

PSIKOLOGI HUMANISTIK (CARL ROGERS) DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING

Bau Ratu

Prodi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako, Palu

Abstrak : Tulisan ini merupakan sebuah kajian literatur tentang teori teori humanistik dalam program bimbingan dan konseling. Rogers memandang bahwa pada dasarnya manusia itu baik, konstruktif dan akan selalu memiliki orientasi ke depan yang positif. Carl Rogers adalah seorang psikolog humanistik yang menekankan perlunya sikap saling menghargai dan tanpa prasangka (antara klien dan terapist) dalam membantu individu mengatasi masalah-masalah kehidupannya. Rogers menyakini bahwa klien sebenarnya memiliki jawaban atas permasalahan yang dihadapinya dan tugas terapist hanya membimbing klien menemukan jawaban yang benar.

Kata kunci: Psikologi Humanistik, (Carl Rogers), BK

Pendahuluan

A. Sejarah / Riwayat Hidup Carl Rogers

Carl Ransom Rogers lahir pada tanggal 8 Januari 1902 di Oak Park, Illinois, Chicago, anak keempat dari enam bersaudara yang lahir dari pasangan Walter dan Julia Cushing Rogers. Carl lebih dekat dengan ibu daripada ayahnya yang selama bertahun-tahun awal kanak-kanaknya, sering kali jauh dari rumah karena pekerjaannya sebagai insinyur sipil. Walter dan Julia sama-sama religius, membuat Carl tertarik pada Alkitab sehingga dia rajin membacanya di samping buku-buku lain juga meskipun waktu itu dia masih belum sekolah.

Awalnya Rogers memiliki cita-cita untuk menjadi petani, hingga setelah lulus dari SMA dia melanjutkan ke University of Wisconsin. Ia pernah belajar di bidang agrikultural dan sejarah di University of Wisconsin. Pada tahun 1928 ia memperoleh gelar Master di bidang psikologi dari Columbia University dan kemudian memperoleh gelar Ph.D di dibidang psikologi klinis pada tahun 1931. Pada tahun 1931, Rogers bekerja di Child Study Department of the Society for the prevention of Cruelty to Children (bagian studi tentang anak pada perhimpunan pencegahan kekerasan terhadap anak) di Rochester, NY. Pada masa-masa berikutnya ia sibuk membantu anak-anak bermasalah/nakal dengan

menggunakan metode-metode psikologi. Pada tahun 1939, ia menerbitkan satu tulisan berjudul "The Clinical Treatment of the Problem Child", yang membuatnya mendapatkan tawaran sebagai profesor pada fakultas psikologi di Ohio State University. Dan pada tahun 1942, Rogers menjabat sebagai ketua dari American Psychological Society.

Carl Rogers adalah seorang psikolog humanistik yang menekankan perlunya sikap saling menghargai dan tanpa prasangka (antara klien dan terapist) dalam membantu individu mengatasi masalah-masalah kehidupannya. Rogers menyakini bahwa klien sebenarnya memiliki jawaban atas permasalahan yang dihadapinya dan tugas terapist hanya membimbing klien menemukan jawaban yang benar. Menurut Rogers, teknik-teknik assessment dan pendapat para terapist bukanlah hal yang penting dalam melakukan treatment kepada klien. Hasil karya Rogers yang paling terkenal dan masih menjadi literatur sampai hari ini adalah metode konseling yang disebut Client-Centered Therapy. Dua buah bukunya yang juga sangat terkenal adalah Client-Centered Therapy(1951) dan On Becoming a Person (1961).

B. Grand Teori humanistik: Carl Rogers

1. Asumsi-Asumsi diri dan Aktualisasi Diri

Asumsi-asumsi dasar dari teori *humanistik* meliputi dua asumsi besar yaitu kecenderungan formatif dan kecenderungan mengaktualisasi diri.

a. Kecenderungan formatif merupakan kecenderungan thd semua hal, baik organis maupun anorganik untuk berkembang dari suatu bentuk yang sederhana menuju yang lebih kompleks.

b. Kecenderungan mengaktualisasi merupakan kecenderungan setiap makhluk hidup untuk bergerak menuju ke kesempurnaan atau pemenuhan potensial dirinya (J Feist dan Gregory J. Feist, (2008;273). Tiap individual mempunyai kekuatan yang kreatif untuk menyelesaikan masalahnya. Kecenderungan ini satu-satunya motif yang dimiliki manusia. Kebutuhan untuk memuaskan rasa lapar, mengekspresikan emosi-emosi mendalam yang dirasakan, dan menerima diri seseorang.

