

II. TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan dengan ruang lingkup permasalahan yang di teliti dalam penelitian ini maka dapat dijelaskan bahwa tinjauan pustaka adalah teori-teori yang relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang objek yang akan diteliti. Dengan demikian, dalam penelitian diperlukan teori-teori yang mendukung objek yang akan diteliti. Berikut akan dibahas mengenai konsep diri dan seluk beluknya, pelaksanaan layanan bimbingan konseling menggunakan pendekatan *client centered* dalam meningkatkan konsep diri yang negatif pada siswa, dan kaitan konsep diri dengan pendekatan *Client- centered*.

A. KONSEP DIRI

1. Pengertian Konsep Diri

Manusia sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan satu dengan lainnya, melalui interaksi yang bebas dengan meberikan stimulus dan respon. Hal ini akan menimbulkan tanggapan tentang bagaimana orang itu berperilaku, dan menilainya tidak lepas dari persepsi terhadap diri sendiri, yang kemudian sampailah pada gambaran dan penilaian pada diri sendiri.

Konsepsi-konsepsi manusia mengenai dirinya sendiri mempengaruhi pilihan tingkah laku dan pengharapannya dalam hidup ini.

Cawagas dalam Pudjjogyanti (1995:2) berpendapat bahwa konsep diri merupakan pandangan menyeluruh individu tentang dimensi fisik, karakteristik, pribadi, motivasi, kelemahan, kepandaian maupun kegagalannya.

Cara pandang individu yang meliputi banyak hal yang ada dalam diri individu tersebut berkaitan dengan fisik, psikis maupun kemampuan individu dalam bidang sosial serta harapan harapan individu yang muncul berdasarkan penilaian individu tersebut untuk mewujudkan harapan yang dimilikinya.

Senada seperti yang dikemukakan oleh Candless dalam Pudjjogyanti (1995:7) mendefinisikan bahwa konsep diri merupakan seperangkat harapan serta penilaian perilaku yang merujuk pada harapan-harapan tersebut.

Adapun Brooks dalam Ratnaningsih (2002:11) menyebutkan bahwa konsep diri merupakan pandangan dan perasaan dari diri kita. Perasaan ini boleh bersifat psikologi, sosial dan fisis.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas konsep diri adalah pandangan menyeluruh tentang diri sendiri baik mengenai karakteristik kepribadian, nilai-nilai kehidupan, prinsip hidup, moralitas, kelemahan dan potensinya yang terbentuk dari pengalaman dan interaksinya dengan orang lain, yang

dapat membantu seseorang atau individu dalam mengaktualisasikan diri secara bebas dan bertanggungjawab dalam mencapai suatu tujuan seperti apa yang diharapkan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Keduanya memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan konsep diri yang ada dalam diri individu.

2.1 Faktor Internal

Konsep diri juga dipengaruhi faktor internal yaitu faktor yang memang sudah ada dalam diri individu tersebut. Konsep diri memang bukan bawaan dari lahir namun setiap individu sudah punya konsep diri masing-masing yang nantinya akan semakin berkembang dengan dipengaruhi faktor yang lainnya. Contohnya ada individu yang terlahir dengan kondisi memiliki hidung mancung maka konsep diri yang tertanam di dalam individu tersebut adalah ia adalah seseorang yang memiliki hidung mancung yang kemudian konsep diri itu akan semakin menguat dengan pernyataan yang diberikan oleh orang sekitarnya.

2.2 Faktor Eksternal

Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lain (Pudjijogyanti,1995:12). Dengan

demikian pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh orang lain yang dekat di sekitar kita.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri ada 3 yaitu :

2.2.1. Faktor pelaku, terdiri dari :

a. Orang tua

Orang tua kita merupakan kontak sosial paling awal yang kita alami dan yang paling kuat. Informasi yang dikomunikasikan orang tua pada anak akan lebih menancap daripada informasi lain yang diterima anak sepanjang hidupnya dan orang tualah yang menetapkan pengharapan bagi anak-anaknya. Murphy dalam Burns (1993:2004) menyatakan bahwa menurutnya sangat penting untuk menyelamatkan anak dari mendapatkan suatu pandangan mengenai dirinya yang tidak menyenangkan. Konsep diri yang positif pada anak akan tercipta apabila kondisi keluarga ditandai dengan adanya integritas dan tenggang rasa yang positif antar anggota keluarga. Selanjutnya Burn (1993:256) membuktikan bahwa "ada hubungan erat antara kualitas hubungan orang tua dengan pandangan anak terhadap diri dan lingkungannya".

b. Teman sebaya

Teman sebaya sangatlah mempengaruhi konsep diri pada diri anak. Anak juga membutuhkan penerimaan dari temannya atau kelompoknya. Apabila anak selalu digoda, dicaci maki, dan dibentak, maka konsep diri anak akan terganggu.

c. Masyarakat

Anak muda tidak terlalu mementingkan kelahiran mereka, kenyataannya bahwa mereka hitam atau putih, anak orang kaya atau bukan, mereka laki-laki atau perempuan. Tetapi masyarakat mereka menganggap penting fakta-fakta semacam itu, akhirnya penilaian ini sampai pada anak dan mempengaruhi konsep dirinya.

