

MODEL PENDEKATAN *PERSON CENTERED* DALAM UPAYA MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA

Diah Retno Ningsih

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo

Diahningsih7@gmail.com

Abstrak. Konsep diri merupakan pandangan menyeluruh tentang dirinya sendiri. Pada masa remaja yang menjadi masa peralihan dan membentuk konsep diri positif pada masa ini sangatlah baik karena pada masa ini remaja akan menjadi lebih stabil. Pada masa ini merupakan masa untuk pencapaian konsep diri yang konsisten sehingga perlu penanaman konsep diri agar memiliki konsep diri positif dan konsisten ada pada dirinya. Model pendekatan person centered merupakan pendekatan yang mengutamakan komunikasi dan berfokus pada klien. Konselor membantu konseli untuk mengenali dirinya dan masalah-masalahnya secara menyeluruh. Artikel ini bertujuan untuk membahas penggunaan pendekatan person centered terhadap konsep diri remaja. Sebagaimana beberapa penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa pendekatan person centered dapat dikatakan cocok untuk digunakan kepada individu yang memiliki permasalahan pribadi seperti konsep diri.

Kata kunci: Pendekatan Person Centered, Konsep diri

Abstract. The concept of self is a holistic view of itself. In adolescence, which becomes a transitional period and forms a positive self-concept at this time is very good because at this time adolescents will become more stable. At this time is a time for achieving a consistent self-concept so that it is necessary to instill a self-concept in order to have a positive and consistent self-concept in itself. Model person centered

approach is an approach that prioritizes communication and client-focused. The counselor helps the counselee to identify himself and his problems thoroughly. This article aims to discuss the use of a person centered approach to teenage self-concept. As several studies have done, it shows that the person centered approach can be said to be suitable for use with individuals who have personal problems such as self-concept.

Keywords: Person Centered Approach, self concept

A. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses dimana peserta didik dipengaruhi agar mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungan dan dengan demikian akan terjadi perubahan dalam diri yang memungkinkan siswa untuk berfungsi secara hakekat dalam kehidupan masyarakat. Di Indonesia terdapat empat tingkatan pendidikan yaitu tingkat SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi. Pada keempat jenjang pendidikan ini, siswa akan melewati masa perkembangan remaja dimana pada masa ini sangat penting untuk membentuk diri yang baik. Masa remaja merupakan masa transisi individu dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Seperti yang diungkapkan oleh

Calon dalam Monks bahwa “masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan,

karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak”¹

Perkembangan masa remaja ditandai dengan perkembangan fisik dan seksual dalam masa pubertas, serta perkembangan sosial remaja.

Hurlock menjelaskan, “Masa pubertas adalah umur 10 atau 12 sampai 13 tahun”²

Masa pubertas merupakan masa yang sangat rawan karena merupakan masa rentan, artinya kondisi psikologis belum stabil mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang negatif dan belum mampu mengarahkan diri sendiri, sehingga perlu pengawasan agar tidak terjadi hambatan pada masa tersebut. Pada masa ini remaja terkadang memiliki kebingungan dengan identitas diri mereka. Remaja terkadang ingin melepaskan diri dari orangtua untuk dapat berdiri sendiri dengan maksud menemukan dirinya.

Menurut Hurlock bahwa “remaja memiliki tugas perkembangan yang salah satunya adalah mampu menerima keadaan fisiknya secara efektif”³

¹ Monks, F. J, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2002), h. 260

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2010), h. 183

³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2010), h. 276

Oleh sebab itu sangat penting dimasa ini untuk membentuk konsep diri pada remaja. Konsep diri dapat mempengaruhi mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, dan pemahaman terhadap diri remaja itu sendiri.

Menurut Rogers menyatakan bahwa “konsep diri adalah konsep kepribadian yang paling utama, berisi ide-ide, persepsi, dan nilai nilai yang mencakup tentang kesadaran tentang diri”⁴

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, yang meliputi gambaran, penilaian serta keyakinan terhadap dirinya sendiri secara menyeluruh. Pada konsep diri bukan hanya berisi gambaran mengenai diri, tetapi juga terdapat kandungan evaluasi serta emosi-emosi mengenai diri. Setiap individu memiliki konsep diri baik itu konsep diri positif maupun konsep diri negatif yang terbentuk dari pengaruh lingkungan-lingkungan sekitarnya.