Diri dan Aktualisasi Diri

a. Struktur Kepribadian

Sejak awal Rogers mengamati bagaimana kepribadian berubah dan berkembang, dan ada tiga konstruk yang menjadi dasar penting dalam teorinya: Organisme, Medan fenomena, dan self. (dalam artikel dari wartawan. gunadarma yang berjudul teori humanistik Carl Rogers)

1. Organisme

Pengertian organisme mencakup tiga hal:

- a. Makhluk hidup organisme adalah makhluk lengkap dengan fungsi fisik dan psikologisnya dan merupakan tempat semua pengalaman, potensi yang terdapat dalam kesadaran setiap saat, yakni persepsi seseorang mengenai kejadian yang terjadi dalam diri. dan dunia eksternal
- b. Realitas Subyektif Organisme menganggap dunia seperti yang dialami dan diamatinya. Realita adalah persepsi yang sifatnya subyektif dan dapat membentuk tingkah laku.

c. Holisme Organisme adalah satu kesatuan sistem, sehingga perubahan dalam satu bagian akan berpengaruh pada bagian lain. Setiap perubahan memiliki makna pribadi dan bertujuan, yaitu tujuan mengaktualisasi, mempertahankan, dan mengembangkan diri.

d. Medan Fenomena adalah keseluruhan pengalaman, baik yang internal maupun eksternal, baik disadari maupun tidak disadari. Medan fenomena ini merupakan seluruh pengalaman pribadi seseorang sepanjang hidupnya di dunia, sebagaimana persepsi subyektifnya.

e. Diri

Diri dibagi atas 2 subsistem

1. Konsep diri yaitu penggabungan seluruh aspek keberadaan dan pengalaman seseorang yang disadari oleh individual (meski tidak selalu akurat). Konsep diri menurut Rogers adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku (Schultz, Duane;1991) konsep diri ini terbagi menjadi 2 yaitu konsep diri real dan konsep diri ideal. Untuk menunjukkan apakah kedua konsep diri tersebut sesuai atau tidak, Rogers mengenalkan 2 konsep lagi, yaitu Incongruence dan Congruence. Incongruence adalah ketidakcocokan antara self yang dirasakan dalam pengalaman aktual disertai pertentangan dan kekacauan batin. Sedangkan Congruence berarti situasi di mana pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral, dan sejati.
2. Diri ideal yaitu cita-cita seseorang akan diri. Terjadinya kesenjangan akan menyebabkan ketidak-seimbangan dan kepribadian menjadi tidak sehat. Menurut Carl Rogers ada beberapa hal yang mempengaruhi Self, yaitu:
 - Kesadaran
Tanpa adanya kesadaran, maka konsep diri dan diri ideal tidak akan ada. Ada 3 tingkat kesadaran.

- 1) Pengalaman yang dirasakan dibawah ambang sadar akan ditolak atau disangkal.
 - 2) Pengalaman yang dapat diaktualisasikan secara simbolis akan secara langsung diakui oleh struktur diri
 - 3) Pengalaman yang dirasakan dalam bentuk distorsi. Jika pengalaman yang dirasakan tidak sesuai dengan diri (self), maka dibentuk kembali dan didistorsikan sehingga dapat diasimilasikan oleh konsep diri.
- **Kebutuhan Pemeliharaan**
Pemeliharaan tubuh organismik dan pemuasannya akan makanan, air, udara, dan keamanan, sehingga tubuh cenderung ingin untuk statis dan menolak untuk berkembang.
 - **Peningkatan diri**
Meskipun tubuh menolak untuk berkembang, namun diri juga mempunyai kemampuan untuk belajar dan berubah
 - **Penghargaan positif (positive regard)**
Begitu kesadaran muncul, kebutuhan untuk dicintai, disukai, atau diterima oleh orang lain.
 - **Penghargaan diri yang positif (positive self-regard)**
Berkembangannya kebutuhan akan penghargaan diri (self-regard) sebagai hasil dari pengalaman dengan kepuasan atau frustrasi. Diri akan menghindari frustrasi dengan mencari kepuasan akan positive self-regard.
- Stagnasi Psikis.** Stagnasi psikis terjadi bila :
Ada ketidak seimbangan antara konsep diri dengan pengalaman yang dirasakan oleh diri organis.
- ◆ Ketimpangan yang semakin besar antara konsep diri dengan pengalaman organis membuat seseorang menjadi mudah terkena serangan. Kurang akan kesadaran diri akan membuat seseorang berperilaku tidak logis, bukan hanya untuk orang lain namun juga untuk dirinya.
 - ◆ Jika kesadaran diri tersebut hilang, maka muncul kegelisahan tanpa sebab dan akan memuncak menjadi ancaman. Untuk

