

KAJIAN KEBENARAN FILOSOFIS TEORI PSIKOLOGI HUMANISTIK MENURUT ROGERS

Basirah¹, Sumaryati², Siti Urbayatun³

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan

Email: basirah2107043003@webmail.uad.ac.id, Sumaryati@ppkn.uad.ac.id,

Siti.urbayatun@psy.uad.ac.id

*Penulis Korespondensi: basirah2107043003@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Psikologi humanistik menurut Rogers memiliki pandangan yang positif terhadap manusia, menganggap manusia sebagai makhluk yang bertanggungjawab terhadap diri sendiri dan memiliki kemampuan untuk memutuskan apa yang paling tepat bagi dirinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan kajian kebenaran filosofis teori Psikologi Humanistik Menurut Rogers. Pentingnya kajian ini adalah untuk mengetahui sumber, metode dan kebenaran dari Psikologi Humanistik Rogers. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan melakukan pencarian serta penelusuran penelitian kepustakaan dengan cara membaca dan menelaah berbagai jurnal, buku, dan berbagai naskah publikasi lainnya terkait topik dari penelitian. Berdasarkan hasil kajian didapatkan bahwa Psikologi Humanistik menurut Rogers kebenaran dapat diuji dengan teori kebenaran koherensi dan pragmatis. Didapatkan bahwa adanya konsistensi keefektivitasan penggunaan teknik client centered dan kebermanfaatannya dari kajian ini dapat dirasakan oleh beberapa pihak seperti, para Psikolog, Guru, dan Peneliti itu sendiri.

Kata Kunci: Epistemologi; Humanistik Rogers; *Client centered-therapy*

Abstrack

Humanistic psychology according to Rogers has a positive view of humans, considers humans as creatures who are responsible for themselves and can decide what is most appropriate for them. The purpose of this research is to study the philosophical truth of the theory of Humanistic Psychology According to Rogers. The importance of this study is to find out the source, method and truth of Rogers' Humanistic Psychology. The method used in this study is a literature review by searching and tracing library research by reading and reviewing various journals, books, and various other published manuscripts related to the topic of the research. Based on the results of the study, it was found that according to Rogers' Humanistic Psychology, truth can be tested with the coherence and pragmatic theory of truth. It was found that there was consistency in the effectiveness of the use of client centered techniques and the benefits of this study could be felt by several parties, such as psychologists, teachers, and researchers themselves.

Keywords: Epistemology; Humanistic Rogers; *Client centered-therapy*

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan perkembangan psikologi modern, dapat diakui bahwa satu-satunya aliran yang memberi perhatian pada perkembangan kepribadian yang sehat adalah psikolog Humanistik. Sebelumnya psikologi memusatkan perhatiannya penelitian pada hewan yaitu behaviorisme, lantas pada manusia yang sehat disebut dengan (Humanistik). Studi dan penelitian para psikolog humanistik menyangkut subyek yang sehat (Renwarin, 1992). Dasar teori dari psikologi humanistik Rogers memiliki kesamaan pandangan dengan Maslow, sehingga dikategorikan ke aliran Humanisme. Pandangan Rogers yang positif terhadap manusia, menganggap manusia sebagai makhluk yang bertanggungjawab terhadap diri sendiri dan memiliki kemampuan untuk memutuskan apa yang paling tepat bagi dirinya. Cara pandang ini sangat berlawanan dengan aliran psikoanalisis maupun behaviorisme yang mendudukan manusia sebagai korban dari masa lalu atau sangat dipengaruhi oleh lingkungan (Hidayat, 2011).

Ciri khas dari gerakan baru ini ialah sikap dan pandangannya yang sangat positif tentang kodrat manusia. Psikologi humanistik percaya bahwa manusia merupakan subyek atau aktor yang aktif dan dinamis membangun dirinya menuju realisasi-diri. Pandangan ini berbeda dengan

pandangan psikoanalisa yang bersifat reduksionis-pestimistik dan mekanistik atau pandangan behavioristik yang bersifat reaktif dan semata-mata reseptif: takluk pada pengaruh kekuatan lingkungan. Dalam pandangan yang disebut terakhir, manusia merupakan obyek semata-mata yang tidak bisa lain kecuali taat pada ransangan yang diterimanya. Tidak mengherankan kalau gerakan baru ini cepat diterima dan dipromosikan sebagai “psikologi orang-orang yang sehat” (Schultz, 1991). 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 (Feist & Feist, 2011).