Layanan bimbingan dan konseling pada latar belakang pendidikan adalah bantuan yang diberikan kepada individu, khususnya peserta didik untuk mengembangkan dirinya secara optimal dalam mencapai tujuan hidupnya. Sehingga bimbingan konseling memiliki peranan sangat penting dalam membantu individu meningkatkan konsep dirinya.

⁴ Rogers, Carl R, *On Becoming Person* (USA: Houghton Mifflin Company, 1961), h. 95

Brooks dan Emmert dalam Rakhmat menyatakan bahwa “ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri positif sebagai berikut : 1) Percaya diri dan merasa setara dengan orang lain, 2) Menerima diri apa adanya, mengenal kelebihan dan kekurangan, 3) mampu memecahkan masalah dan mampu mengevaluasi diri, 4) Peka terhadap orang lain bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, 5) Bersikap optimis. Individu diharapkan memiliki konsep diri yang positif dengan menunjukkan ciri-ciri seperti yang disampaikan oleh Brooks dan Emmert”⁵

Person centered therapy didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Rogers yang didesain untuk meningkatkan keterbukaan, pertumbuhan, dan perubahan dalam memahami proses konseling. Pendekatan ini sangat praktis dan bermanfaat dibidang pendidikan karena dapat memecahkan beberapa masalah yang dihadapi siswa di luar kurikulum. Penting untuk memadukan beberapa aspek yang dapat mempercepat informasi tentang kondisi yang dapat memfasilitasi pertumbuhan dibidang pendidikan. Aspek tersebut mencakup dukungan, empati, dan hal positif dari orang lain.

Pendekatan ini juga memiliki kelemahan yang nantinya akan dieksplorasi. Kelemahan pada pendekatan ini yaitu sulit untuk bisa menciptakan suatu lingkungan belajar yang bebas dari gangguan. Oleh karena itu, dalam *Person centered therapy* ini, dimana siswa sebagai klien diharuskan untuk bertanggung jawab atas perbuatannya, dapat menjadi solusi dari permasalahan tersebut.

⁵ Rakhmat, J, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), h. 105

Berbeda dengan pendekatan terapeutik yang lain, *person centered therapy* ini ditemukan melalui suatu prinsip sikap, serta didasarkan pada tiga “kondisi inti” yaitu kongruensi, empati, dan hal positif tanpa syarat, yang diturunkan dari enam hal yang dimiliki konselor untuk mengatasi masalah hubungan *Person centered therapy* ini tidak menangani penyebab dari permasalahan dan mencari cara yang terbaik. Klien dalam melakukan konseling harus memiliki suatu hubungan yang terbuka dengan terapis, yang memberdayakan individu untuk melakukan kontrol terhadap penyembuhan dirinya sendiri.

Dalam hal ini penyembuhan berasal dari dalam diri klien itu sendiri, bukan dari teknik profesional seorang konselor yang membuat penyembuhan. Konselor tidak memiliki teknik khusus yang diterapkan dalam setiap situasi: setiap terapis memilih apa hal yang paling sesuai dengan kasus yang sedang ditangan.

B. KAJIAN TEORI

Konsep diri merupakan pandangan secara menyeluruh terhadap keseluruhan aspek pada dirinya sendiri.

Seperti yang dikemukakan oleh Rudolph F. Verderber (1984: 25) “*A collection of perception of ever aspect of your being: your appearance, physical and mental*

Al-Isyrof

Jurnal Bimbingan Konseling Islam

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

ISSN: 2622-674X Volume 1 No. 1 Juni 2019

capabilities, vocational potencial, size, strength and so forth”⁶

Artinya konsep diri merupakan kumpulan persepsi aspek diri: penampilan, kemampuan fisik dan mental, potensi kejuruan, ukuran, kekuatan, dan sebagainya.

Pendapat senada tentang konsep diri dikemukakan oleh William D. Brooks (1971: 64) *“Self Concept then, can be defined as those physical, social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others”⁷*

Artinya bahwa konsep diri dapat didefinisikan sebagai persepsi fisik, sosial, dan psikologis dari diri sendiri yang diperoleh dari pengalaman dan interaksi dengan orang lain.