2.2.2. Faktor substansi, terdiri dari :

a. Belajar

Konsep diri kita merupakan hasil dari belajar, belajar ini berlangsung terus-menerus tidak pernah kita sadari. Belajar merupakan perubahan psikologis yang relatif permanen yang sebagai akibat dari pengalaman. Dari pengalaman inilah individu dapat mempelajari konsep dirinya.

b. Asosiasi

Manusia menunjukkan cenderung untuk berfikir asosiasi yaitu mempelajari hubungan-hubungan antara hal-hal yang berbeda. Proses berfikir dan menilai lewat asosiasi ini merupakan dasar bagi pembentukan konsep diri.

c. Motivasi

Semakin positif yang kita berikan pada sesuatu hadiah, semakin besar kemungkinan kita melakukan kegiatan yang akan menghasilkan hadiah tersebut. Dengan akta lain belajar mencakup motivasi yaitu keadaan yang membangkitkan, yang kita alami ketika bekerja untuk mencapai suatu tujuan. Dua alasan yang diduga sangat

penting dalam mempelajari konsep diri adalah keinginan untuk berhasil dan keinginan untuk harga diri.

2.2.3. Pendekatan *client- centered*

Selain dipengaruhi 2 hal yang dipaparkan diatas konsep diri juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya yaitu pendekatan *client-centered* dapat meningkatkan konsep diri sebagaimana yang dikemukakan oleh Rogers.

Menurut Rogers (dalam Surya 2003:51) berpendapat bahwa “konstruk inti konseling berpusat pada konseli adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri”.

Seseorang yang faham dan mengenal dirinya dengan baik maka akan sangat mudah melakukan konseling dengan pendekatan *client centered*. Seorang individu yang mengalami konsep diri yang negatif disebabkan oleh ketidaksesuaian antara harapan yang dibangun dengan kenyataan yang dihadapinya. Sehingga pendekatan *client centered* memiliki pengaruh yang besar dalam konsep diri karena pendekatan ini bertujuan menyelaraskan antara *ideal self* dengan *actual self*.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam proses untuk membentuk konsep diri seseorang dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari orang-orang terdekat (faktor pelaku), faktor substansi dan pendekatan *client centered*.

3. Jenis-jenis Konsep Diri

Jenis-jenis konsep diri ada dua macam yaitu konsep diri yang positif dan konsep diri yang negatif.

a. Menurut James (1995) bahwa konsep diri yang positif adalah pandangan individu tentang dirinya yang bersifat positif, dimana individu menerima tentang kelebihan dan kekurangannya.

Ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri positif adalah :

- 1) Dapat menerima dan mengenal dirinya dengan baik
- 2) Dapat menyimpan informasi tentang dirinya sendiri baik itu informasi yang positif maupun yang negatif. Jadi mereka dapat memahami dan menerima fakta bermacam-macam tentang dirinya
- 3) Dapat menyerap pengalaman mentalnya
- 4) Apabila mereka memiliki pengharapan selalu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dan realistis
- 5) Selalu memiliki ide yang diberikan pada kehidupannya dan bagaimana seharusnya dirinya mendekati dunia.
- 6) Individu menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat.

b. Menurut Rakhmat (1996) menerangkan bahwa ciri orang yang memiliki konsep diri negatif adalah :

- 1) Individu mudah marah dan naik pitam serta tidak tahan terhadap kritikan yang diterimanya.

- 2) Individu responsif sekali terhadap pujian yang diberikan oleh orang lain kepadanya.
- 3) Individu tidak pandai dan tidak sanggup untuk mengungkapkan penghargaan atau pengakuan kelebihan yang dimiliki orang lain.
- 4) Individu bersikap pesimis terhadap kompetisi, keengganan bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Apabila dikaitkan dengan siswa dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki konsep diri yang positif akan dapat mengenal dirinya dengan baik kelemahan dan kelebihannya sehingga dapat merancang tujuan-tujuan yang sesuai dan realistis, sehingga juga akan lebih bijak dalam menentukan kariernya ke masa mendatang, termasuk berani untuk berwirausaha. Sedangkan siswa yang memiliki konsep diri negatif akan pesimis terhadap kompetisi sehingga enggan memanfaatkan kelebihan dan kekurangannya.

