

CARL ROGERS

Person-Centered Theory



Biografi Singkat



- Lahir 8 Januari, 1902 di Oak Park, Illinois sebagai anak keempat dari 6 bersaudara.
- Dibesarkan di lingkungan yang ketat dalam keagamaan dan menekankan kerja keras.
- Kuliah berpindah-pindah: pertanian, seminari, psikologi (Ph.D).
- Tahun 1924 mengikuti seminari tetapi kemudian tertarik pada psikologi dan memperoleh PhD dari Columbia pada tahun 1931.
- Menggabungkan pengalaman religi dan sains, intuitive dengan obyektif, klinikal dengan statistikal.

Biografi Singkat



- Bekerja sebagai psikolog klinis selama lebih dari sepuluh tahun di Rochester.
- Menerbitkan buku *The Clinical Treatment of the Problem Child* pada tahun 1939 dan *Client Centered Therapy* pada tahun 1951.
- Memperoleh banyak penghargaan & menduduki sejumlah posisi terhormat: Presiden pertama dari AAAP (American Association for Applied Psychology dan AAP (American Academy of Psychotherapists).

Person-Centered Theory



- Basic Assumptions
 - Formative Tendency
 - Actualizing Tendency
- The Self and Self-Actualization
 - The Self-Concept
 - The Ideal Self
- Awareness
 - Levels of Awareness
 - Denial of Positive Experiences

Person-Centered Theory



- Becoming a Person
- Barriers to Psychological Health
 - Conditions of Worth
 - Incongruence
 - Defensiveness
 - Disorganization

Basic Assumptions



A. Formative Tendency

Kecenderungan untuk berubah dari bentuk yang lebih sederhana menjadi lebih kompleks, melalui proses yang kreatif. Berlaku untuk organisme maupun alam semesta

B. Actualizing Tendency

Kecenderung pada manusia (juga hewan dan tanaman) untuk bergerak ke arah pemenuhan potensi-potensi. Meliputi keseluruhan aspek pada manusia (fisiologis & intelektual, rasional dan emosional, kesadaran dan ketidaksadaran)

Basic Assumptions



Dalam kecenderungan untuk aktualisasi diri terdapat dua kebutuhan:

- a) The need for maintenance: kebutuhan dasar dan kecenderungan untuk menolak perubahan dan mencari status quo
- b) The need for enhancement: kebutuhan untuk menjadi lebih baik, berkembang dan mencapai pertumbuhan (rasa ingin tahu, eksplorasi diri, persahabatan, bermain)

Agar berhasil dalam aktualisasi diri perlu ada congruence, empathy, unconditional positive regard

The Self and Self-Actualization



Self-actualization: a subset of the actualization tendency, that is the tendency to actualize the self as perceived in awareness.

Self-concept: all aspects of one's being and one's experiences that are perceived in awareness. Not identical with the organismic self

Ideal self: one's view of self as one wishes to be. A wide gap between the ideal self and the self-concept indicate incongruence.

The Self and Self-Actualization



- *Ideal Self* adalah *self-concept* yang paling ingin dimiliki oleh individu, tidak real, di luar jangkauan.
- Pembentukan *Ideal Self* dipengaruhi keadaan sosial yang berkembang tidak sesuai dengan *actualizing tendency*. Keadaan yang memaksa individu hidup dengan *positive regards*.

Awareness



Tiga tingkatan kesadaran:

1. Pengalaman yang tidak diacuhkan atau ditolak dalam kesadaran (ignored or denied)
2. Pengalaman yang disimbolisasi secara akurat dan diterima dalam struktur self (accurately symbolized)
3. Pengalaman yang dipersepsi dalam bentuk yang terdistorsi (distorted)

Awareness



Penolakan terhadap pengalaman positif:

Banyak orang yang tidak kesulitan menerima pujian dan umpan balik positif. Walaupun diberikan secara tulus, jarang memberikan pengaruh pada self-concept.

Beberapa penyebab:

- merasa tidak berhak menerima pujian
- tidak percaya pada pemberi pujian



Kenali konsep diri tokoh utama film ini!

we're gonna have a baby...

Title : Father Of The Bride Part II
Year : 1999
Starring : Steve Martin, Diane Keaton
Producer : Nancy Meyers
Director : Charles Shyer

Becoming a Person



Penolakan terhadap pengalaman positif:

Banyak orang yang tidak kesulitan menerima pujian dan umpan balik positif. Walaupun diberikan secara tulus, jarang memberikan pengaruh pada self-concept.

Beberapa penyebab:

- merasa tidak berhak menerima pujian
- tidak percaya pada pemberi pujian

Barriers to Psychological Health



1. Condition of worth

Penerimaan yang diperoleh hanya bila seseorang memenuhi keinginan orang lain (orangtua, pasangan, teman). Penilaian dari luar menghambat kita untuk terbuka terhadap pengalaman-pengalaman

2. Incongruence

Kesenjangan antara self-concept dengan organism (pengalaman). Hal ini merupakan sumber dari gangguan psikologis.