Epistemologi sebagai cabang dari ilmu filsafat mempelajari batas-batas pengetahuan dan asal-usul pengetahuan serta di kriteria kebenaran. Kata ‘epistemologi’ sendiri berasal dari bahasa Yunani, terdiri dari dua kata, yaitu *episteme* (pengetahuan) dan *logos* (ilmu, pikiran, percakapan). Jadi epistemologi berarti ilmu, percakapan tentang pengetahuan atau ilmu pengetahuan (Al-Hifni & Mun’im, 1999). Epistemologi merupakan salah satu cabang

ilmu filsafat yang berupaya mencari kebenaran (*truth*) berdasar fakta. Kebenaran dibangun dengan logika dan didahului oleh uji konfirmasi tentang data yang dihimpun. Epistemologi berupaya menghimpun empiri yang relevan untuk dibangun secara rasional menjadi kebenaran ilmu (Muhadjir, 2011). Sehingga dapat dikatakan bahwa epistemologi merupakan pengetahuan sistematis yang membahas mengenai pengetahuan. Epistemologi berkaitan dengan hakikat dan pengetahuan serta dasar-dasar pertanggungjawaban atas pertanyaan mengenai pengetahuan yang dimiliki individu (Suaedi, 2016).

Pendekatan psikologi humanistik diperlukan agar individu memiliki karakteristik manusia masa depan, individu harus terdorong melihat kedalam, untuk selaras dengan perasaan, dan nilai internal, untuk dapat menjadi intuitif dan kreatif, untuk terbuka kepada pengalaman, untuk menerima perubahan, untuk mempunyai pandangan baru, serta memiliki kepercayaan yang penuh atas diri. Pendekatan Rogerian menitik beratkan kemampuan dan tanggung jawab individu untuk mengenali cara pengidentifikasi dan cara menghadapi realitas secara akurat. Semakin baik individu mengenali dirinya, semakin besar kemampuan mereka mengidentifikasi perilaku yang paling tepat untuk dirinya (Feist & Feist, 2011).

Mempertimbangkan pentingnya pemahaman terkait Psikologi

Humanistik menurut Rogers bagi para praktisi dan individu, maka dalam upaya memperkuat konsep psikologi humanistik dan pendekatan terapinya diperlukan kajian kebenaran teori tersebut. Tujuan mengetahui tentang sumber, metode dan kebenaran teori Rogers adalah agar pemahaman tentang konsep psikologi humanistik dan metode intervensi *client centered therapy* semakin luas sehingga dapat diterapkan dalam melakukan proses intervensi agar klien dapat berdaya secara psikologis.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* atau kajian kepustakaan. *Literature review* merupakan suatu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan cara membaca dan menelaah berbagai jurnal, buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan sebuah tulisan yang berkenaan dengan suatu topik atau isu tertentu (Marzali, 2016). Berdasarkan desain ini, peneliti melakukan penelusuran artikel terkait topik penelitian. Adapun artikel yang digunakan peneliti diperoleh dari 4 *database* yaitu *Google scholar*, *Research Gate*, *Sage Book* dan *Z library*. Artikel merupakan jurnal yang sudah dipublikasi yang diterbitkan pada tahun 2019 hingga 2021, diperoleh 7 penelitian dan 6 buku yang kemudian di rangkum dalam tabel.

Untuk langkah selanjutnya, hasil dari rangkuman artikel dan buku tersebut dilakukan kajian teori kebenaran pragmatis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.1

Hasil Rangkuman Buku

No	Author	Judul
1.	Corey (2017)	<i>Theory And Practice Of Group Counseling, Tenth Edition</i>
2.	Feist & Feist (2011)	Teori Kepribadian, <i>Theories of Personality</i>
3..	Rogers (1961)	<i>On becoming a person</i>
4.	Rogers (1965)	<i>Client-centered therapy: implications, and theory</i>
5.	Subandi (2002)	Psikoterapi: Pendekatan konvensional dan Kontemporer
6.	Suryabrata (1988)	Psikologi Kepribadian

Konsep Psikologi Humanistik Rogers

Carl Ransom Rogers lahir di Oak Park, Illinois, pada 08 Januari 1902. Pada umur 12 tahun keluarganya mengusahakan pertanian dan Rogers menjadi tertarik kepada pertanian secara ilmiah. Pertanian ini membawanya ke perguruan tinggi, dan pada tahun-tahun pertama dia sangat gemar akan ilmu alam dan ilmu hayat. Setelah menyelesaikan pelajaran di Universitas Winconsin pada 1924 dia lalu masuk Union Theological Seminary di New York City, di mana dia mendapat pandangan yang liberal dan filsafat

agama. Kemudian pindah ke Teacher College of Columbia, di sana dia terpengaruh oleh filsafat John Dewey serta mengenal psikologi klinis dengan bimbingan L. Hollingworth. Dia mendapat gelar M.A pada 1928 dan doctor pada 1931 di Columbia. Pengalaman praktisnya yang pertama-tama diperolehnya di *Institute for Child Guidance*. Lembaga tersebut orientasinya Freudian. Rogers menemukan bahwa pemikiran Freudian yang spekulatif itu tidak cocok dengan pendidikan yang diterimanya yang mementingkan statistik dan pemikiran menurut aliran Thorndike (Suryabrata, 1988).