mencegah tidak konsistennya pengalaman organik dengan konsep diri, maka perlu diadakan pertahanan diri dari kegelisahan dan ancaman. Yaitu:

1. Distorsi adalah salah interpretasi pengalaman dengan konsep diri.
2. Penyangkalan adalah penolakan terhadap pengalaman
Keduanya menjaga konsistensi antara pengalaman dan konsep diri supaya berimbang

a. **Aktualisasi Diri**

Menurut Rogers motivasi orang yang sehat adalah aktualisasi diri. Jadi manusia yang sadar dan rasional tidak lagi dikontrol oleh peristiwa kanak-kanak seperti yang diajukan oleh aliran freudian, misalnya toilet training, penyapihan ataupun pengalaman seksual sebelumnya. Rogers lebih melihat pada masa sekarang, dia berpendapat bahwa masa lampau memang akan mempengaruhi cara bagaimana seseorang memandang masa sekarang yang akan mempengaruhi juga kepribadiannya. Namun ia tetap berfokus pada apa yang terjadi sekarang bukan apa yang terjadi pada waktu itu.

Aktualisasi diri adalah proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi-potensi psikologis yang unik. Aktualisasi diri akan dibantu atau dihalangi oleh pengalaman dan oleh belajar khususnya dalam masa kanak-kanak. Aktualisasi diri akan berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang. Ketika mencapai usia tertentu (adolensi) seseorang akan mengalami pergeseran aktualisasi diri dari fisiologis ke psikologis.

2. **Menjadi sebuah pribadi**

a. **Hakikat Pribadi (Self)**

Rogers mengemukakan 19 rumusan mengenai hakekat pribadi (self), (Alwisol,2006: 317) sebagai berikut:

1. Organisme berada dalam dunia pengalaman yang terus-menerus berubah (*henomenol field*), di mana dia menjadi titik pusatnya. Pengalaman adalah segala sesuatu yang berlangsung di dalam diri