Barriers to Psychological Health



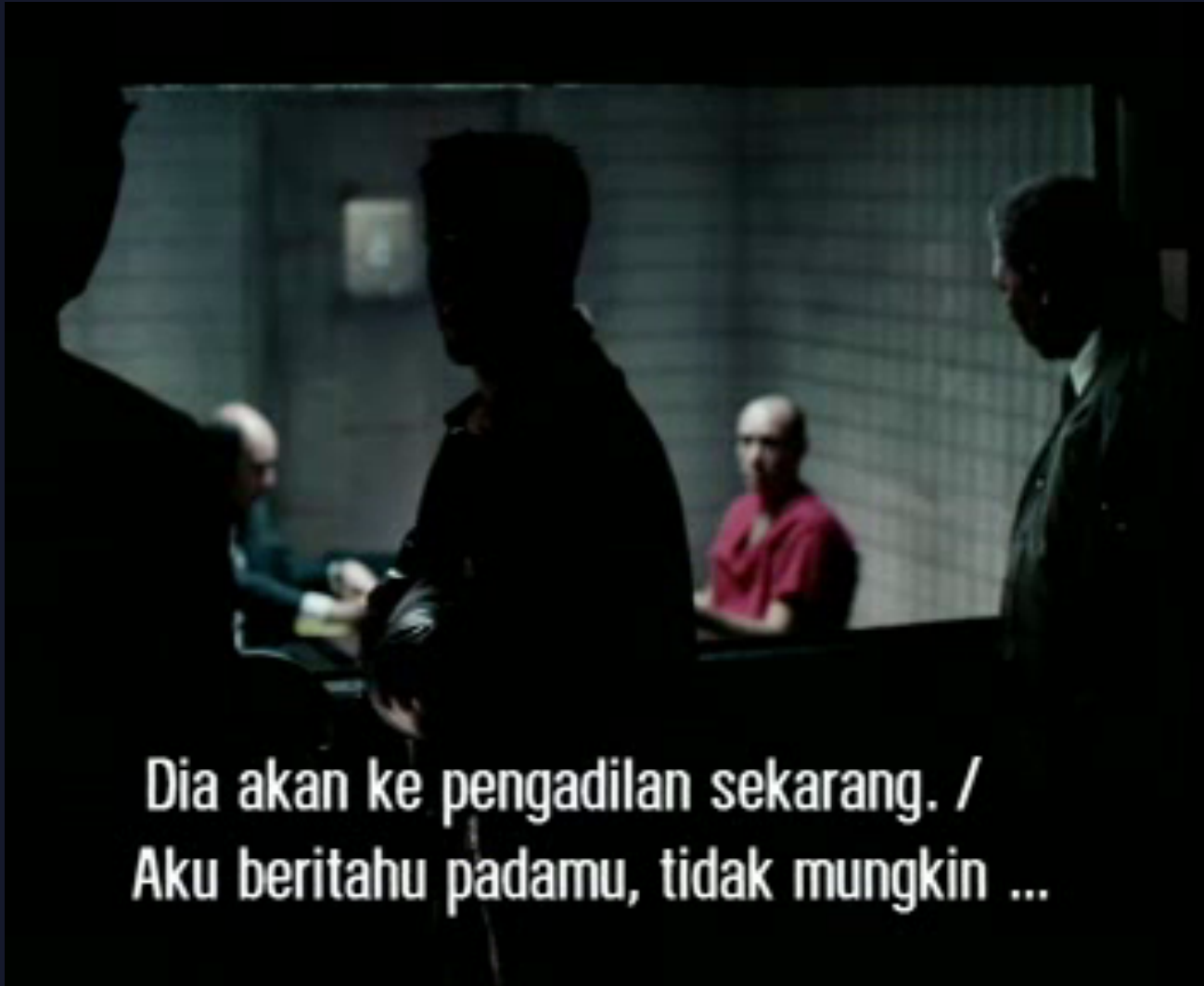
3. Defensiveness

Usaha untuk melindungi self-concept terhadap kecemasan dan ancaman dengan cara menolak atau mendistorsi pengalaman yang tidak konsisten dengannya.

4. Disorganization

Tingkah laku yang tidak terorganisasi dapat muncul bila kesenjangan antara self dengan organism terlalu besar atau terjadi tiba-tiba sehingga tidak dapat ditolak atau didistorsi. Rogers tidak suka menggunakan istilah neurotik atau psikotik.

Apa yang terjadi dengan John?



Dia akan ke pengadilan sekarang. /
Aku beritahu padamu, tidak mungkin ...

Psychotherapy



Client-centered therapy:

In order for vulnerable or anxious people to grow psychologically, they must come into contact with a therapist who is congruent and whom they perceive as providing atmosphere of unconditional acceptance and accurate empathy.

If then.....

Psychotherapy



Condition

- **Counselor congruence:** terapis memiliki beragam emosi dan bersedia mengalaminya dalam kesadaran dan mengekspresikannya secara tulus/terbuka. Melibatkan perasaan, kesadaran dan ekspresi.
- **Unconditional positive regard:** terapis menunjukkan kehangatan dan penerimaan, serta membebaskan klien untuk menjadi diri sendiri tanpa penilaian atau pembatasan. Meliputi aspek 'regard', 'positive' dan 'unconditional'.

Psychotherapy



A. Condition

3. Empathic Listening: seolah-olah berada dalam kehidupan orang lain, melihat segala hal dari sudut pandang klien, memberikan perasaan aman pada klien. Empati merupakan cara yang efektif karena memungkinkan klien mendengarkan dirinya sendiri yang efeknya menjadikannya terapis untuk dirinya.

Psychotherapy



B. Process

- Unwilling to communicate anything
- Discuss external events and other people
- More freely talk about self
- Begin to talk of deep feelings but not ones presently felt
- Begin to undergo significant change and growth, express feelings in the present
- Experience dramatic growth and irreversible movement toward becoming fully functioning or self-actualizing
- Becoming fully functioning person of tomorrow

Psychotherapy



The person of tomorrow

- *More adaptable*
- *Open to their experience, trust in their organismic selves*
- *Live fully in the moment (existential living)*
- *Harmonious relationship with others*
- *More integrated between unconscious and conscious process*
- *Basic trust of human nature*
- *Enjoy a greater richness in life*

Apa yang diderita pasien ini?

