari Penelitian Kepustakaan.
- Farmawati, C. (2018). Pengembangan Potensi Berwirausaha Melalui Person Centered Therapy Berbasis Konseling Islam. *Psycho Idea*, 16(2), 149-161.
- Gunarsa, SD (2009). *Dari anak sampai usia : bunga rampai psikologi perkembangan lanjut*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Helaluddin & Syawal, S. (2018). Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan. *Jurnal UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam*, 2.
- Huriati, NH (2016). Krisis identitas diri pada remaja. *Sulesana*, 10 (1), 49–62.
- Jordán-Conde, Z., Mennecke, B., & Townsend, A. (2014). Definisi identitas remaja akhir dan pengungkapan intim di Facebook. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 33, 356–366.
- Sukardi, D., K. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Lesmana, J., M. (2005). *Dasar-dasar Konseling* . Jakarta: UI-Press.
- Monks, FJ (2002). *Psikologi Perkembangan* . Yogyakarta: Universitas Gajah Mada Press.
- Netrawati, Khairani, & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Status Identitas Keberagamaan Remaja Akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2 (1), 79 - 90.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi* (Cet. 1). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Papalia, DE, Olds, SW, & Feldman, RD (2001). *Perkembangan manusia*. (Edisi ke -9). Terjemahan oleh Brian Marwensaly. Boston: MsGraw-Hill.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2021). *Landasan dan Arah Konseling Profesional : Konseling adalah Pendidikan*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Ramdhani, C. A. (2019). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Identitas Diri. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(01), 7-17.
- Rogers, C. (1959). Sebuah Teori Terapi, Kepribadian dan Hubungan Interpersonal yang Dikembangkan dalam Kerangka Berpusat pada Klien, dalam (Ed.) S. Koch. *Psikologi: Sebuah Studi Sains*. Vol. 3: Rumusan Orang dan Konteks Sosial. New York: Bukit McGraw.
- Santosa, H. (2013). *Program konseling personal-sosial berbasis multimedia untuk memberantas perilaku seksual berisiko pada remaja* . *Prosiding Kongres ABKIN* , 256–268.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Soetjiningsih. (2004). *Buku ajar: Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.