- individu pada saat tertentu, meliputi proses psikologik, kesan-kesan motorik, dan aktivitas aktivitas motorik. Medan fenomenal ini bersifat *private*, hanya dapat dikenali isi sesungguhnya dan selengkapnya oleh diri sendiri. Karena itu sumber terbaik untuk memahami seseorang adalah orang itu sendiri. Inilah konsep laporan diri (*self-report*) dari terapi berpusat klien.
2. Organisme menanggapi dunia sesuai dengan persepsinya.
 3. Organisme mempunyai kecenderungan pokok yaitu keinginan untuk mengaktualisasikan-memelihara-meningkatkan diri (*self actualization-maintain-enhance*).
 4. Organisme mereaksi medan fenomena secara total (*gestalt*) & berarah tujuan (*good directed*).
 5. Pada dasarnya tingkahlaku merupakan usaha yang berarah tujuan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan mengaktualisasi-mempertahankan-memperluas diri, dalam medan fenomenanya.
 6. Emosi akan menyertai tingkah laku yang berarah tujuan, sehingga intensitas (kekuatan) emosi itu tergantung kepada pengamatan subyektif seberapa penting tingkah laku itu dalam usaha aktualisasi-memelihara-mengembangkan diri.
 7. Jalan terbaik untuk memahami tingkahlaku seseorang adalah dengan memakai kerangka pandangan itu sendiri (*internal frame of reference*); yakni persepsi, sikap dan perasaan yang dinyatakan dalam suasana yang bebas atau suasana terapi berpusat klien.
 8. Sebagian dari medan fenomenal secara berangsur mengalami diferensiasi, sebagai proses terbentuknya self. Self adalah kesadaran akan keberadaan dan fungsi diri, yang diperoleh melalui pengalaman dimana diri (*I atau me*) terlibat di dalamnya sebagai objek atau subjek.
 9. Struktur self terbentuk sebagai hasil interaksi organisme dengan medan fenomenal, terutama interaksi evaluatif dengan orang lain.
 10. Apabila terjadi konflik antara nilai-nilai yang sudah dimiliki dengan nilai – nilai baru yang akan diintrojeksi, organisme akan meredakan konflik itu dengan (1) merevisi gambaran dirinya, serta mengaburkan (*distortion*) nilai-nilai yang semula ada di dalam dirinya, atau dengan (2) mendistorsi nilai – nilai baru yang akan diintrojeksi/diasimilasi.
 11. Pengalaman yang terjadi dalam kehidupan seseorang akan diproses oleh kesadaran dalam tingkatan-tingkatan yang berbeda, sebagai berikut:
 - **Disimbolkan** (*symbolized*): diamati dan disusun dalam hubungannya dengan self.
 - **Dikaburkan** (*distorted*): tidak ada hubungan dengan struktur self.
 - **Diingkari atau diabaikan** (*denied* atau *ignore*): pengalaman itu sebenarnya disimbolkan tetapi diabaikan karena kesadaran tidak memperhatikan pengalaman itu atau diingkari karena tidak konsisten dengan struktur self.
 12. Kebanyakan cara bertingkah laku yang diterima individu adalah konsisten dengan pengertian self
 13. Perilaku individu juga didasarkan pada pengalaman dan kebutuhan yang tidak disimbolisasikan
 14. Bila individu menolak untuk menyadari pengalaman-pengalaman yang berarti yang akhirnya tidak disimbolisasikan dan diorganisir ke dalam keseluruhan struktur self akan mengakibatkan maladjustment psikologis
 15. Penyesuaian psikologis terjadi apabila semua pengalaman organisme itu diasimilasikan pada taraf sadar ke dalam hubungan yang serasi dengan konsep diri
 16. Setiap pengalaman yang tidak serasi dengan struktur self dipersepsi sebagai suatu ancaman, dan semakin kuat persepsi itu akan semakin terorganisasi struktur self untuk mempertahankan diri.
 17. Dalam kondisi yang tidak ada ancaman bagi struktur self, pengalaman yang tidak

serasi itu dipersepsi, diuji, dan direvisi oleh struktur self agar dapat mengasimilasi dan melingkupi pengalaman tersebut. Terjadinya perubahan dalam kepribadian, ketika kepribadian dapat menerima segi baru dalam dirinya.

18. Apabila individu mempersepsi dan menerima segala pengalamannya ke dalam satu sistem yang serasi dan terpadu, maka dia akan lebih memahami dan menerima orang lain sebagai individu.
19. Jika individu memiliki kepercayaan diri untuk melakukan proses penilaian (dapat menilai sikap, persepsi, dan perasaan baik terhadap dirinya, orang lain, atau peristiwa tertentu secara tepat), maka dia akan menemukan bahwa sistem yang lama itu tidak perlu lagi.

b. Pribadi yang Utuh

Berfungsi secara utuh adalah istilah yang dipakai Rogers untuk menggambarkan individu yang memakai kapasitas dan bakatnya, merealisasi potensinya, dan bergerak menuju pemahaman yang lengkap mengenai dirinya sendirian seluruh tentang pengalamannya.

Rogers memerinci 5 ciri kepribadian orang yang berfungsi sepenuhnya. Lima sifat khas orang yang berfungsi sepenuhnya (fully human being (Schultz, Duane. *Psikologi Pertumbuhan: Model – Model Kepribadian Sehat*. Jogjakarta: Kanisius, 1991):

1. Keterbukaan pada pengalaman.
Orang yang berfungsi sepenuhnya adalah orang yang menerima semua pengalaman dengan fleksibel sehingga selalu timbul persepsi baru. Dengan demikian ia akan mengalami banyak emosi (emosional) baik yang positif maupun negative
2. Kehidupan Eksistensial
Kualitas dari kehidupan eksistensial dimana orang terbuka terhadap pengalamannya sehingga ia selalu menemukan sesuatu yang baru, dan selalu berubah dan cenderung menyesuaikan diri sebagai respons atas pengalaman selanjutnya

3. Kepercayaan terhadap organisme orang sendiri

Pengalaman akan menjadi hidup ketika seseorang membuka diri terhadap pengalaman itu sendiri. Dengan begitu ia akan bertingkah laku menurut apa yang dirasanya benar (timbul seketika dan intuitif) sehingga ia dapat mempertimbangkan setiap segi dari suatu situasi dengan sangat baik.

