

Pengertian

Person-Centered Therapy dikembangkan oleh Carl R. Rogers, salah seorang psikolog klinis yang sangat menekuni bidang konseling dan psikoterapi. Asumsi dasar Rogers adalah bahwa orang pada dasarnya dapat dipercaya, memiliki potensi besar untuk memahami diri mereka sendiri dan menyelesaikan masalah mereka sendiri tanpa intervensi langsung dari pihak terapis. Pendekatan ini menekankan pada kemampuan klien untuk menggunakan sumber daya mereka sendiri dalam bertindak di dunia mereka dengan orang lain.





Sejarah Perkembangan



Periode Satu

Selama tahun 1940-an, Rogers mengembangkan pendekatan konseling tidak langsung (*nondirective counseling*). Pendekatan ini sebagai reaksi terhadap teori konseling yang berkembang pada saat itu yang berorientasi pada konselor atau *directive counseling*.

Periode Dua

Selama 1950-an, Rogers (1951) mengganti nama pendekatannya dengan *client-centered therapy*, yang mencerminkan penekanannya pada upaya reflektif terhadap perasaan klien.

Periode Tiga

Rogers (1961) mempublikasikan *On Becoming a Person*, sebuah buku yang membahas sifat “menjadi diri yang sejati” dan menggambarkan proses “menjadi pengalaman seseorang”. Hipotesis ini yang mendasari pendekatan *person-centered therapy*

Periode Empat

Selama 1980-1990-an, karena lingkup pengaruh Rogers yang semakin luas, termasuk minatnya pada bagaimana orang memperoleh, memiliki, berbagi, atau menyerahkan kekuasaan dan mengendalikan orang lain dan diri mereka sendiri, teorinya dikenal sebagai pendekatan *person-centered therapy*



Perkembangan Perilaku



01 Struktur Kepribadian

1 Self

Persepsi dan nilai-nilai individu tentang dirinya atau hal-hal lain yang berhubungan dengan dirinya

2 Medan Fenomenal

Keseluruhan pengalaman seseorang yang diterimanya baik yang disadari maupun yang tidak di sadari

3 Organisme

Keseluruhan totalitas individu, yang meliputi pemikiran, perilaku, dan keadaan fisik

02

Pribadi Sehat Dan Pribadi Bermasalah

1

Pribadi Sehat

- ◆ Kapasitas untuk memberikan toleransi pada apapun dan siapapun.
- ◆ Menerima dengan senang hati hadirnya ketidakpastian dalam hidup.
- ◆ Mau menerima diri sendiri dan orang lain.
- ◆ Spontanitas dan kreatif.
- ◆ Kebutuhan untuk tidak dicampuri orang lain dan menyendiri (*privacy*).
- ◆ Mempunyai kepedulian yang tulus pada orang lain.
- ◆ Mempunyai rasa humor.
- ◆ Terarah dari dalam diri sendiri.
- ◆ Mempunyai sikap yang terbuka terhadap hidup.
- ◆ Mempercayai diri sendiri.
- ◆ Adanya keselarasan atau kongruensi antara organisme, ideal self, dan self concept.

2

Pribadi Bermasalah

- ◆ Adanya ketidaksesuaian antara persepsi diri dan pengalaman yang riil.
- ◆ Adanya ketidaksesuaian antara bagaimana dia melihat dirinya (*self-concept*) dan kenyataan atau kemampuan.
- ◆ Pribadi yang *inkongruensi* atau tidak kongruen antara ideal self, self concept, dan organisme.
- ◆ Kesenjangan antara ideal self dan self concept, jika hal ini terjadi akan menimbulkan khayalan tinggi.
- ◆ Kesenjangan antara self concept dan organisme, sehingga dapat menimbulkan perasaan rendah hati (*minder*).
- ◆ Tidak mampu mempersepsi dirinya, orang lain, dan berbagai peristiwa yang terjadi di lingkungan secara objektif.

Kondisi Pengubahan



Tujuan

Untuk membantu klien dalam mencapai tingkat kemandirian dan integrasi yang lebih besar sehingga mereka dapat mengatasi masalah dengan lebih baik ketika mereka mengidentifikasi diri mereka sendiri



Sikap Konselor

Menurut Rogers, sikap yang harus dimiliki konselor adalah kongruensi (ketulusan), penerimaan tanpa syarat, dan pemahaman empatik yang akurat.



Sikap Konseli

Kondisi yang seharusnya ada pada konseli, yaitu adanya kesediaan konseli secara sukarela untuk menerima bantuan dan dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, dapat mengungkapkan perasaan tertekannya dengan baik .