Psikologi humanistik adalah suatu gerakan perlawanan terhadap psikologi yang dominan, yang mekanistik, reduksionistik atau psikologi robot yang mereduksi manusia. Psikologi humanistik adalah produk dari banyak individu dan merupakan asimilasi dari banyak pemikiran, khususnya pemikiran fenomenologis dan eksistensial. Bagaimanapun, psikologi humanistik juga adalah suatu ungkapan dari pandangan dunia yang lebih luas, serta merupakan bagian dari kecenderungan humanistik universal yang mengejawantahkan diri dalam ilmu-ilmu pengetahuan sosial, pendidikan, biologi, dan filsafat ilmu pengetahuan. Ia adalah suatu

segmen dari gerakan yang lebih besar yang mengaku hendak berlaku adil terhadap kemanusiaan manusia (Misiak & Sexton, 2005).

Pendekatan Rogers ini dilandasi oleh keyakinannya bahwa manusia adalah makhluk yang sadar dan rasional, sehingga dianggap mampu bertanggung jawab dalam mengembangkan kepribadiannya. Rogers percaya bahwa individu diarahkan oleh persepsi diri yang disadarinya serta peranan lingkungan di sekelilingnya, bukan oleh kekuatan bawah sadar yang tidak dapat dikontrol. Dasar perkembangan kepribadian adalah pengalaman individu yang disadari. Pengalaman ini akan membentuk kerangka kerja intelektual dan emosional dalam perjalanan kepribadian yang berkembang secara berkelanjutan. Meskipun pengalaman masa kecil yang lampau juga dianggap penting, namun Rogers lebih menekankan peranan pengalaman yang dialami pada masa kini dan bukan pula pada masa depan (Subandi, 2002).

Rogers (1965) menjelaskan bahwa konsepsi-konsepsi pokok dalam teori Rogers antara lain: organisme, yaitu keseluruhan individu (*the total individual*), medan fenomenal, yaitu keseluruhan pengalaman (*the totality of experience*), self, yaitu bagian medan fenomenal yang terdefiniskan dan terdiri dari pola-pola pengamatannya dan penilaian sadar daripada "I" atau "me".

1. Organisme memiliki sifat-sifat berikut:

- a) Organisme bereaksi sebagai keseluruhan terhadap terhadap medan fenomenal dengan maksud membuhi kebutuhan-kebutuhannya
 - b) Organisme mempunyai suatu motif dasar yaitu mengaktualisasikan, mempertahankan dan mengembangkan diri
 - c) Organisme mungkin melambangkan pengalamannya, sehingga hal itu disadari, atau mungkin menolak pelambangan itu, sehingga pengalaman-pengalaman itu tak disadari, atau mungkin juga organisme itu tak memperdulikan pengalaman-pengalamannya.
2. Medan fenomenal punya sifat disadari atau tak disadari, tergantung apakah pengalaman yang mendasari medan fenomenal itu dilambangkan atau tidak.
3. *Self*, memiliki sifat-sifat berikut:
- a) *Self* berkembang dari interaksi organisme dengan lingkungan-lingkungannya.
 - b) *Self* mungkin menginteraksikan nilai-nilai orang lain dan mengamatinya dalam cara (bentuk) yang tidak wajar.
 - c) *Self* mengejar (memungkinkan) consistency (keutuhan/kesatuan, keselarasan)
 - d) Organisme bertindak laku dalam cara yang selaras (*consistent*) dengan *self*
 - e) Pengalaman-pengalaman yang tak selaras dengan struktur *self* diamati sebagai ancaman.
 - f) *Self* mungkin berubah sebagai hasil dari pematangan (*maturation*) dan belajar

Rogers memiliki keyakinan bahwa pengalaman individual yang sesungguhnya hanya dapat diketahui secara lengkap oleh

individu itu sendiri. Seorang konselor mungkin hanya dapat mengukur dan menyelidiki sebagian saja dari apa yang ada dalam dunia pengalaman seseorang, dan tidak dapat mengetahui selengkap yang diketahui oleh orang yang bersangkutan. Karena seseorang merupakan sumber informasi yang terbaik mengenai dirinya sendiri (Subandi, 2002).

Sifat-sifat dari ketiga konsepsi itu saling hubungannya di rumuskan oleh Rogers dalam 19 dalil dalam bukunya *Client-centered therapy* (1965). Dalam menyimpulkan dalil-dalilnya itu Rogers mengatakan:

“Teori ini pada dasarnya bersifat fenomenologis dan terutama berhubungan dengan konsepsi untuk menerangkan. Teori itu menggambarkan titik akhir daripada perkembangan kepribadian yaitu adanya kesamaan pokok antara medan pengalaman fenomenol dan struktur self secara konseptual suatu situasi yang apabila tercapai, berisikan kebebasan dari ketegangan yang potensial, yang akan menunjukkan adaptasi realistis yang maksimum, yang akan menunjukkan adaptasi realistis yang maksimum, yang akan berarti pembentukan sistem nilai-nilai individual yang mempunyai kesamaan dengan sistem nilai-nilai orang lain dan menjadi pribadi yang well-adjusted”

Subandi (2002) mengatakan bahwa Carl Ransom Rogers memperkenalkan suatu

pendekatan dalam konseling pada diri dan masalah klien yang sering dikenal dengan *client-centred therapy*. Selama wawancara konseling berlangsung, klien diberi kesempatan dan kebebasan untuk mengekspresikan diri dan emosinya serta dipercayakan untuk memikul sebagian besar tanggung jawab bagi pemecahan masalahnya. Pendekatan ini mulai dikenalkan pada tahun 1951 (Meyer dan Meyer, 1975).