4. Perasaan Bebas

Orang yang sehat secara psikologis dapat membuat suatu pilihan tanpa adanya paksaan – paksaan atau rintangan – rintangan antara alternatif pikiran dan tindakan. Orang yang bebas memiliki suatu perasaan berkuasa secara pribadi mengenai kehidupan dan percaya bahwa masa depan tergantung pada dirinya sendiri, tidak pada peristiwa di masa lampau sehingga ia dapat melihat sangat banyak pilihan dalam kehidupannya dan merasa mampu melakukan apa saja yang ingin dilakukannya

5. Kreativitas

Keterbukaan diri terhadap pengalaman dan kepercayaan kepada organisme mereka sendiri akan mendorong seseorang untuk memiliki kreativitas dengan ciri-ciri bertingkah laku spontan, tidak defensif, berubah, bertumbuh, dan berkembang sebagai respons atas stimulus-stimulus kehidupan yang beraneka ragam di sekitarnya.

Penghambat-Penghambat bagi Kesehatan Psikologis

Tidak semua orang dapat menjadi pribadi yang sehat secara psikologis karena sebagian besar orang lebih banyak mengalami kondisi berharga, tidak kongruen, membela diri dan disorganisasi.

- a. Kondisi berharga

Sebagai pengganti dari menerima anggapan positif tanpa syarat kebanyakan orang hanya menerima kondisi berharga saja. Artinya mereka merasa kalau orang tua, rekan-rekan sebaya dan pasangan cinta mereka menerima dirinya hanya jika

mereka dapat memenuhi harapan-harapan dan persetujuan orang-orang tersebut. Kondisi berharga menjadi kriteria kita untuk menerima atau menolak pengalaman-pengalaman kita sendiri.

b. Tidak kongruen.

Ketidakeimbangan psikologis dimulai saat kita gagal untuk menyadari pengalaman-pengalaman keorganisasian kita sebagai pengalaman diri artinya jika kita tidak menyimbolkan secara akurat pengalaman, penghayatan organismik tersebut menjadi kesadaran karena mereka akan tampak tidak konsisten dalam konsep diri kita. Ketidakkongruenan antara konsep diri dan penghayatan organismik adalah sumber gangguan psikologis.

c. Pertahanan Diri

Pertahanan diri adalah perlindungan terhadap konsep diri pada kecemasan dan ancaman lewat penyangkalan atau pendistorsian pengalaman-pengalaman yang konsisten dengannya. Dua pembelaan diri yang utama adalah distorsi dan penyangkalan. Yang dimaksud dengan distorsi adalah kesengajaan penginterpretasian pengalaman secara keliru agar cocok dengan beberapa konsep diri.

d. Disorganisasi

Penyangkalan dan distorsi sudah cukup untuk mencegah pribadi normal dari menyadari ketidakkongruenan ini, namun ketika ketidakkongruenan antara diri yang dipahami dan penghayatan organismik menjadi terlalu mencolok atau muncul secara mendadak sehingga tidak bisa lagi disangkal atau didistorsi, perilaku mereka pun menjadi tidak terorganisasikan. *Disorganisasi* dapat muncul tiba-tiba, atau berlangsung secara bertahap untuk waktu yang cukup lama.