Rogers mengemukakan bahwa “konsep diri adalah bagian sadar ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan, yaitu “aku” merupakan referensi setiap pengalaman. Konsep diri merupakan bagian inti dari pengalaman individu yang secara perlahan-lahan dibedakan dan disimbolisasikan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan ‘apa dan siapa aku sebenarnya’ dan ‘apa sebenarnya yang harus aku perbuat”⁸

Bertentangan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Rogers, James memiliki pendapat yang berbeda.

⁶ Rudolph F. Verdeber, *Communicate!* (Canada: Wadsworth Learning, 2015), h. 25

⁷ William D. Brooks, *Konsep Diri Manusia* (Jakarta: EGC, 1976), h. 54

⁸ Rogers, Carl R, *On Becoming Person* (USA: Houghton Mifflin Company, 1961), h. 76

Al-Isyrof

Jurnal Bimbingan Konseling Islam

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

ISSN: 2622-674X Volume 1 No. 1 Juni 2019

Menurut James bahwa “konsep dirilah yang mempengaruhi setiap aspek pengalaman, pikiran, perasaan, persepsi, dan tingkah laku individu. Konsep diri terbentuk dalam waktu yang relatif lama dan dipengaruhi oleh persepsi orang lain terhadap dirinya”⁹

Seperti pendapat yang dikemukakan oleh Hardy dan Hayes, “Konsep diri relatif stabil, karena biasanya seseorang memilih teman-teman yang menganggap dirinya sebagaimana dirinya sendiri yang akan memperkuat konsep dirinya”¹⁰

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan pandangan yang kompleks baik itu pandangan diri sendiri maupun pandangan orang lain yang mencakup seluruh aspek pada diri.

Menurut Clara R. Pudjijogyanti (1988), “konsep diri terbentuk atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang keadaan dirinya, sedangkan komponen afektif merupakan penilaian individu tentang dirinya”¹¹

Hendriati menyatakan delapan faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu: “1) *identity self*, 2) *behavioral self*, 3) *judging self*, 4) *physical self*, 5) *moral*

⁹ James, William, *Pragmatisme: and Four Essays from The Meaning of Truth* (New York: Meridian Book, 1959), h. 211

¹⁰ Hardy, M dan Hayes, S, *Pengantar Psikologi*. Alih Bahasa: Soenardji (Jakarta: Erlangga, 1998), h. 83

¹¹ Pudjijogyanti, Clara R, *Konsep Diri Dalam Pendidikan* (Jakarta: PT Arcan, 1988), h. 44

ethical self, 6) personal self, 7) family self, 8) social self

¹²

Sedangkan menurut William Brooks ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri seseorang, yaitu *“The first source of influence on self-concept that we will consider is others... A second source of information available to us defining ourselves is reference group... A third source of information by which we develop our self-concept is that of viewing out “self” as an object of communication... A fourth phenomenon that relates to the development of one’s self-concept is taking the roles of others”* ¹³

Atinya bahwa konsep diri dipengaruhi oleh pengaruh pertama yang akan kita pertimbangkan adalah pengaruh dari orang lain, kedua yang tersedia bagi kita untuk mendefinisikan diri kita adalah referensi kelompok sebagai penilai bagi diri kita, ketiga kita mengembangkan konsep-diri kita adalah dengan memandang "diri" sebagai objek komunikasi, keempat yang berkaitan dengan pengembangan konsep-diri seseorang adalah mengambil peran orang lain.

Pada dasarnya manusia memiliki beberapa fase dalam periode perkembangan. Salah satunya perkembangan yang dialami adalah transisi menuju masa kanak-kanak menuju remaja, yang sering disebut masa transisi. Mengenai remaja periode ditandai dengan perubahan

¹² Agustiani, Hendriati, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), h. 164

¹³ William D. Brooks, *Konsep Diri Manusia* (Jakarta: EGC, 1976), h. 65

fisik, terjadinya ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak kasus, serta pencarian identitas. Ketika peserta didik memasuki fase dalam masa transisi yang ditandai dengan fisik perubahan serta ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam mencari konselor identitas diri/ guru harus dapat memfasilitasi peserta didik.

Menurut Hurlock “di masa remaja menunjukkan kecenderungan menurunnya penilaian diri tentang kecerdasan, kerjasama, kemurahan hati, sosiabilitas, popularitas, dan kemampuan untuk menghibur dan menyenangkan orang lain”¹⁴

Pada masa anank memasuki jenjang remaja, ia mengalami begitu banyak perubahan dalam dirinya. Sikap atau tingkah laku yang ditampilkan juga akan mengalami perubahan, dan sebagai akibatnya sikap orang lain terhadap dirinya juga akan berubah-ubah, menyesuaikan dengan perubahan yang terampil dalam dirinya. Pada masa remaja ini konsep dirinya cenderung tidak konsisten dan mengalami perkembangan konsep diri sampai akhirnya memiliki konsep diri yang konsisten.