Subandi (2002) memaparkan bahwa terdapat beberapa manfaat yang individu rasakan ketika melakukan proses terapi menggunakan pendekatan Psikologi Humanistik Rogers, antara lain:

1. Individu menjadi lebih seimbang, lebih terbuka terhadap pengalaman dan kecenderungan untuk menunjukkan perilaku bertahan (*defensive*) menjadi menurun atau semakin berkurang,
2. Individu secara konsekuen menjadi lebih realistis, subjektivitas menjadi berkurang dan cara pandang dan hasil pengamatannya lebih luas,
3. Pola pikir dan tingkah laku individu menjadi lebih efektif dalam rangka tujuannya kearah pemecahan masalah,
4. Penyesuaian psikologis individu meningkat, menjadi lebih bebas untuk mengekspresikan diri pribadinya,
5. Kepekaan perasaan terhadap lingkungan yang dirasakan mengancam menjadi

berkurang. Hal ini timbul sebagai akibat dari peninglatan keseimbangan *self*,

6. Pola pengamatan (perspsi) individu terhadap *self* ideal menjadi lebih realistis,
7. Penghargaan positif klien terhadap dirinya sendiri meningkat,
8. Individu menjadi lebih percaya diri dan terus terang,
9. Penerimaan individu terhadap sosok orang lain mengalami peningkatan,
10. Individu menjadi lebih mampu untuk mengontrol perasaan dan perilakunya dan menjadi lebih kreatif.

Metode Terapi Menggunakan Pendekatan Psikologi Humanistik Rogers

Corey (2010) mengatakan bahwa Rogers adalah seorang empirisme yang mendasarkan teori-teorinya pada data mentah, ia percaya pentingnya pengamatan subyektif, ia percaya bahwa pemikiran yang teliti dan validasi penelitian diperlukan untuk menolak kecurangan diri (*self-deception*). Rogers membangun teorinya ini berdasarkan penelitian dan observasi langsung terhadap peristiwa-peristiwa nyata, dimana pada akhirnya ia memandang bahwa manusia pada hakikatnya adalah baik. Pendekatan Rogers ini dilandasi oleh keyakinannya bahwa manusia adalah makhluk yang sadar dan rasional, sehingga dianggap mampu dan bertanggung jawab dalam mengembangkan kepribadiannya. Rogers percaya bahwa individu diarahkan oleh persepsi diri yang disadarinya serta peranan lingkungan di sekelilingnya, bukan

oleh kekuatan bawah sadar yang tidak dapat dikontrol. Rogers memandang proses konseling sebagai suatu yang istimewa kedudukannya dalam pendekatannya disebut sebagai "*person-centered*". Pendekatan ini berorientasi filosofis humanistik. Artinya memandang manusia sebagai makhluk yang dilahirkan dengan pembawaan dasar yang baik, memiliki kecenderungan yang bertujuan positif, konstruktif, rasional, sosial, berkeinginan untuk maju, realistis, memiliki kapasitas untuk menilai diri dan mampu membawa logis dan fase psikologis. Pada awal kehidupannya, perkembangan individu lebih bersifat fisiologis, dengan bertambah usia maka perkembangan dititikberatkan pada perkembangan kepribadian. Rogers tidak memberikan batas yang tegas kapan peralihan fase ini, namun dari berbagai tulisannya dapat dilihat bahwa proses dimuali pada masa kanak-kanak dan berakhir pada masa remaja akhir.

Tujuan dasar terapi *client-centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu subjek untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Teknik-teknik terapi *client centered* adalah pengungkapan dan pengkomunikasian penerimaan, respek, dan pengertian, sertai berbagi upaya dengan subjek dalam mengembangkan kerangka acuan internal dengan memikirkan, merasakan, dan mengeksplorasi. (Corey, 2010).

Meyer dan Meyer (1975), metode yang dipakai dalam pendekatan Rogers ini adalah “non-directive”. Teknik konseling yang digunakan seolah-olah sederhana saja yaitu:

1. Menjadi pendengar yang baik
Peranan konselor adalah mendengarkan dengan penuh perhatian tentang hal yang hendak dikemukakan kepada konselor dan memberikan kebebasan kepada klien untuk mengekspresikan diri serta emosinya agar dapat mengurangi ketengan psikologis yang sedang dialami klien. Klien yang berhasil mengekspresikan diri dan emosinya secara baik dan tepat ia akan dapat menjadi pribadi yang berfungsi secara penuh (Fully Function Person), dengan ciri-ciri terbuka terhadap pengalaman, memiliki perasaan berarti dalam dunia kehidupannya, percaya sepenuhnya pada diri sendiri, memiliki kebebasan dalam mengalami sesuatu dan memiliki kreativitas yang cukup baik
2. Berusaha untuk memahami “frame of reference” klien, melalui pikiran, perasaan dan hal-hal yang dieksplorasi klien sehubungan dengan masalah-masalah pribadinya. Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa klien adalah merupakan sumber informasi yang terbaik bagi pemecahan masalahnya.
3. Dapat menjernihkan dan merefleksikan perasaan emosional klien, hal ini hendaknya dapat dilakukan konselor selama proses konseling berlangsung untuk menolong klien mengerti lebih jelas tentang sumber masalahnya.
4. Fungsi konselor lebih banyak sebagai fasilitator. Selama proses konseling berlangsung dengan tujuan untuk pengembangan kemampuan klien agar lebih mengenal dan mengerti akan perasaan-perasaan sendiri sehubungan dengan perilaku klien sebelumnya.
5. “Silence” atau sikap diam. Kadang-kadang sikap klien ini perlu didukung untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk meninjau dan mempertimbangkan kembali pengalaman dan ekspresinya yang lampau. Pengalaman ini akan sangat berarti bagi klien dan dapat diberikan diantara waktu wawancara. Apabila sikap diam klien terlalu lama maka konselor perlu mengambil inisiatif untuk memulai lagi komunikasi dengan klien.
6. Tidak diperlukan diagnosis dan interpretasi. Karena hal ini dianggap dapat menghambat dan merugikan proses konseling. Penggunaan alat diagnosis psikologis tidak dilanjutkan karena ada kemungkinan bahwa hasil diagnosa psikologis yang biasanya dilakukan dengan menggunakan tes psikologi, akan

mempengaruhi sikap penilaian konselor terhadap klien. Konselor harus percaya bahwa proses pemecahan masalah akan timbul dari dalam diri klien itu sendiri. Alasan atas keberatan ini karena tingkah laku psikosis timbul karena persepsi individu atau cara penerimaannya terhadap suatu hal, sehingga klien adalah orang yang paling potensial untuk mengetahui tentang dinamika persepsi perialkunya.

7. Teknik-teknik lain yang digunakan agar proses konseling dapat mencapai sasarannya adalah:
 - a) Rapport, yaitu hubungan baik dengan klien yang harus dapat diciptakan dan dipertahankan oleh konselor selama proses konseling berlangsung
 - b) Tanpa kritik, mengadili, menilai, baik positif ataupun negative terhadap sikap dan perilaku klien
 - c) Menghindari unsur sugesti, membujuk, mendorong, meyakinkan, dan banyak bertanya.
 - d) Konselor harus memilih saat yang tepat untuk berbicara kepada klien.

Kebenaran Terapi pendekatan Humanistik Rogers (*Client-centered therapy*)

Tabel.2
Hasil Rangkuman Artikel

No	Author, tahun, Judul	Temuan
1.	Istiono (2019), <i>Person Centered Therapy</i> untuk Menurunkan Depresi pada Pasien Skizoakafektif	Pendekatan <i>person centered therapy</i> menjadi sarana bagi subjek untuk melakukan <i>self-insight</i> dalam menyelesaikan pengalaman-pengalaman yang membuatnya depresi. Kemampuan <i>self-insight</i> yang dimiliki oleh subjek itulah yang mampu menurunkan depresi yang dialaminya.
2.	Kusuma (2020), <i>Client-Centered Therapy</i> untuk subjek dewasa dengan gangguan depresi berat	Terapi ini efektif dalam menurunkan tingkat depresi subjek. hal ini dibuktikan, setelah diberikan intervensi

		menggunakan <i>client centered therapy</i> , subjek mengalami penurunan kategori depresi. Sebelum diberi intervensi, subjek memiliki kategori depresi berat dengan skor hasil tes BDI yaitu 32. Setelah diberi intervensi skor menurun menjadi 13 yang berada pada kategori depresi ringan
3.	Farawildania (2020) <i>Client Centered Counseling</i> Dalam Menangani <i>Stress</i> Akibat Perceraian	Setelah dilakuakn proses konseling. Klien lebih tenang dari sebelumnya karena merasa semua beban fikirkan yang dialaminya sudah tersalurkan. Klien juga merasa lebih bersemnagat menjalani hari-hari walaupun tanpa pasangan hidup dan

		termotivasi untuk berubah.
4.	Azzahra, Septyanti, Yuliani (2019), Pengaruh <i>Client-Centered Therapy</i> Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA	Terdapat pengaruh pendekatan konseling <i>Client-centered</i> terhadap meningkatnya rasa kepercayaan diri konseli
5.	Pa'o (2019), Pendekatan <i>Client Centered</i> Untuk Membantu Mencapai Aktualisasi Diri Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Palangkaraya	Ada pencapaian aktualisasi diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling <i>client-centered</i> terdapat perubahan sikap dan perilaku yang dialami oleh ketiga subjek sebelum dan sesudah dilakukan konseling <i>client centered</i>