3. Asumsi Masalah

Masalah yang diakibatkan karena *incongruence* atau *incongruity* adalah ketidakcocokan antara real self dengan ideal self yang menghambat aktualisasi diri. Real self : kita sebagaimana adanya. Sedangkan

ideal self : sesuatu yang tidak riil, sesuatu yang tidak akan pernah dicapai, standar yang tidak akan pernah dipenuhi. Jadi, mereka tidak mampu menjalani kehidupan yang otentik dan asli sehingga mengalami hambatan dalam mengaktualisasikan diri. Adapun gejalanya, adalah:

1. Tidak mampu mempersepsi dirinya, orang lain, dan berbagai peristiwa yang terjadi di lingkungannya secara objektif
2. Tidak terbuka terhadap semua pengalaman yang mengancam konsep dirinya,
3. Tidak mampu menggunakan semua pengalaman
4. Tidak mampu mengembangkan dirinya ke arah aktualisasi diri

Prinsip-Prinsip Teori Humanistik: Carl Rogers

1. Pandangan tentang manusia menurut Rogers
 - a. Manusia pada dasarnya baik dan penuh kepositifan
 - b. Manusia mempunyai kemampuan untuk membimbing, mengatur, dan mengontrol dirinya sendiri.
 - c. Setiap individu pada dirinya terdapat motor penggerak, yang ciri-cirinya:
 - 1) Terbuka pada pengalaman sendiri
 - 2) Hidup dengan menempuh jalan dalam kenyataan
 - 3) Percaya pada diri-sendiriSetiap individu mempunyai kemampuan beradaptasi dan menyesuaikan diri serta mempunyai dorongan yang kuat untuk ke arah kedewasaan dan kemerdekaan.
2. Ide pokok dari teori – teori Rogers yaitu individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah – masalah psikisnya asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri.
3. Menurut Rogers motivasi orang yang sehat adalah aktualisasi diri.
4. Konsep diri menurut Rogers adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan

aku dan membedakan aku dari yang bukan aku.

5. Rogers menggambarkan pribadi yang berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mengalami penghargaan positif tanpa syarat. Ini berarti dia dihargai, dicintai karena nilai adanya diri sendiri sebagai person sehingga ia tidak bersifat defensif namun cenderung untuk menerima diri dengan penuh kepercayaan (dalam Schultz, Duane: Kanisius, 1991)
6. Teori Rogers disebut humanis karena teori ini percaya bahwa setiap individu adalah positif, serta menolak teori Freud dan behaviorisme.
7. Asumsi dasar teori Rogers adalah kecenderungan formatif dan kecenderungan aktualisasi.
8. Diri (self) adalah terbentuk dari pengalaman mulai dari bayi, di mana diri terdiri dari 2 subsistem yaitu konsep diri dan diri ideal.
9. Kebutuhan individu ada 4 yaitu : (1) pemeliharaan, (2) peningkatan diri, (3) penghargaan positif (positive regard), dan (4) Penghargaan diri yang positif (positive self-regard)
10. Stagnasi psikis terjadi bila terjadi karena pengalaman dan konsep diri yang tidak konsisten dan untuk menghindarinya adalah pertahanan (1) distorsi dan (2) penyangkalan. Jika gagal dalam menerapkan pertahanan tersebut konsep diri akan hancur dan menyebabkan psikotik.
11. Dalam terapi, terapis hanya menolong dan mengarahkan klien dan yang melakukan perubahan adalah klien itu sendiri. (<http://wartawarga.gunadarma.ac.id>)

Temuan Mutahir/ Riset-Riset Terkait Teori Humanistik: Carl Rogers

1. Temuan Mutahir yang berkaitan dengan Riset-Riset Terkait.

Beberapa penelitian yang dilakukan terhadap pengembangan dari teori Rogers, seperti:

- i. Anggapan positif, penghargaan diri, dan hubungan romantis.

Salah satu asumsi kunci teori Rogers adalah penghargaan diri bergantung pada pengetahuan bahwa seorang sungguh-sungguh dipahami, diterima, dan dicintai tanpa syarat-syarat oleh seseorang yang penting dalam hidupnya. Prediksi lain adalah hubungan ini mestinya lebih memungkinkan manusia menikmati penghargaan terhadap diri sendiri ketimbang hubungan yang tidak menyediakan semacam itu.

Duncan Cramer (2003a) melakukan penelitian untuk mengetes prediksi tersebut dengan melakukan studi terhadap mahasiswi yang sedang menjalani hubungan romantis rata-rata 2 tahunan. Hasil riset menunjukkan dukungan moderat terhadap prediksi bahwa kebutuhan akan persetujuan menjadi jalan tengah bagi penghargaan diri dan kepuasan hubungan. Salah satu temuannya adalah hubungan umum antara penghargaan diri dan kepuasan menjadi signifikan hanya bagi yang tingkat kebutuhan akan persetujuannya tinggi.