King menyebutkan bahwa “remaja dihadapkan dengan banyak peran baru dan status orang dewasa baik dalam hal pekerjaan dan romansa”¹⁵

¹⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2010), h. 273

¹⁵ King, Laura, *Psikologi Umum* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 192

Al-Isyrof

Jurnal Bimbingan Konseling Islam

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

ISSN: 2622-674X Volume 1 No. 1 Juni 2019

Hurlock mengatakan bahwa “konsep diri bertambah stabil pada masa remaja. Konsep diri yang stabil sangat penting bagi remaja yang merupakan bukti keberhasilan dalam upaya memperbaiki kepribadiannya.”¹⁶

Bimbingan konseling merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu, baik permasalahan pribadi sosial, belajar, dan karir. Konsep diri dalam bimbingan konseling termasuk pada bidang pribadi sosial yang mana jika seseorang memiliki konsep diri positif rendah maka akan berpengaruh dan menimbulkan masalah dengan diri sendiri serta kehidupan sosial sehingga sangat dibutuhkan penanganan oleh konselor dengan menggunakan layanan yang ada dalam bimbingan konseling. Penggunaan layanan konseling individual dianggap tepat karena pembimbing akan lebih leluasa dan mudah untuk mengenali siswa dan permasalahannya dengan baik.

Menurut Prayitno “layanan konseling individual bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien”¹⁷

Pada layanan bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam model pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa

¹⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2010), h. 305

¹⁷ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT. Rieneka Cipta, 2004), h. 43

dalam meningkatkan konsep diri positif. Salah satu model pendekatan konseling yaitu *person centered* atau konseling *non-direktif*.

Menurut Willis "*client centered* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya)"¹⁸

Rogers menemukan dan mengembangkan teknik konseling yang dikenal sebagai *client centered therapy*, yakni teknik terapi yang berpusat pada klien. Dibandingkan teknik terapi apada masa itu, teknik ini adalah pembaharuan karena mengasumsikan posisi yang sejajar antara konselor dan klien. Hubungan konselor-klien diwarnai kehangatan, saling percaya, dan klien diperlakukan sebagai orang dewasa yang dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggungjawab atas keputusannya. Bertolak dari peran konselor sebagai guru dengan beragam tindakannya dalam memberikan perlakuan terhadap siswa, maka *client centered* sebagai model dalam konseling merupakan deskripsi proses konseling, tujuan konseling, teknik konseling, kelebihan dan keterbatasan serta hasil konseling dan penerapan dalam proses belajar mengajar disekolah.

Tugas konselor adalah membantu klien mengenali masalahnya sendiri dan menemukan solusi bagi dirinya sendiri. Ketika individu paham dan mengerti akan dirinya yang sebenarnya dengan apa yang

¹⁸ Willis, Sofyan S, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2004), h. 63

diharapkannya maka akan semakin mudah ia memiliki konsep diri positif. Karena konsep diri itu sendiri adalah bagaimana individu mengenal dirinya baik dari aspek fisik, psikis maupun kemampuan yang lainnya. Konseling dengan pendekatan *person centered* dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positifnya hal ini sejalan dengan tujuan konseling *person centered*.

Menurut Komalasari “pendekatan *client centered* bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang memiliki potensi positif”¹⁹

Selama 25 tahun terakhir, hasil penelitian *person centered therapy* telah sporadis. Penelitian awal dilakukan oleh Rogers dkk. pada sekelompok kecil pasien skizofrenia. Sejak saat itu telah ada penelitian lain yang serupa pada pasien rawat inap, serta pada berbagai populasi klinis lainnya. Rogers melakukan studi mendalam pada 28 pasien dengan skizofrenia, setengah di antaranya berada di kelompok kontrol. Secara singkat, para peneliti menemukan bahwa pasien yang menerima derajat empati tinggi, kehangatan, dan keaslian menghabiskan lebih sedikit waktu di rumah sakit dibandingkan mereka yang menerima kondisi yang lebih rendah. Sayangnya, beberapa perbedaan yang ditemukan antara

¹⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT. Rieneka Cipta, 2004), h. 265

pasien yang menerima inti yang tinggi dan kelompok kontrol yang tidak diobati. Pasien yang menerima tingkat empati, kehangatan, dan keaslian yang rendah menghabiskan hari di rumah sakit daripada kelompok kontrol atau mereka yang menerima kondisi inti yang tinggi.