Kondisi Pengubahan



Hubungan Konselor dan Konseli

Agar perubahan kepribadian konstruktif dapat terjadi, harus ada beberapa faktor dibawah ini dan harus terus ada selama beberapa waktu:

1. Dua orang dalam kontak psikologis.
2. Yang pertama, yang akan kita istilahkan dengan klien, berada dalam kondisi tidak selaras, rentan atau cemas.
3. Orang kedua, yang kita sebut sebagai terapis, adalah kongruen (nyata atau asli) dalam hubungan, dan kongruensi ini dirasakan oleh klien.
4. Terapis mengalami penghargaan positif tanpa syarat untuk klien.
5. Terapis mengalami pemahaman empatik tentang kerangka referensi internal klien dan upaya untuk mengkomunikasikan pengalaman ini kepada klien.
6. Komunikasi kepada klien dari pemahaman empatik terapis dan hal positif tanpa syarat sampai tingkat minimal yang dicapai

Mekanisme Perubahan

Tahap-tahap Konseling

1. Tahap Pengenalan. Pada tahap ini diharapkan dapat menghindari penggunaan praktek yang direncanakan dan teknik. Dalam tahap pengenalan, konselor memulai percakapan.
2. Tahap Pelaksanaan. Pada tahap ini, teknik-teknik atau keterampilan kunci meliputi keterampilan mendengar aktif, klarifikasi, pengenalan diri, pemberian penghargaan dan pengertian.
3. Tahap Akhir (Terminasi). Pada tahap ini apabila konseling berjalan secara efektif, konselor dapat membantu klien dalam menyimpulkan apa yang telah mereka dapatkan dan menerapkan hal tersebut dalam kehidupan nyata setelah sesi konseling diakhiri. Dalam tahap akhir ini konselor mengakhiri percakapan.

Teknik-teknik Konseling

1. *Rapport*, yaitu teknik yang bertujuan untuk membuat pendekatan dan hubungan yang baik dengan konseli.
2. *Teknik Klarifikasi*, yaitu suatu cara konselor untuk menjernihkan dan meminta konseli untuk menjelaskan hal-hal yang dikemukakan kepada konselor.
3. *Teknik Refleksi* yaitu usaha konselor untuk memantulkan kembali hal-hal yang telah dikemukakan dan perasaan-perasaan yang ditampakkan oleh konseli.
4. *Free ekspresi*, yaitu memberikan kebebasan kepada klien untuk berekspresi, terutama emosinya.
5. *Silence*, yaitu, kesempatan diberikan terapis kepada klien untuk mempertimbangkan dan meninjau kembali pengalaman² dan ekspresinya yang lampau.
6. *Transference*, yaitu ketergantungan konseli kepada konselor. Kemungkinan terjadi karena sikap konselor yang tidak menilai atau mengevaluasi konseli.

Kelebihan



- Pemusatan pada klien dan bukan pada terapis
- Identifikasi dan hubungan terapi sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian.
- Lebih menekankan pada sikap terapi daripada teknik.
- Memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan pememuan kuantitatif.
- Penekanan emosi, perasaan, perasaan dan efektif dalam terapi.
- Menawarkan perspektif yang lebih *up to date* & optimis.
- Klien memiliki pengalaman positif dalam terapi ketika mereka fokus dalam menyelesaikan masalahnya.
- Klien merasa mereka dapat mengekspresikan dirinya secara penuh ketika mereka mendengarkan dan tidak dijustifikasi.



Kelemahan

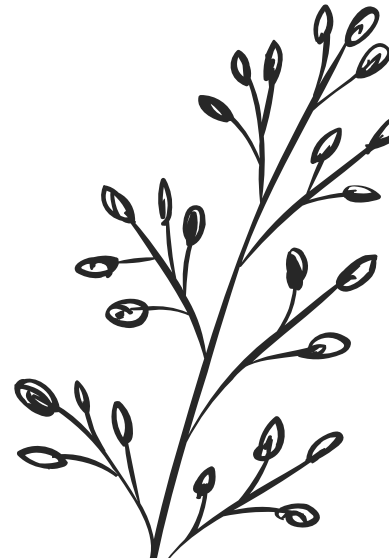


- Terapi person-centered dianggap terlalu sederhana.
- Terlalu menekankan aspek efektif, emosional, dan perasaan.
- Tujuan untuk setiap klien yaitu memaksimalkan diri, dirasa terlalu luas dan umum sehingga sulit untuk menilai individu.
- Tidak cukup sistematis dan lengkap terutama yang berkaitan dengan klien yang kecil tanggung jawabnya.
- Sulit bagi terapis untuk bersifat netral dalam situasi hubungan interpersonal.
- Terapi menjadi tidak efektif ketika konselor terlalu non-direktif dan pasif. Mendengarkan dan bercerita saja tidaklah cukup.
- Tidak bisa digunakan pada penderita Psikopatologi yang parah.
- Minim teknik untuk membantu klien memecahkan masalahnya.



Kesimpulan

Pandangan Carl Rogers tentang sifat manusia adalah fenomenologis; yaitu, kita menyusun diri kita sesuai dengan persepsi kita tentang realitas. Kita termotivasi untuk mengaktualisasikan diri kita dalam kenyataan yang kita rasakan. Teori Rogers bertumpu pada asumsi bahwa klien dapat memahami faktor-faktor dalam kehidupan mereka yang menyebabkan mereka tertekan. Mereka juga memiliki kapasitas untuk mengarahkan diri sendiri dan melakukan perubahan yang konstruktif. Sangat penting bagi terapis untuk membangun hubungan yang menurut klien sebagai tulus, menerima, dan memahami.





Thank You

Ada pertanyaan?
WA aja ya..

#kangenkampus #staysafe #lopyuges