Penelitian lain tentang kepuasan hubungan, Cramer (2003a) Cramer menyelidiki apakah tiga kondisi dasar Rogerian bagi hubungan yang sehat (empati, anggapan positif, dan kongruensi) bisa dikaitkan dengan kepuasan hubungan yang lebih besar dan umum. Cramer memprediksi bahwa ketiga kondisi dasar ini dapat menjadi prediksi terbaik bagi kepuasan hubungan dari gabungan konflik, penghargaan diri dan kebutuhan akan persetujuan. Partisipan dari penelitian ini adalah mahasiswa universitas yang sedang menjalani hubungan romantis rata-rata 3 tahunan. Ukuran kepuasan hubungan ini adalah tujuh pokok *Relationship Assessment Scale* (Hendrick, 1999) dalam J. Feist dan Gregory Feist (2008;290)

Hasil penelitian menunjukkan masing-masing dari kondisi dasar berkaitan secara positif dengan kepuasan hubungan namun berkorelasi negatif dengan konflik.

- ii. Diri Ideal, kongruensi dan kesehatan mental.

Rogers dalam teorinya yakin bahwa fondasi kesehatan mental adalah kongruensi antara cara kita melihat diri kita dan bentuk

ideal yang kita inginkan. Sementara itu pada tahun 1980-an E.Tory Higgins mengembangkan sebuah teori yang berpengaruh besar bagi riset psikologi sosial dan kepribadian. Yang disebut dengan teori kontradiksi diri, yang berpendapat bahwa bukan diri riil mengalami pertentangan dengan diri ideal, namun diri riil juga mengalami pertentangan dengan diri yang semestinya. (Huggins, 1987) dalam J. Feist dan Gregory Feist (2008;291).

Wendy Wolfe dan Stephen Maisto (2000) mengetes prediksi bahwa ketidak kongruenan yang lebih tinggi pada diri riil dan diri ideal akan berkaitan erat dengan pengonsumsi alkohol yang lebih besar dalam sampel mahasiswa universitas. Dan untuk mengetes itu, Wolfe dan Maisto menemukan ada kaitan positif antara kontradiksi diri dan jumlah anggur yang dikonsumsi bagi kelompok yang rendah kondisi kepentingannya yaitu semakin besar kontradiksi dirinya semakin banyak anggur yang dikonsumsinya. (J. Feist dan Gregory Feist, 2008, 292)

Kritik terhadap Teori Rogers

Kelemahan atau kekurangan pandangan Rogers terletak pada perhatiannya yang semata – mata melihat kehidupan diri sendiri dan bukan pada bantuan untuk pertumbuhan serta perkembangan orang lain. Rogers berpandangan bahwa orang yang berfungsi sepenuhnya tampaknya merupakan pusat dari dunia, bukan seorang partisipan yang berinteraksi dan bertanggung jawab di dalamnya.

Selain itu gagasan bahwa seseorang harus dapat memberikan respons secara realistis terhadap dunia sekitarnya masih sangat sulit diterima. Semua orang tidak bisa melepaskan subyektivitas dalam memandang dunia karena kita sendiri tidak tahu dunia itu secara obyektif.

Rogers juga mengabaikan aspek – aspek tidak sadar dalam tingkah laku manusia karena ia lebih melihat pada pengalaman masa sekarang dan masa depan, bukannya pada masa lampau yang biasanya penuh dengan pengalaman traumatik yang menyebabkan

seseorang mengalami suatu penyakit psikologis.

Teori Rogers ini memang sangat populer dengan masyarakat Amerika yang memiliki karakteristik optimistik dan independen karena Rogers memandang bahwa pada dasarnya manusia itu baik, konstruktif dan akan selalu memiliki orientasi ke depan yang positif.

Aplikasinya dalam Bimbingan dan Konseling

Aplikasi dalam bimbingan konseling menurut teori Rogers yakni dikenal dengan nama Client Centered Therapy (CCT), dengan berbagai ketentuan berikut (<http://konselingindonesia.com>):

Tujuan Konseling

1. Memberi kesempatan dan kebebasan kepada individu untuk mengekspresikan perasaan-perasaannya, berkembang dan terealisasi potensinya.
2. Membantu individu untuk sanggup berdiri-sendiri dalam mengadakan integrasi dengan lingkungannya dan bukan pada penyembuhan tingkah laku itu sendiri.
3. Membantu individu mengadakan perubahan.