6.	Romadlon (2021), Keefektifan Konseling Berpusat pada Pribadi untuk Meningkatkan Percaya Diri Mahasiswa	Pendekatan Person Centered dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat disimpulkan yaitu, dapat membantu mengatasi permasalahan siswa, pendekatan person centered berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa dan pendekatan Person Centered kurang berhasil mengubah perilaku individu menjadi meningkatkan kepercayaan dalam waktu singkat. Proses konseling ini membutuhkan waktu yang cukup lama dan perlu dilanjutkan dengan perawatan yang lebih mendalam.
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7.	Azmila (2019), Efektivitas Pendekatan Client-Centered Therapy Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mandah	terdapat peningkatan regulasi diri yang signifikan pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan clien centered therapy. Pendekatan ini dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan regulasi diri siswa
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kajian kebenaran yang digunakan adalah teori kebenaran kohorensi atau konsistensi dan teori kebenaran pragmatis. Adapun teori kebenaran kohorensi atau konsistensi adalah yang menyatakan bahwa suatu pernyataan itu dianggap benar bila pernyataan itu bersifat koheren atau konsisten dengan pernyataan-pernyataan sebelumnya yang dianggap benar (Sutriasumantri, 1993). Berdasarkan hasil *literature review* didapatkan bahwa adanya konsistensi keefektivitasan penggunaan teknik *client-centered*. Berdasarkan hasil penelitian artikel-artikel diatas, didapatkan bahwa teknik terapi menggunakan *client-centred* efektif menurunkan tingkat depresi individu. Penelitian yang dilakukan oleh Istiono (2019) dan Kusuma (2020) menunjukkan hasil bahwa setelah klien

mendapatkan intervensi menggunakan teknik *client-centered* terapi tingkat depresi yang dialaminya pun menurun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farawildania, didapatkan bahwa teknik intervensi *client-centered* dapat menurunkan tingkat stress akibat perceraian. Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Azzahra, Septyanti, Yuliani (2019), Romadlon (2021) mendapatkan hasil bahwa teknik konseling menggunakan pendekatan *client-centered* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Pa'o (2019) yang menunjukkan hasil bahwa ada pencapaian aktualisasi diri pada siswa setelah mendapatkan konseling dengan pendekatan *client-centered*.

Selanjutnya, adapun teori kebenaran pragmatis yaitu mengatakan bahwa pernyataan itu dianggap benar bilamana pernyataan itu mempunyai kegunaan praktis bagi kehidupan manusia dengan perkataan lain bahwa suatu pernyataan dianggap benar bilamana memiliki konsekuensi pragmatis bagi kehidupan praktis manusia (Sutriasumantri, 1993). Jika ditinjau dari teori kebenaran ini, penelitian-penelitian tersebut terkait penerapan teknik *client-centered therapy* bahwa ada manfaat yang dapat dirasakan oleh beberapa pihak. Pihak pertama yaitu para Psikolog yang menjadikan penelitian-penelitian sebelumnya sebagai media untuk

menambah pengetahuan tentang keefektivitasan teknik terapi ini dalam melakukan intervensi kepada klien, pihak selanjutnya yaitu para Guru di sekolah mengetahui keefektivitasan teknik ini dalam konseling sehingga dapat menjadi salah satu solusi dalam menangani permasalahan siswa di sekolah. Selain itu, kebermanfaatannya bagi peneliti yaitu dapat menjadikan penelitian-penelitian sebagai bahan acuan untuk memperluas dan memperdalam lagi untuk melakukan penelitian selanjutnya. Berdasarkan pemaparan di atas, maka kebenaran berdasarkan teori pragmatis dapat diterima.

Corey (2017) menjelaskan bahwa *Person centred-therapy* dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers pada tahun 1940. Dalam perkembangannya, person centered terapi terdiri dari empat tahap, yaitu:

Pada periode pertama, selama tahun 1940-an, Rogers mengembangkan apa yang dikenal sebagai konseling *non-directive*, yang memberikan alternatif yang kuat dan revolusioner untuk pendekatan direktif dan interpretatif untuk terapi kemudian dipraktekkan. Ketika menjadi profesor di Ohio State University, Rogers (1942) menerbitkan *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*, yang menggambarkan filosofi dan praktek konseling *nondirective*. Rogers juga menantang validitas prosedur terapeutik yang diterima secara umum seperti nasihat,

saran, arahan, persuasi, pengajaran, diagnosis, dan penafsiran. Berdasarkan keyakinannya bahwa konsep dan prosedur diagnostik tidak memadai, merugikan, dan sering disalahgunakan, Rogers menghilangkannya dari mendekati. Konselor nondirektif menghindari berbagi banyak tentang diri mereka sendiri dengan klien dan sebagai gantinya berfokus terutama pada refleksi dan klarifikasi komunikasi verbal klien dan makna yang dimaksudkan.