Rogers menjelaskan bahwa “tujuan terapi bukan sekedar pemecahan masalah, tetapi untuk membantu klien untuk masuk ke dalam proses bertumbuh, belajar dari masalah yang dihadapinya saat ini dan akan membuatnya mampu menghadapi masalah-masalah yang akan datang”²⁰

Dilihat dari pendapat Rogers tujuan dasarnya terapi ini adalah menciptakan suasana yang kondusif untuk membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Guna mencapai tujuan ini terapis harus berusaha agar memahami hal-hal yang ada dibalik topeng yang digunakan. Klien sadar ataupun tidak sadar mengembangkan suatu topeng untuk mempertahankan diri dari ancaman yang ia rasa. Topeng ini menghambat klien untuk tampil sesuai dirinya bahkan menjadi asing terhadap dirinya sendiri. Proses konseling dalam model pendekatan client centered merupakan suatu gambaran bagaimana proses pendekatan dapat dilaksanakan. Adapun deskripsi konseling ini adalah: a) konseling memusatkan pada pengalaman individu, b) konseling berupaya meminimalisir rasa terancam, dan

²⁰ Rogers, Carl, *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*, in (Ed.) S. Koch. *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. (New York: McGraw Hill, 1959), h. 205

memaksimalkan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapat pemahaman yang mengarah pada pertumbuhan. c) melalui penerimaan kepada konseli, konselor membantu untuk menyatakan, menyajikan dan memadukan pengalaman-pengalaman sebelumnya ke konsep diri. d) dengan redefinisi, pengalaman, individu mencapai penerimaan diri dan menerima orang lain dan menjadi seseorang yang berkembang penuh. e) wawancara adalah alat utama konseling untuk menumbuhkan hubungan timbal balik.

Menurut Rogers ada beberapa syarat yang dibutuhkan oleh konselor adalah “1) menerima (*acceptance*), 2) kehangatan (*warmth*), 3) tampil apa adanya (*genuine*), 4) empati (*emphaty*), 5) penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), 6) transparansi (*transparency*), 7) kongruensi (*congruence*)”²¹

Berikut penjelasan dari pendapat Rogers 1) menerima (*acceptance*) artinya sikap konselor yang ditujukan agar konseli dapat melihat dan mengembangkan diri apa adanya. 2) kehangatan (*warmth*) ditujukan agar konseli merasa aman dan memiliki penilaian yang lebih positif tentang dirinya. 3) tampil apa adanya (*genuine*) artinya adalah kewajaran yang perlu ditampilkan oleh konselor agar klien memiliki

²¹ Rogers, Carl, *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*, in (Ed.) S. Koch. *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. (New York: McGraw Hill, 1959), h. 205

sikap positif. 4) empati (*emphaty*) yaitu menempatkan diri dalam kerangka acuan batiniah (*internal frame of reference*), konseli akan memberikan manfaat besar dalam memahami diri dan problematiknya. 5) penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) sikap penghargaan tanpa tuntutan yang ditunjukkan terapis pada konseli, betapapun negatif perilaku atau sifat konseli, yang kemudian sangat bermanfaat dalam pemecahan masalah. 6) transparansi (*transparancy*) yaitu penampilan konselor yang transparan atau tanpa kepura-puraan pada saat terapi berlangsung maupun dalam kehidupan keseharian merupakan hal yang penting bagi konseli untuk mempercayai dan menimbulkan rasa aman terhadap segala sesuatu yang diutarakan. 7) kongruensi (*congruence*) yaitu konselor dan konseli berada pada hubungan yang sejajar dalam relasi terapeutik yang sehat. Konselor bukanlah orang yang memiliki kedudukan lebih tinggi dari konselinya.

C. PEMBAHASAN

Setelah membahas teori-teori konsep diri dan person centered. Pada bagian ini akan membahas beberapa penelitian yang telah membuktikan bahwa person centered tepat apabila digunakan pada permasalahan konsep diri.