4. Komponen Konsep Diri

Menurut Rakhmat (1996) pada dasarnya konsep diri memiliki tiga komponen yang dapat dijabarkan sebagai berikut :

- a. Komponen perseptual, yang sering disebut konsep diri fisik yaitu citra yang dimiliki seseorang terhadap penampilan jasmaniahnya dan kesan yang ditimbulkannya terhadap orang lain.
- b. Komponen konseptual, yaitu kemampuan konsepsi seseorang tentang ciri-ciri khusus, kemampuan dan ketidakmampuannya, latar belakang hari depannya dan sebagainya. Hal ini disebut konsep diri psikologis.

c. Komponen sikap, yaitu perasaan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri, sikap terhadap statusnya sekarang maupun hari depannya, sikapnya terhadap harga diri, rasa bangga, rasa malu dan sebagainya. Setelah dewasa, komponen sikap ini juga melibatkan keyakinan, nilai aspirasi, komitmen dan sebagainya yang bisa membentuk falsafah hidupnya.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam konsep diri yang terbentuk pada seseorang terdapat di dalamnya komponen dimana individu tersebut memandang dirinya secara fisik, psikologis dan sikap.

5. Isi Konsep Diri

Untuk merumuskan isi dari konsep diri tidaklah mudah, di sini kita berkedudukan sebagai penilai tentang diri kita sendiri, namun demikian secara umum isi konsep diri dapat dirumuskan. Menurut Jerslid dalam penelitiannya terhadap anak di sekolah dasar dan sekolah menengah seperti yang dikutip dalam Burns (1993:209-210) mendiskripsikan isi dari konsep diri adalah sebagai berikut

a. Karakteristik fisik

Termasuk didalamnya penampilan secara umum, ukuran tubuh dan berat tubuh, sosok dan bentuk tubuh, detail-detail dari kepala dan tungkai lengan. Karakteristik fisik yang dimiliki tiap-tiap individu berbeda-beda, ada yang memiliki fisik sempurna ada pula yang tidak, perbedaan ini membuat cara pandang yang berbeda pula terhadap dirinya, hal ini juga dipengaruhi adanya pandangan dan penilaian orang

lain pada tiap individu yang memandangnya hanya dengan melihat keadaan fisiknya. Adanya hal ini yang kadang membuat individu merasa memiliki adanya kekurangan jika dibandingkan dengan orang lain. Jika lingkungan sekitarnya menyanjungnya atau memperhatikan keadaan fisiknya, maka akan timbul konsep diri yang positif, tapi sebaliknya jika lingkungan selalu mempersoalkan keadaan fisiknya maka akan timbul konsep diri yang negatif pada individu.

b. Kesehatan dan kondisi fisik

Manusia hidup pasti selalu memperhatikan kesehatan dan kondisi fisiknya. Jika kedua hal itu terdapat suatu gangguan atau ketidaknormalan, maka akan mengakibatkan ia merasa terganggu dan tidak nyaman, misalnya jika kesehatannya mengalami gangguan misalnya ia mengidap penyakit kronis sulit diobati, maka hal ini akan dapat menimbulkan konsep diri yang negatif, begitu pula yang terjadi pada individu yang memiliki cacat maka dapat pula menimbulkan penilaian individu pada dirinya menjadi negatif. Berbeda dengan yang memiliki kesehatan dan kondisi fisik yang sehat dan sempurna, maka individu akan merasa percaya diri jika berinteraksi dengan orang lain atau orang disekitarnya.

c. Sekolah dan pekerjaan sekolah

Sekolah merupakan tempat belajar dari individu yang sedang dalam tahap belajar. Sebagai siswa di sekolah memiliki tugas yang harus dikerjakan yaitu belajar dan harus mendapatkan prestasi yang baik serta

tidak lupa untuk mengerjakan pekerjaan rumah. Dari sinilah terlihat bagaimana kemampuan dan sikap individu terhadap sekolah, apakah ia merasa mampu dan berprestasi di sekolah atau ia malah merasa tidak tertarik di sekolah dan ia merasa tidak betah belajar di sekolah, dan hal ini semua akan mempengaruhi konsep dirinya, sebagai contoh jika ada individu yang prestasi belajarnya jelek jika dibandingkan dengan temannya maka ia merasa bahwa ia bodoh dan tidak memiliki kemampuan dan ini akan mempengaruhi konsep dirinya.

d. Status Intelektual

Status intelektual ini berkaitan dengan kecerdasan yang dimiliki oleh individu yang berbeda-beda, ada yang positif dan ada pula yang negatif. Apabila lingkungan mereka mempersoalkan kecerdasan yang dimiliki oleh individu tanpa mereka memberikan motivasi untuk berkembang, maka akan mempengaruhi konsep dirinya, sebagai contoh anak yang memiliki kecerdasan umum negatif selalu dipandang bodoh maka ia akan menjadi anak yang negatif diri dan tidak mau berprestasi

e. Bakat dan kemampuan khusus

Bakat dan kemampuan khusus yang dimiliki oleh tiap individu berbeda-beda, apabila individu memiliki bakat dan kemampuan yang potensial maka akan mengakibatkan dalam individu timbul keinginan untuk maju dan berkembang dan dalam dirinya merasa bahwa ternyata ia memiliki kemampuan lebih bila dibandingkan dengan anak lain. Berbeda halnya bila individu hanya memiliki bakat yang tidak baik dan hanya sepele

maka individu akan menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan bila dibandingkan dengan orang lain. Maka dapat disimpulkan bahwa bakat dan kemampuan khusus yang dimiliki individu sangat mempengaruhi konsep dirinya.