Pada periode kedua, selama 1950-an, Rogers mengganti nama pendekatannya menjadi *Client-centered therapy* (terapi yang berpusat pada klien), yang mencerminkan penekanannya pada klien daripada metode non direktif. Selain itu, ia memulai Pusat Konseling di Universitas dari Chicago. Periode ini ditandai dengan pergeseran dari klarifikasi perasaan ke fokus pada dunia fenomenologis klien. Rogers berasumsi bahwa yang terbaik sudut pandang untuk memahami bagaimana orang berperilaku berasal dari internal mereka sendiri kerangka acuan. Dia lebih fokus secara eksplisit pada kecenderungan aktualisasi sebagai kekuatan motivasi dasar yang mengarah pada perubahan klien.

Periode ketiga, yang dimulai pada akhir 1950-an dan diperpanjang hingga 1970-an, membahas kondisi yang diperlukan dan cukup terapi. Rogers mencetuskan hipotesis yang menghasilkan tiga dekade penelitian. Selama tahun 1950-an dan 1960-an, Rogers dan rekan-rekannya

terus menguji hipotesis yang mendasari pendekatan yang berpusat pada klien dengan melakukan penelitian ekstensif pada proses dan hasil psikoterapi. Dia tertarik pada bagaimana kemajuan terbaik orang dalam psikoterapi, dan dia belajar kualitas hubungan klien-terapis sebagai katalis yang mengarah pada kepribadian mengubah. Rogers dan rekan-rekannya di University of Chicago melakukan penelitian untuk mengidentifikasi bahan dalam psikoterapi yang menjelaskan perubahan terapeutik. Itu pendekatan yang berpusat pada klien menekankan peran terapis sebagai fasilitator pertumbuhan dan menghormati kekuatan yang melekat pada klien. Temuan penelitian secara konsisten mendukung pendekatan ini, menegaskan bahwa perubahan terapeutik adalah karena pribadi dan faktor interpersonal daripada teknik khusus untuk menyembuhkan gangguan tertentu. Atas dasar penelitian ini, pendekatan ini lebih disempurnakan dan diperluas (Rogers, 1961). Misalnya, filosofi yang berpusat pada klien diterapkan pada pendidikan dan disebut pengajaran yang berpusat pada siswa. Pendekatan itu juga diterapkan untuk menghadapi kelompok (C. Rogers & Freiberg, 1994)

Fase keempat, selama tahun 1980-an dan 1990-an, ditandai dengan perluasan ke pendidikan, pasangan dan keluarga, industri, kelompok, resolusi konflik, politik, dan pencarian perdamaian dunia. Karena ruang lingkup Rogers yang terus meluas dari pengaruhnya, termasuk minatnya pada

bagaimana orang memperoleh, memiliki, berbagi, atau menyerahkan kekuasaan dan kontrol atas orang lain dan diri mereka sendiri, teorinya dikenal sebagai pendekatan yang berpusat pada anak. Pergeseran istilah ini mencerminkan penerapan yang lebih luas dari mendekati. Meskipun pendekatan yang berpusat pada pribadi telah diterapkan terutama untuk konseling individu dan kelompok, bidang penting dari penerapan lebih lanjut meliputi pendidikan, kehidupan keluarga, kepemimpinan dan administrasi, pengembangan organisasi, kesehatan, perawatan, aktivitas lintas budaya dan antar ras, dan hubungan internasional.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusuma (2020) yang berjudul *Client-centered therapy* untuk subjek dewasa dengan gangguan depresi berat. Didapatkan hasil bahwa ada penurunan depresi pada subjek setelah diberi intervensi *client-centered therapy*. Terapi ini efektif dalam menurunkan tingkat depresi subjek. hal ini dibuktikan, setelah diberikan intervensi menggunakan *client-centered therapy*, subjek mengalami penurunan kategori depresi. Sebelum diberi intervensi, subjek memiliki kategori depresi berat dengan skor hasil tes BDI yaitu 32. Setelah diberi intervensi skor menurun menjadi 13 yang berada pada kategori depresi ringan. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Istioni (2019) menemukan bahwa *client-centered therapy* dapat menurunkan tingkat

depresi pada subjek, hal ini dikarenakan terapi yang dilakukan menjadi sarana bagi subjek untuk melakukan *self-insight* dalam menyelesaikan pengalaman-pengalaman yang membuatnya depresi.

Client-centered therapy dianggap efektif dalam penanganan permasalahan depresi. Komponen utama dalam terapi ini yaitu empati dalam hubungan terapis dan klien memungkinkan klien untuk hadir dan merefleksikan pengalaman mereka sendiri serta belajar untuk menghargai dan menggunakan emosi individu dalam mengarahkan individu memecahkan masalah mereka sendiri (Goldman, Greenberg, & Angus, 2006).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa Pendekatan Rogers ini dilandasi oleh keyakinannya bahwa manusia adalah makhluk yang sadar dan rasional, sehingga dianggap mampu bertanggung jawab dalam mengembangkan kepribadiannya. Rogers percaya bahwa individu diarahkan oleh persepsi diri yang disadarinya serta peranan lingkungan di sekelilingnya, bukan oleh kekuatan bawah sadar yang tidak dapat dikontrol.