Seperti pada penelitian Emma Lusiana, Muswardi, Ratna yang membahas tentang konsep diri pada siswa kelas X dan *client*

centered adalah treatment yang digunakan untuk meningkatkan konsep diri”²²

Penelitian tersebut dilakukan pada tiga siswa yang memiliki konsep diri positif rendah. Pertemuan konseling dilakukan 2-3 kali pertemuan. Sebelum dilakukan konseling *client centered* ketiga subjek memiliki ciri-ciri konsep diri positif rendah tetapi setelah dilakukan *treatment* dengan menggunakan konseling *client centered* ketiga subjek mengalami peningkatan konsep diri positif.

Selanjutnya adalah penelitian Lilis Marlia, Muswardi Rosra, Shinta Mayasari dengan tiga siswa sebagai subjek penelitian. Pada penelitian ini juga menunjukkan perubahan pada siswa setelah dilakukan konseling dengan menggunakan pendekatan *client centered*”²³

Kali ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Emma Lusiana dengan tiga siswa sebagai subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMK. Hasil penelitian ini pun menyatakan bahwa dengan pendekatan *person centered* dapat membantu meningkatkan konsep diri”²⁴

²² Emma dkk, *The Use of Client Centered Counseling in Improving The Students' Positive Self Concept (Case Study Of Grade X)* (Lampung: Universitas Lampung, 2016), hlm. 18

²³ Lilis dkk, *Improving Students' Self-Concept Using Client Centered Approach* (Lampung: Universitas Lampung, 2018)

²⁴ Emma Lusiana, *Penggunaan Konseling Client Centered dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X Smk Kesehatan Ypib Tumijajar)* (Lampung: Universitas Lampung, 2017)

Beberapa penelitian diatas memperkuat bahwa dengan pendekatan person centered dapat membantu meningkatkan konsep diri. Akan tetapi pada pelaksanaannya konseling dengan pendekatan person centered membutuhkan waktu untuk mencapai tujuannya oleh karena itu konseling dilakukan secara berulang. Sesuai dengan pendapat Rogers bahwa konseling berhasil apabila konseli mampu mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri karena tugas konselor hanya membantu mengenali permasalahan-permasalahan sehingga membuka jalan bagi konseli, konselor bukanlah seseorang yang akan menyelesaikan masalah konseli.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang dibahas pada bagian sebelumnya menyatakan bahwa pendekatan person centered cocok untuk permasalahan konsep diri. Pendekatan yang berpusat pada konseli ini sepenuhnya adalah hasil dari kerja keras konseli itu sendiri dan konselor hanya membantu konseli untuk mengenali permasalahan-permasalahan pada konseli. Konseli diharapkan dapat mengatasi permasalahan konsep dirinya dengan bantuan konselor menggunakan pendekatan person centered.

Daftar Pustaka

- Agustiani, Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Emma dkk. 2016. *The Use of Client Centered Counseling in Improving The Students' Positive Self Concept (Case Study Of Grade X)*. Lampung: Universitas Lampung.
- Emma Lusiana. 2017. *Penggunaan Konseling Client Centered dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X Smk Kesehatan Ypib Tumijajar)*. Lampung: Universitas Lampung.
- Elizabeth, B. Hurlock. 2010. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hardy, M dan Hayes, S. 1988. *Pengantar Psikologi*. Alih Bahasa: Soenardji. Jakarta: Erlangga.
- James, William. 1959. *Pragmatisme: and Four Essays from The Meaning of Truth*. New York: Meridian Book.
- King, Laura. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lilis dkk. 2018. *Improving Students' Self-Concept Using Client Centered Approach*. Lampung: Universitas Lampung.
- Monks, F. J. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rieneka Cipta.
- Pudjijogyanti, Clara R. 1988. *Konsep Diri Dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Arcan.
- Rakhmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rogers, Carl. 1959. *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*, in (Ed.) S. Koch. *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. New York: McGraw Hill : 205
- Willis, Sofyan S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Rogers, Carl R. 1961. *On Becoming Person*. USA: Houghton Mifflin Company.

Al-Isyrof

Jurnal Bimbingan Konseling Islam

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

ISSN: 2622-674X Volume 1 No. 1 Juni 2019

Rudolph F. Verdeber. 2015. *Communicate!*. Canada: Wadsworth Learning.

William D. Brooks. 1976. *Konsep Diri Manusia*. Jakarta: EGC.