f. Ciri kepribadian

Ciri kepribadian seseorang tidaklah sama, ciri kepribadian ini berkaitan dengan tempramen, ciri karakter dan tendensi emosional dan lain-lain. Ciri kepribadian seseorang sangatlah mempengaruhi bagaimana ia memandang dirinya, misalnya individu yang memiliki sifat mau menang sendiri maka ia akan berpandangan bahwa dirinya harus selalu menang dan tidak mau kalah dengan orang lain dan ini nantinya akan mempengaruhi konsep dirinya.

g. Sikap dan hubungan sosial

Sikap dan hubungan sosial yang dilakukan oleh individu akan mempengaruhinya dan orang-orang disekitarnya, sikap dan hubungannya dengan temannya baik dan mudah bergaul maka akan mengakibatkan orang lain senang berteman dengan dirinya, tapi jika ia bersikap sombong maka orang yang ada disekitarnya akan membencinya dan menjauhinya dan cara bagaimana individu ini tentu saja akan mempengaruhi konsep diri yang ada pada dirinya.

h. Ide religius, minat religius, keyakinan dan praktek religius.

Manusia hidup tidak bisa terlepas dari hubungannya dengan Tuhan, karena tanpa bantuan dan karuniannya kita tidak bisa hidup dengan

damai. Bagaimana individu bersikap terhadap hal-hal yang religius akan mempengaruhi bagaimana ia memandang dirinya. Jika individu tidak memiliki keyakinan yang kuat terhadap Tuhan dan tidak menjalankan perintahnya, maka individu tidak memiliki iman yang kuat dan dirinya akan mudah goyah dengan keadaan lingkungan yang selalu memberikan pengaruh yang positif dan negatif.

i. Pengolahan peristiwa-peristiwa praktis

Pengolahan peristiwa-peristiwa praktis ini berkaitan dengan bagaimana kemandirian pada individu, dimana hal ini sangat mempengaruhi konsep dirinya, misalnya dalam mengambil keputusan ia selalu dapat mengambil keputusan ia selalu dapat mengambil keputusan yang paling tepat dan sesuai dengan dirinya tanpa bantuan dari orang lain maka ia akan menilai bahwa ia termasuk seseorang yang bisa mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam konsep diri seseorang terdapat isi yang mencerminkan penilaian kita terhadap diri kita sendiri baik dalam hal keadaan fisik, sikap maupun psikologis.

B. Pendekatan Konseling *Client Centered*

1. Konsep Pokok

Menurut Willis (2004:63) "*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)".

Menurut Surya (2003:51) "konsep pokok yang mendasari konseling yang berpusat pada konseli adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan".

Menurut Rogers (dalam Surya 2003:51) berpendapat bahwa "konstruk inti konseling berpusat pada konseli adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri". Dikatakan bahwa konsep diri atau struktur diri dapat dipandang sebagai konfigurasi persepsi yang terorganisasikan tentang diri yang membawa kesadaran. Hal itu terdiri dari atas unsur-unsur persepsi terhadap karakteristik dan kecakapan seseorang, pengamatan dan konsep diri dalam hubungan dengan orang lain dan lingkungan, kualitas nilai yang dipandang sebagai pertautan dengan pengalaman dan obyek, dan tujuan dan cita-cita yang dipandang mempunyai kekuatan positif dan negatif. Diri (*self*) merupakan atribut yang dipelajari yang membentuk gambaran diri individu sendiri. Diri manusia dapat dipandang sebagai subyek yaitu "saya" ("I") and obyek yaitu "ku" ("me").

Dalam hubungannya dengan aktualisasi diri, Rogers mendefinisikan kecenderungan mewujud sebagai satu kecenderungan yang melekat dalam *organisme* untuk mengembangkan kapasitasnya dalam cara-cara yang dapat menjamin untuk memelihara atau meningkatkan *organisme*. Dengan aktualisasi diri berarti bahwa manusia terdorong oleh dorongan pokok yaitu mengembangkan diri dan mewujudkan potensinya.