Psikologi Humanistik lahir di karenakan terjadi perbedaan cara pandang dengan aliran psikoanalisis maupun behaviorisme yang mendudukan manusia sebagai korban dari masa lalu atau sangat

dipengaruhi oleh lingkungan, sedangkan Rogers memandang hal yang positif terhadap manusia, menganggap manusia sebagai makhluk yang bertanggungjawab terhadap diri sendiri dan memiliki kemampuan untuk memutuskan apa yang paling tepat bagi dirinya.

Berdasarkan hasil kajian kebenaran menggunakan teori kebenaran koherensi atau konsistensi didapatkan bahwa adanya konsistensi keefektivitasan penggunaan teknik terapi client centered pada penderita depresi dan teknik konseling client centered pada siswa dalam melakukan pengembangan diri. Selain itu, berdasarkan kajian teori kebenaran pragmatis didapatkan bahwa ada kebermanfaatan yang dapat dirasakan oleh beberapa pihak dari kajian ini seperti, para Psikolog, Guru, dan Peneliti itu sendiri.

Metode intervensi dalam pendekatan psikologi humanistik Rogers dikenal dengan sebutan *Client-centered therapy*. Model intervensi ini lahir berdasarkan penelitian dan observasi langsung yang dilakukan Rogers terhadap peristiwa-peristiwa nyata yang memandang manusia itu pada hakikatnya adalah baik. Tujuan dari Intervensi ini, agar individu memiliki karakteristik manusia masa depan, individu harus terdorong melihat kedalam untuk selaras dengan perasaan dan nilai internal, untuk dapat menjadi intuitif dan kreatif, untuk terbuka kepada pengalaman, untuk menerima perubahan, untuk

mempunyai pandangan baru, serta memiliki kepercayaan yang penuh atas diri.

Saran untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan kajian kebenaran teori humanistik Rogers menggunakan teori kebenaran yang lain seperti teori kebenaran korespondensi dan performatis. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengkhususkan pengkajian keefektivitasan *client-centered therapy* pada kasus klinis tertentu. Bagi pihak praktisi dapat menjadikan *client-centered therapy* sebagai salah satu metode dalam melakukan intervensi kepada klien dengan memperhatikan teknik-teknik dan prinsipnya secara tepat agar tujuan intervensi dapat tercapai.

Daftar Pustaka

- Al-Hifni & Mun'im. A. (1999). *Mausuah al-Falsafah wa al-Falasifah*, Juz 1, Kairo; Maktabah Madbuli.
- Azmila, S. N. (2019). Efektivitas pendekatan client centered tehrapy dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa di sekolah menengah atas negeri 1 mandah. Skripsi. Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim.
- Azzahra, D. R., Septyanti, R. N., & Yuliani, W. (2019). Pengaruh clien-centered therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA. *Jurnal Fokus*, 2(1), 30-36.

- <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/4174>.
- Corey, G. (2017). *Theory And Practice Of Group Counseling*, Tenth Edition. US: BROOKS/COLE.
- Farawildania. (2020). Client Centered Counseling Dalam Menangani Stres Akibat Perceraian. *Jurnal As-Shifa*, 1(2), 118-123.
- Feist. J & Feist. G. (2011). *Teori Kepribadian, Theories of Personality (Buku 2 Edisi7)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Goldman, R. N., Greenberg, L. S., & Angus, L. (2006). The effects of adding emotion focused interventions to the client-centered relationship conditions in the treatment of depression. *Psychotherapy Research*, 16(5), 537-549.
- Hidayat, D.R. (2011). *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Istiono, A. (2019, November). Person Centered Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Skizoafektif. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin (Vol. 2, No. 1, pp. 180-191)*.
- Kusuma, C. T. (2020). Client Centered Therapy Untuk Subjek Dewasa Dengan Gangguan Depresi Berat. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 29-35.
<https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2427>.
- Misiak, H & Sexton, V, S. (2005). *Psikologi fenomenologi, eksistensial, dan humanistic*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Pa'o, P. A. (2019). Pendekatan client centered untuk membantu mencapai aktualiasasi diri peserta didik di SMA Negeri 1 Palangkaraya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 49-53.
- Renwarin, I. (1992). *Psikologi Kepribadian, (traktat)*, STF.Seminari Pineleng.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R., & Freiberg, H. J. (1994). *Freedom to learn (3rd ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

Rogers, C.R. (1965). Client-centered therapy: implications, and theory. Boston: Houghton Mifflin Company.

Romadlon, I. M. (2021). Kefektifan konseling berpusat pada pribadi untuk meningkatkan percaya diri mahasiswa. Skripsi. Jombang: Universitas Darul' Ulum.

Schultz, D. (1991). Psikologi Pertumbuhan, Model-model Kepribadian Sehat.

Subandi, M.A. (2002) Psikoterapi: Pendekatan konvensional dan Kontemporer. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Suedi. (2016). Pengantar filsafat ilmu. Bandung: IPB Press Printing.

Suriasumantri, J. (1993). Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Suryabrata, S. (1988). Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.