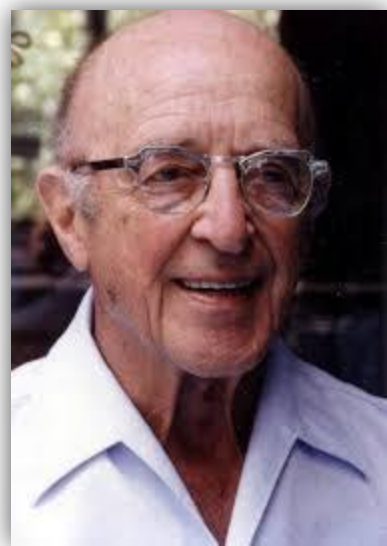
Rogers

Person – Centered Theory

Aliran : Humanistik



Rogers

lebih tertarik untuk membantu orang lain daripada mencari tahu mengapa mereka melakukan sebuah perilaku.

Mengembangkan penelitian bagaimana manusia merasa dan berpikir. Teori yang berpusat pada pribadi seseorang (*Person Centered*).

Mengacu pada kerangka **Jika – Maka**.

Jika sebuah kondisi hadir, maka sebuah proses akan terjadi, jika sebuah proses terjadi maka beberapa hasil yang diharapkan akan muncul.

Ex : Seorang Ibu yang penuh kasih sayang mengajari anaknya agar mau bertanggung jawab terhadap barangnya dengan cara membereskan mainannya setiap habis bermain. Kondisi ini hadir yang memunculkan proses mau membereskan mainan yang membuat rasa tanggung jawab anak tersebut menjadi berkembang secara positif yang merupakan sebuah hasil yang diharapkan.

Asumsi Dasar

Kecenderungan Formatif

Kecenderungan dari setiap hal (organik & non-organik) untuk **berevolusi**, dari yang sederhana menjadi lebih kompleks.

Ex1 : Organisme kompleks berkembang dari sebuah sel.

Ex2 : Kesadaran manusia merupakan evolusi dari ketidaksadaran primitif menjadi kesadaran yang teratur.

Kecenderungan Aktualisasi

Kecenderungan manusia untuk bergerak menuju kebutuhan dan pemuasan dari potensi diri yang dimilikinya.

a. **Kebutuhan Pemeliharaan** → Merupakan kebutuhan dasar (makan, keamanan, menolak perubahan) → Manusia cenderung tidak mau untuk keluar dari zona nyaman.

a. **Peningkatan Diri** → Peningkatan untuk menjadi lebih baik, terlihat dari kemauan manusia untuk belajar suatu hal yang tidak menguntungkan mereka secara langsung. Ex : Bayi merangkak, kemudian belajar jalan.

2 Subsistem Aktualisasi Diri

1. Konsep Diri

Mencakup semua aspek yang terdapat di dalam diri individu mengenai dirinya sendiri maupun pengalaman yang disadari oleh individu tersebut.

Saat manusia sudah membentuk konsep diri, maka sulit untuk menerima perubahan & pembelajaran. Pengalaman yang tidak sesuai dengan konsep diri akan **disangkal** / diterima dengan bentuk yang sudah **didistorsi** / diubah.

Ex : seorang model yang sekarang memiliki bagian perut yang gendut akan mengatakan bahwa hal tersebut terjadi karena Ia sudah memiliki 2 orang anak. Oleh sebab itu konsep dirinya tetap mengatakan bahwa Ia seorang artis yang cantik secara fisik dan merupakan artis terkenal.

2 Subsistem Aktualisasi Diri

2. Diri Ideal

Pandangan seseorang atas dirinya sendiri sesuai yang diharapkannya. Diri ideal meliputi semua atribut, biasanya positif yang ingin dimiliki oleh seseorang.

Individu sehat

Melihat hanya sedikit perbedaan antara konsep diri dan diri idealnya.

Tingkat Kesadaran

Tiga tingkat kesadaran

1. Beberapa kejadian dialami dibawah batas kesadaran dan biasanya **diabaikan / disangkal**.

   Ex : Seorang Ibu yang tidak pernah menginginkan anak, tetapi merasa bersalah, sehingga menjadi terlalu cemas terhadap anak-anaknya.
   Perasaan marah dan benci terhadap anak-anaknya mungkin terpendam dan tidak disadari, namun tetap menjadi bagian dari pengelamannya dan mewaranai perilaku sadar yang Ia lakukan terhadap anak-anaknya.

2. Beberapa pengalaman akan **disimbolisasikan** secara akurat dan dimasukkan dengan bebas ke dalam struktur diri.

   Ex : seorang pianis yang percaya diri akan kemampuannya, diberitahu oleh temannya bahwa permainannya sangat baik. Ia mungkin mendengarkan pendapat tersebut dan secara bebas memasukkannya ke dalam konsep dirinya.

3. Pengalaman yang diterima dalam bentuk yang **terdistorsi**.

   Ex : seorang remaja permpuan diberitahu oleh mantan pacar dari pacarnya saat ini bahwa Ia memiliki rambut yang bagus. Kemungkinan Ia akan mendistorsi pesan ini sebagai ancaman dimana Ia merasa pujian tersebut hanyalah sindirian.

Hambatan pada Kesehatan Psikologis

1. **Penghargaan bersyarat**

   Ex : Beranggapan bahwa teman se-geng nya akan menerima dirinya hanya jika Ia dapat memenuhi harapan dari kelompoknya tersebut.

2. **Inkongruensi**

   Ex : konsep diri seorang remaja putri buruk, dimana Ia merasa memiliki kulit yang gelap dan rambut keriting. Dimana konsep diri ini sangat berbeda dengan *ideal self* nya yaitu perempuan seharusnya putih dan berambut lurus.

   a. Kerentanan
   b. Kecemasan dan ancaman → Muncul saat seseorang menyadari adanya **inkongruensi** tersebut.

3. **Sikap Defensif**

   Merupakan perlindungan atas konsep diri dari kecemasan dan ancaman dengan **penyangkalan** dan **distorsi** dari pengalaman yang tidak konsisten dengan konsep diri.

4. **Disorganisasi**

   Dimana perilaku mulai tidak terorganisasi ketika mulai terjadi banyak penyangkalan dan distorsi yang menyebabkan inkongruensi.

   Ex : Seorang wanita yang sopan dan santun, tiba-tiba mulai menggunakan bahasa seksual yang vulgar.

Psikoterapi

Agar klien yang cemas dan rentan dapat berkembang secara psikologis dibutuhkan beberapa kondisi :

1. Kongruensi Konselor

   Jujur dan apadanya, tidak menyangkal hal-hal apapun yang terjadi pada dirinya, sehingga Ia dapat secara terbuka mengekspresikan perasaannya.

2. Penerimaan positif tidak bersyarat

   - Hangat dan tidak posesif serta tidak banyak menggunakan personanya.
   - Menghargai dan tidak ragu walau klien berperilaku aneh.

3. Mendengarkan secara empati

   Memahami tentang perasaan klien. Berbeda dengan simpati, dimana simpati hanya bentuk ungkapan perasaan untuk klien.