Menurut Surya (2003:52) Orang yang dikatakan sehat adalah yang dirinya dapat berkembang penuh (*the fully functioning self*), dan dapat mengalami proses hidupnya tanpa hambatan. Individu terdorong untuk menjadi dirinya sendiri. Adapun individu yang telah mencapai "*fully functioning*" ditandai dengan (1) terbuka pada pengalaman, (2) menghidupi setiap peristiwa secara penuh, (3) mempercayai pertimbangan dan pemilihan sendiri.

Teori kepribadian Rogers (dalam Surya, 2003) yang disebut sebagai "*the self theory*" dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Yang menjadi inti kepribadian, menurut teori kepribadian Rogers ini adalah (*the self*), yang terbentuk melalui atau karena pengalaman-pengalaman, baik yang datang dari luar diri individu yang bersangkutan maupun yang datang dari dalam dirinya.
- b. Ada dua macam bentuk kepribadian (*the self*), yaitu diri yang ideal (*the ideal self*) dan diri yang actual (*the actual self*). Diri yang ideal adalah

diri yang ia bayangkan, yang ia tangkap, yang ia sendiri atau ia hayati sebagai “saya/ku”. Sedangkan diri yang actual adalah diri yang dipandang oleh/ dari sudut orang lain sebagai “ia/ dia” atau “nya”.

- c. Kepribadian yang terintegrasi (*well adjusted*) adalah kepribadian yang konsisten antara diri yang ideal dengan diri yang aktual. Sedangkan kepribadian yang disintegrasi (*maladjusted*) adalah kepribadian yang tidak konsisten antara diri yang ideal dengan diri yang aktual; diri subyektif tidak sesuai dengan diri obyektif.
- d. Perubahan kepribadian yang salah suai agar menjadi kepribadian yang *well adjusted* (kepribadian yang terpadu) hanya dapat dilakukan dengan jalan mengubah gambaran diri yang ideal itu supaya konsisten/ sesuai dengan diri yang aktual.
- e. Peranan dan kecenderungan kepribadian ialah mempribadikan diri dalam bentuk perwujudan diri, pemeliharaan diri, dan perluasan diri.

Dapat disimpulkan bahwa konseling *client centered* merupakan suatu metode konseling berpusat pada konseli yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara diri konseli yang ideal dengan diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya sehingga individu tersebut dapat dikatakan sehat adalah dirinya yang dapat berkembang penuh dan dapat mengalami proses hidupnya tanpa hambatan.

2. Dasar Pandangan *Client-Centered* Tentang Individu

Menurut Rogers (dalam Sukardi, 2002) mengungkapkan bahwa “konseling *client-centered* memberikan suatu gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah konseli, dan bukan konselor”. Oleh karena itu, dalam proses konseling ini kegiatan sebagian besar diletakkan di pundak konseli itu sendiri. Dalam pemecahan masalah maka konseli itu sendiri didorong oleh konselor untuk mencari serta menemukan cara yang terbaik dalam pemecahan masalahnya.

a. Dasar Filosofi Rogers mengenai manusia

Dasar filosofi Rogers mengenai manusia berorientasi kepada filosofi humanistik. Dasar filsafat Rogers yang dimaksud ialah :

- 1). Inti sifat manusia adalah positif, sosial, menuju ke muka dan realistik. Ini berarti bahwa manusia itu pada dasarnya adalah positif, rasional, sosial, bergerak maju, dan realistik. Tingkah laku manusia diorganisir secara keseluruhan di sekitar tendensi, dan polanya ditentukan oleh kemampuan untuk membedakan antara respons yang efektif (menghasilkan rasa senang) dan respons yang tidak efektif (menimbulkan rasa tidak senang).
- 2). Manusia pada dasarnya adalah kooperatif, konstruktif, dan dapat dipercaya.
- 3). Manusia mempunyai tendensi dan usaha dasar untuk mengaktualisasi pribadi, berprestasi dan mempertahankan diri.

4). Manusia mempunyai kemampuan dasar untuk memilih tujuan yang benar, dan membuat pemilihan yang benar, apalagi ia diberi situasi yang bebas dari ancaman.

b. Pokok-Pokok Teori Rogers

Ada tiga pokok mengenai kepribadian yang dikemukakan oleh Rogers (dalam Sukardi :2002) yang mendasari teknik konselingnya.

Diantaranya adalah sebagai berikut :

(1) *Organisme*

Organisme yaitu totalitas individu yang memiliki sifat-sifat sebagai berikut :

1. Bereaksi secara keseluruhan sebagai satu kesatuan yang teratur terhadap medan phenomenal untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.
2. Memiliki motif dasar, yaitu mengaktualisasi, mempertahankan dan mengembangkan diri.
3. *Organisme* kemungkinan melambangkan pengalaman-pengalamannya, sehingga menjadi disadari atau menolak untuk melambangkan pengalaman-pengalaman tersebut sehingga tetap tidak disadari, atau kemungkinan tidak memperdulikan pengalaman tersebut.

