

Konseling Self (Carl Rogers)

Kontribusi Dari Ifdil
Wednesday, 09 July 2008

Konseling self

Carl Rogers adalah pencetusnya. Riwayat hidup: masa kecil diasuh dengan hangat namun kurang kesempatan dalam bermain. Masa kanak-kanak kesepian.

1. Hakekat Manusia

Menerima klien tanpa syarat (apa adanya).

Rogers menekankan pandangan bahwa tingkah laku manusia hanya dapat dipahami dari bagaimana dia memandang realita secara subjektif. Pendekatan ini disebut humanistik, karena sangat menghargai individu sebagai organisme yang potensial. Setiap orang memiliki potensi untuk berkembang mencapai aktualisasi diri. Rogers juga mengemukakan 19 rumusan pandangan mengenai hakekat pribadi (self). Alwisol (2006: 317)

2. Perkembangan Kepribadian

a. Struktur kepribadian.

Struktur kepribadian dalam teori Rogers meliputi:

- 1) Organisme adalah tempat semua pengalaman, segala sesuatu, yang secara potensial terdapat dalam kesadaran setiap saat, yakni persepsi seseorang mengenai event yang terjadi di dalam diri dan dunia eksternal. Organisme menanggapi dunia seperti yang diamati atau dialaminya (realitas) dan satu kesatuan sistem, sehingga perubahan pada satu bagian akan mempengaruhi bagian lain. Setiap perubahan memiliki makna pribadi dan bertujuan, yakni bertujuan mengaktualisasi, mempertahankan, dan mengembangkan diri.
- 2) Lapangan Fenomena meliputi pengalaman internal (persepsi mengenai diri sendiri) dan pengalaman eksternal (persepsi mengenai dunia luar). Lapangan fenomena juga meliputi pengalaman yang disimbolkan (diamati dan disusun dalam kaitannya dengan diri sendiri), disimbolkan tetapi diingkari/dikaburkan (karena tidak konsisten dengan struktur dirinya), dan tidak disimbolkan atau diabaikan (karena diamati tidak mempunyai hubungan dengan struktur diri). Pengalaman yang disimbolkan disadari, sedangkan pengalaman yang diingkari dan diabaikan tidak disadari. Semua persepsi bersifat subjektif, dengan kata lain benar menurutnya sendiri. Medan fenomena seseorang tidak dapat diketahui oleh orang lain kecuali melalui inferensi empirik, itupun pengetahuan yang diperoleh tidak bakal sempurna.
- 3) Self merupakan satu-satunya struktur kepribadian yang sebenarnya. Dengan kata lain self terbentuk melalui defisiensi medan fenomena dan melalui introjeksi nilai-nilai orang tertentu serta dari distorsi pengalaman. Self bersifat integral dan konsisten. Pengalaman yang tidak sesuai dengan struktur self dianggap ancaman dan self dapat berubah sebagai akibat kematangan biologik dan belajar. Konsep self menggambarkan konsepsi mengenai dirinya sendiri, ciri-ciri yang dianggapnya menjadi bagian dari dirinya. Misalnya, orang mungkin memandang dirinya sebagai: "saya cerdas, menyenangkan, jujur, baik hati, dan menarik". Alwisol (2006: 322)

b. Kepribadian yang normal (sehat)

Terdapat keseimbangan antara organisme, lapangan fenomena dan self sebagai hasil dari interaksi individu untuk selalu berkembang.

c. Kepribadian yang menyimpang (TLSS).

1) Adanya ketidakseimbangan/ketidaksesuaian antara pengalaman organismik dan self yang menyebabkan individu merasa rapuh dan mengalami salah suai.

2) Karakteristik pribadi salah suai:

Estrangement: membenarkan apa yang sesungguhnya oleh diri sendiri tidak mengenakkan.

Incongruity in behavior: ketidaksesuaian tingkah laku karena COW; hal ini sering menimbulkan kecemasan

Kecemasan: kondisi yang ditimbulkan oleh adanya ancaman terhadap kesadaran tentang diri sendiri.

Defense mechanism (DM), tindakan yang diambil oleh individu agar tampak konsisten terhadap struktur self (yang salah itu)

3) Gejala TLSS:

(a) Kecemasan atau ketegangan terus menerus

(b) Tingkah laku yang rigid (tidak luwes)

(c) Menolak situasi baru

(d) Salah dalam memperhatikan.

3. Tujuan Konseling

Pada dasarnya klien sendiri menentukan tujuan konseling, konselor hanya membantu klien menjadi lebih matang dan kembali melakukan aktualisasi diri dengan menghilangkan hambatan-hambatannya. Namun secara lebih khusus membebaskan klien dari kungkungan tingkah laku (yang dipelajarinya) selama ini, yang semuanya itu membuat dirinya

palsu dan terganggu dalam aktualisasi dirinya.

4. Proses dan Teknik Konseling

- 1) Klien merasa nyaman berada bersama konselor, karena konselor tidak pernah merespon negatif.
- 2) Klien didorong untuk sebanyak mungkin menggunakan kata ganti "saya".
- 3) Klien didorong untuk melihat pengalaman-pengalamannya dari sudut yang lebih realistik.
- 4) Klien mengekspresikan perasaan yang benar-benar ia rasakan.
- 5) Klien didorong untuk kembali menjadi dirinya. Prayitno (1998:64)

5. Karakteristik konselor

- (a) Kongruen
- (b) Menerima positif tanpa syarat (unconditioning positif regard), dan
- (c) Empatik. Alwisol (2006:333)

6. Contohnya:

Klien yang mengalami kesulitan dalam berteman/terlalu kaku (rigid) terhadap lingkungan tempat tinggalnya. Hal ini akan menghambat aktualisasi diri klien untuk diterima di masyarakat.