Peran Konselor

1. Konselor tidak memimpin, mengatur atau menentukan proses perkembangan konseling tetapi itu dilakukan oleh klien sendiri.
2. Konselor merefleksikan perasaan-perasaan klien sedangkan arah pembicaraan ditentukan oleh klien.
3. Konselor menerima individu dengan sepenuhnya dalam keadaan atau kenyataan yang bagaimanapun.
4. Konselor memberi kebebasan kepada klien untuk mengekspresikan perasaan sedalam-dalamnya dan seluas-luasnya. Sehubungan dengan hal itu, menurut Roger, seorang konselor harus memiliki beberapa syarat, yaitu:
5. Memiliki sensitivitas dalam hubungan insani
6. Memiliki sifat yang objektif
7. Menghormati kemuliaan orang lain

8. Memahami diri sendiri
9. Bebas dari prasangka dalam dirinya
10. Sanggup masuk dalam dunia klien (empati) secara simpatik

Teknik Konseling

1. Acceptance (penerimaan)
2. Respect (rasa hormat)
3. Understanding (mengerti, memahami)
4. Reassurance (menentramkan hati, meyakinkan)
5. Encouragement (dorongan)
6. Limited questioning (pertanyaan terbatas)
7. Reflection (memantulkan pertanyaan dan perasaan)

Deskripsi Proses Konseling

Letak kekuatan Teori Rogers adalah pada helping relationship yang personal. Kondisi hubungan yang dapat membantu perubahan kepribadian klien, antara lain:

1. adanya hubungan psikologis antara konselor dan klien
2. adanya pernyataan incongruence oleh klien
3. adanya pernyataan congruence oleh konselor
4. adanya unconditional positive regard dan pemahaman yang empatik dari konselor terhadap klien
5. adanya persepsi klien terhadap counselor positive regard dan pemahaman empatik

Mengenai proses konseling menurut teorinya Rogers berpendapat tentang adanya tiga fase, yaitu:

1. Pengalaman akan meredakan ketegangan (tension)
2. Adanya pemahaman diri (self understanding)
3. Perencanaan kegiatan selanjutnya

Kemudian fase ini dikembangkan menjadi 12 langkah:

1. Individu datang sendiri kepada konselor untuk minta bantuan
2. Penentuan situasi yang cocok untuk memberikan bantuan, oleh konselor
3. Konselor menerima, mengenal, dan memperjelas perasaan negatif klien
4. Konselor memberikan kebebasan klien untuk mengemukakan masalahnya

5. Apabila perasaan negatif itu telah dinyatakan seluruhnya, secara berangsur-angsur timbul perasaan positif.
6. Konselor menerima, mengenal, dan memperjelas perasaan positif klien
7. Pada diri klien timbul pemahaman diri (self)
8. Pemahaman yang jelas pada diri klien kemungkinan menentukan kepuasan dan berbuat
9. Timbul inisiatif pada diri klien untuk melakukan perbuatan yang positif
10. Adanya perkembangan lebih lanjut pada diri klien tentang self
11. Timbul perkembangan tindakan positif dan integrative pada diri klien
12. Klien secara berangsur-angsur merasa tidak membutuhkan bantuan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol (2004), *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press
- Biscof, L.F. 1970. *Intepreting Personality Theories*, Singapore: Harper International Edition. Bab 15
- Ensiklopedia Dunia Baru; Carl Rogers, www.google.com.
- <http://wartawarga.gunadarma.ac.id>
- <http://konselingindonesia.com>
- Jess Feist dan Gregory J. Feist, (2008), (diterjemahkan oleh: Yudi Santoso) *Theories of Personality*, Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Pervin, L.A, Cervone D, John, O.P. (2005) *Personality: Theory And Research*" USA: John Wiley & Sons, Inc. Bab 4
- Schultz, Duane. *Psikologi Pertumbuhan: Model – Model Kepribadian Sehat*. Jogjakarta: Kanisius, 1991