(2) *Medan Phenomenal*

Medan Phenomenal adalah keseluruhan pengalaman yang pernah dialami. Pengalaman tersebut disadari atau tidak tergantung dari apakah pengalaman tersebut disimbolkan atau tidak. *Medan Phenomenal* hanya dapat diketahui oleh subjek yang mengalaminya. Orang lain hanya dapat mengetahui pengalaman seseorang melalui kesimpulan atas dasar empati (*empatic inference*). Kesadaran tercapai jika pengalaman itu disimbolisasikan.

Menurut Rogers, pengalaman terdiri dari :

1. Pengalaman yang disimbolisasikan
2. Pengalaman yang tidak disimbolisasikan

Organisme bereaksi terhadap kedua hal tersebut. Kemungkinan ada bahwa pengalaman tidak dapat ditest dengan kenyataan, sehingga mungkin dilaksanakan tindakan yang tak realistis.

(3) *Self*

Self merupakan bagian yang terpisah dari *medan phenomenal*, yang berisi pola pengamatan dan penilaian yang sadar dari subjek. Dari pengalaman-pengalaman, seseorang akan dapat membentuk pola pengamatan dan penilaian terhadap diri sendiri secara sadar, baik orang tersebut sebagai subjek maupun sebagai objek. *self* ini dinamakan juga *Self Concept* (Konsep Diri).

Berkaitan dengan konseling *client-centered* dari Rogers (dalam Sukardi, 2002) menyatakan bahwa "konseling yang berpusat pada konseli haruslah dilandasi pada pemahaman konseli tentang dirinya". Atau dengan kata lain, pendekatan Rogers menitikberatkan kepada kemampuan konseli untuk menentukan sendiri masalah-masalah yang penting bagi dirinya dan memecahkan sendiri masalahnya. Campur tangan konselor sedikit sekali. Konseli akan mampu menghadapi sifat-sifat dirinya yang tidak dapat diterima lingkungannya tanpa ada perasaan terancam dan cemas, sehingga ia maju kearah menerima dirinya dan nilai-nilai yang selama ini dimiliki dan dianutnya, serta mampu mengubah aspek-aspek dirinya sebagai sesuatu yang dirasakan perlu diubah.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Konsep Diri (*self concept*) adalah merupakan gambaran seseorang tentang dirinya sendiri. Gambaran yang lengkap tentang dirinya meliputi berbagai kemampuan, kelemahannya, sifat-sifatnya dan bagaimana hubungan dirinya dengan lingkungannya. Jadi konsep diri adalah bagaimana individu menyadari dirinya sendiri, dan mengenal dirinya sendiri.

3. Karakteristik Konseling *Client-Centered*

Peran konseli yang besar dibandingkan dengan konselornya dalam hubungan konseling, adalah merupakan karakteristik utama dari konseling *client-centered* atau konseling non-direktif ini.

Menurut Rogers (dalam Willis, 2004) Karakteristik utama dalam konseling *client centered* masing-masing menekankan pada :

1. Tanggung jawab dan kemampuan konseli dalam menghadapi kenyataan. Untuk memperoleh suatu pemahaman akan dirinya, konseli haruslah diberi suatu kesempatan, pengalaman dan tanggung jawab untuk menghadapi kenyataan. Kenyataan itu pada hakekatnya adalah sesuatu yang diamati dan dialami individu. Jadi, dalam konseling *client centered* ini konseli didorong untuk menentukan pilihan dan keputusannya serta tanggung jawab atas pilihan dan keputusan yang telah diambilnya.
2. Konseling *client centered* lebih menitikberatkan pada pengalaman-pengalaman sekarang. Untuk mengungkapkan pengalaman dan permasalahannya yang dihadapi sekarang ini, konselor mendorong konseli untuk mengungkapkannya dengan sikap yang empati, terbuka, asli (tidak berpura-pura), dan permisif.
3. Konseling ini bukanlah suatu bentuk hubungan atau pendekatan yang bersifat kaku atau dogma. Tetapi merupakan suatu pola kehidupan yang berisikan bertukar pengalaman, di mana konselor dan konseli memperlihatkan sifat-sifat kemanusiaan dan berpartisipasi dalam menemukan berbagai bentuk pengalaman baru.
4. Konseling ini menekankan kepada persepsi konseli. Konselor berusaha untuk memahami keseluruhan pengalaman yang pernah dialami konseli dari sudut persepsi konseli itu sendiri.
5. Konseling ini menempatkan konseli pada kedudukan sentral. Jadi tujuan dari konseling dengan sendirinya ada dan ditentukan oleh konseli itu sendiri.

Sedangkan menurut Willis (2004: 63) karakteristik terapi ini adalah:

1. Ditujukan kepada konseli yang sanggup memecahkan masalahnya agar tercapai kepribadian konseli yang terpadu.
2. Sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan, bukan segi intelektual.

3. Titik tolak konseling adalah keadaan individu termasuk kondisi sosial psikologis masa kini (*here and now*) dan bukan pengalaman masa lalu.
4. Proses konseling bertujuan menyesuaikan antara *ideal self* dengan *actual self*.
5. Peranan yang aktif dalam konseling dipegang dalam konseli, sedangkan konselor adalah *pasif reflektif*, artinya tidak semata-mata diam dan pasif akan tetapi berusaha membantu agar konseli aktif memecahkan masalahnya.

Berdasarkan karakteristik *client centered* diatas, penulis menyimpulkan bahwa pendekatan ini difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan konseli untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh oleh dirinya sendiri. Terapi *client centered* bukanlah sekumpulan teknik, juga bukan suatu dogma.

4. Proses Konseling

Menurut Surya (2003: 55) "konseling yang berpusat pada konseli memusatkan pada pengalaman individual". Dalam proses disorganisasi dan reorganisasi diri, konseling berupaya untuk meminimalkan rasa diri terancam dan memaksimalkan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan dalam perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapat tilikan perasaan yang mengarah kepada pertumbuhan. Melalui penerimaan terhadap konseli, konselor membantunya untuk menyatakan, mengkaji, dan memadukan, pengalaman-pengalaman sebelumnya ke dalam konsep diri. Dengan redefinisi, pengalaman, individu mencapai penerimaan dari dan menerima orang lain dan menjadi orang yang lebih berkembang penuh (*fully functioning*).

Menurut Surya (2003: 57) mengungkapkan bahwa pada garis besarnya langkah-langkah proses terapi dalam konseling yang berpusat pada konseli adalah sebagai berikut :

- 1) Individu atas kemauan sendiri datang kepada konselor / terapis untuk meminta bantuan. Apalagi individu itu datangnya atas petunjuk orang lain, maka konselor harus menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif, sehingga ia dapat menentukan pilihannya: apakah akan malanjutkan meminta bantuan kepada konselor atau tidak.
- 2) Situasi terapeutik ditetapkan/ dimulai sejak situasi permulaan telah didasarkan, bahwa yang bertanggung jawab dalam hal ini adalah konseli. Untuk hal ini konselor harus yakin bahwa konseli mempunyai kemampuan untuk “menolong” dirinya dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.
- 3) Konselor mendorong/ memberanikan konseli agar ia mampu mengemukakan/ mengungkapkan perasaannya secara bebas berkenaan dengan masalah yang dihadapinya. Untuk memungkinkan terjadinya hal itu, konselor harus selalu memperhatikan sikap ramah, bersahabat dan menerima konseli sebagaimana adanya.
- 4) Konselor menerima, mengenal dan memahami perasaan-perasaan negatif yang diungkapkan konseli; kemudian meresponnya. Respon konselor harus menunjukkan atau mengarahkan kepada apa yang ada dibalik ungkapan-ungkapan perasaan itu, sehingga menimbulkan suasana konseli dapat memahami dan menerima keadaan negatif atau tidak menyenangkan itu tidak diproyeksikan kepada orang lain atau disembunyikan sehingga menjadi mekanisme pertahanan diri.
- 5) Ungkapan-ungkapan perasaan negatif yang meluap-luap dari konseli itu biasanya disertai ungkapan-ungkapan perasaan positif yang lemah/ samar-samar, yang dapat disembuhkan.
- 6) Konselor menerima dan memahami perasaan-perasaan positif yang diungkapkan konseli sebagaimana adanya, sama seperti menerima dan memahami ungkapan-ungkapan perasaan negatif.
- 7) Konseli memahami dan menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya. Hal ini terjadi setelah konseli memahami dan menerima hal-hal yang negatif dan positif pada dirinya.
- 8) Apabila konseli telah memahami dan menerima dirinya, maka tahap berikutnya adalah memilih dan menentukan pilihan sikap dan tindakan mana yang akan diambil, sejak saat itu terbayanglah oleh konseli rangkaian kegiatan yang harus dilakukan sehubungan dengan keputusan pilihannya, dan ia menyadari tanggung jawabnya.
- 9) Konseli mencoba memanifestasikan atau mengaktualisasikan pilihannya itu dalam sikap dan perilakunya.
- 10) Langkah selanjutnya adalah, perkembangan sikap dan tingkah lakunya itu adalah sejalan dengan perkembangan tilikan dengan dirinya.

- 11) Perilaku konseli makin bertambah terintegrasi dan pilihan-pilihan yang dilakukan makin adekuat; kemandirian dan pengarahan dirinya makin menyakinkan.
- 12) Konseli merasakan kebutuhan akan pertolongan mulai berkurang dan akhirnya ia berkesimpulan bahwa terapi harus diakhiri. Ia menghentikan hubungan *therapeutic* dengan konselor. Psikoterapi telah selesai; konseli telah menjadi individu yang kepribadiannya terintegrasi dan berdiri sendiri, ia telah sembuh /bebas dari gangguan psikis.

Sedangkan menurut Willis (2004: 64) tahap- tahap terapi terpusat pada konseli antara lain :

1. Konseli datang kepada konselor atas kemauan sendiri, apabila konseli datang atas suruhan orang lain maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan agar konseli memilih apakah ia akan terus meminta bantuan atau akan membatalkannya.
2. Situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli.
3. Konselor memberanikan konseli agar ia mampu mengemukakan perasaannya. Konselor harus bersikap ramah, bersahabat dan menerima konseli sebagaimana adanya.
4. Konselor menerima perasaan konseli serta memahaminya.
5. Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya.
6. Konseli menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan).
7. Konseli merealisasikan pilihannya itu.

5. Tahapan Konseling

Dalam proses konseling ada tiga tahapan konseling, yaitu:

- a. Tahap mendefinisikan masalah (tahap awal)
- b. Tahap atau fase kerja dengan definisi masalah (tahap pertengahan)
- c. Tahap keputusan untuk berbuat (*action*) disebut juga tahap akhir

a). Tahap Awal

Tahap ini terjadi saat konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan konselor sebagai berikut:

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli
2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah
3. Membuat penaksiran dan penjajakan
4. Menegosiasikan kontrak (perjanjian)

b) Tahap Pertengahan

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajahan masalah konseli, dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

c) Tahap Akhir

Pada tahap terakhir konseling ditandai dengan beberapa hal yaitu:

1. Menurunnya kecemasan konseli, hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
2. Adanya perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
3. Terjadinya perubahan pada sikap yang lebih positif.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa pelaksanaan proses konseling *client centered* harus dilaksanakan atas kemauan konseli itu sendiri. Setiap tahapan dalam proses layanan konseling ini harus melalui urutan fase- fase dari tahapan secara keseluruhan agar tujuan dari pelaksanaan konseling dapat terlaksana.

C. Keterkaitan Penggunaan Pendekatan *Client Centered* dengan Perubahan Konsep diri

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). Jadi, ketika seoraang individu faham dan mengerti akan dirinya yang sebenarnya dengan apa yang menjadi apa yang diharapkan akan semakin mudah ia memiliki konsep diri yang baik. Karena konsep diri itu sendiri adalah bagaimana si individu mengenal dirinya baik dari aspek fisik, psikis maupun kemampuan yang lainnya.

Salah satu dari 3 pokok kepribadian menurut Rogers adalah self yang itu nama lain dari konsep diri.

Menurut Rogers (dalam sukardi: 2002) menyatakan bahwa Self merupakan bagian yang terpisah dari medan fenomenal, yang berisi pola pengamatan dan penilaian yang sadar dari subjek. Dari pengalaman-pengalaman, seseorang akan dapat membentuk pola pengamatan dan penilaian terhadap diri sendiri secara sadar, baik orang tersebut sebagai subjek maupun sebagai objek. Self ini dinamakan juga *Self-Concept* (*Konsep Diri*).

Berkaitan dengan konseling *client-centered* dari Rogers menyatakan bahwa konseling yang berpusat pada konseli haruslah dilandasi pada pemahaman konseli tentang dirinya. Atau dengan kata lain, pendekatan Rogers menitikberatkan kepada kemampuan konseli untuk menentukan sendiri masalah-masalah yang penting bagi dirinya dan memecahkan sendiri masalahnya.

Campur tangan konselor sedikit sekali. Konseli akan mampu menghadapi sifat-sifat dirinya yang tidak dapat diterima lingkungannya tanpa ada perasaan terancam dan cemas, sehingga ia maju kearah menerima dirinya dan nilai-nilai yang selama ini dimiliki dan dianutnya, serta mampu mengubah aspek-aspek dirinya sebagai sesuatu yang dirasakan perlu diubah.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *konsep diri (self concept)* adalah merupakan gambaran seseorang tentang dirinya sendiri. Gambaran yang lengkap tentang dirinya meliputi berbagai kemampuan, kelemahannya, sifat-sifatnya dan bagaimana hubungan dirinya dengan lingkungannya. Jadi konsep diri adalah bagaimana individu menyadari dirinya sendiri, dan mengenal dirinya sendiri.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan pendekatan *client centered* dapat digunakan dalam mengubah konsep diri yang negatif menjadi positif, hal ini dikarenakan pendekatan *client centered* didasari oleh konsep-konsep pokok mengenai diri, dimana pendekatan ini menekankan pada kecakapan konseli

untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Bagaimana individu dapat memahami diri, baik dari sudut kelemahan dan kelebihan yang dimiliki serta bagaimana individu mengatasi masalah tentang dirinya sendiri. Sedangkan fungsi konselor dalam pendekatan ini hanya bersifat pasif reflektif.