BAB II

KAJIAN TEORI

A. Bimbingan Konseling Berpusat Pada Person

1. Pengertian Bimbingan Konseling Berpusat Pada Person

Person Centered (Konseling Berpusat Pribadi) - Model konseling berpusat pribadi dikembangkan oleh Carl R. Rogers. Sebagai hampiran keilmuan merupakan cabang dari psikologi humanistik yang menekankan model fenomenologis. Konseling *person-centered* mula-mula dikembangkan pada 1940an sebagai reaksi terhadap konseling *psychoanalytic*. Semula dikenal sebagai model nondirektif, kemudian diubah menjadi client-centered, dan terakhir *person-centered.*[11]

Konseling berpusat pada klien merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberi pengertian bahwa klien dipandang sebagai klien patner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh sukardi yang biasa menyebut konseling yang berpusat pada klien sebagai konseling non-direktif dalam bukunya yang berjudul pengantar bimbingan dan konseling menyatakan bahwa konseling berpusat pada klien adalah suatu teknik dalam

---

[11] Latipun, *PsikologiKonseling, 77.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bimbingan konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor. [12]

Menurut Rogers yang dikutip dari Latipun dalam bukunya Psikologi Konseling, dinyatakan bahwa konseling berpusat pada klien merupakan suatu teknik dalam bimbingan dan konseling yang memandang klien sebagai patner dalam memecahkan masalahnya. Dalam hubungan konseling, konselor ini lebih banyak memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan segala permasalahan, perasaan dan persepsinya, dan konselor merefleksikan segala yang diungkapkan oleh klien.[13] Dengan cara tersebut konselor dapat membantu untuk mengemukakan pengertian tentang dirinya dan rencana-rencana hidupnya dimasa mendatang.

Jadi konseling berpusat pada klien merupakan salah satu teknik bimbingan dan konseling yang lebih menekankan pada aktifitas klien dan tanggung jawab klien sendiri, sbagaian besar proses konseling di letakkan pada klien sendiri dalam memecahkan masalahnya sendiri dan konselor hanya berperan sebagai patner dalam membantu untuk merefleksikan sikap dan perasaan-perasaanya dan untuk mencari serta menemukan cara yang terbaik dalam pemecahan masalah klien.

---

[12] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000),

[13] Latipun, *Psikologi Konseling*,(Malang: UMM, 2001), 88

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Teori Kepribadian Dalam Konseling Berpusat Pada Person

Menurut Rogers cara mengubah dan perhatian terhadap proses perubahan kepribadian jauh lebih penting daripada karakteristik kepribadian itu sendiri. Baginya focus dalam masa sekarang itu lebih baik daripada mengingat kembali lagi pada masa lampau, karena bagi Rogers kejadian masa lampau akan sangat mempengaruhi kepribadian.

Selain itu Rogres memiliki pandangan-pandangan khusus mengenai kepribadian, yang sekaligus menjadi dasar dalam menerapkan asumsi-asumsi terhadap proses konseling. Menurut Rogres terdapat tiga unsur yang sangat esensial dalam hubungan dengan kepribadian, yaitu, *self, medan fenomenal,* dan *organisme.*[14]

Rogers membagi Kepribadian menjadi dua bagian, yaitu :

a. Karakteristik Pribadi Sehat

Pribadi yang sehat menurut konseling berpusat pada person (*Person Centered*) adalah :

1. Kapasitas untuk memberikan toleransi pada apapun dan siapapun.
2. Menerima dengan senang hati hadirnya ketidakpastian dalam hidup.
3. Mau menerima diri sendiri dan orang lain.
4. Spontanitas dan Kreatif.

---

[14] Ibid., 78

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Kebutuhan untuk tidak dicampuri orang lain dan menyendiri (*privacy*).
6. Otonomi; kapasitas untuk menjalin hubungan antar pribad yang mendalam dan akrab.
7. Mempunyai kepedulian yang tulus pada orang lain.
8. Mempunyai rasa humor.
9. Terarah dalam diri sendiri.
10. Mempunyai sikap terbuka dalam hidup.

b. Karakteristik Pribadi yang Tidak sehat

Karakteristik Pribadi yang Menyimpang menurut *Person Centered* adalah:

1. Adanya ketidaksesuaian antara persepsi diri dan pengalamannya yang riil.
2. Adanya ketidaksesuaian antara bagaimana dia melihat dirinya *(self concept)* dan kenyataan atau kemampuannya.

a. Self

Carl Rogers mendeskripsikan *the self* sebagai sebuah konstruk yang menunjukan bagaimana setiap individu melihat dirinya sendiri. Konsep pokok dari teori kepribadian Rogers adalah *self*, sehingga dapat dikatakan *self* merupakan satu-satunya sruktur kepribadian yang sebenarnya. *Self* ini dibagi 2 yaitu : *Real Self* dan *Ideal Self*. *Real Self* adalah keadaan diri individu saat ini, sementara *Ideal Self* adalah keadaan diri individu yang ingin dilihat oleh individu itu sendiri atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

apa yang ingin dicapai oleh individu tersebut.[15] Perhatian Rogers yang utama adalah bagaimana organisme dan self dapat dibuat lebih kongruen.

Self atau konsep *self* adalah konsep menyeluruh yang ajeg dan terorganisir tersusun dari persepsi ciri-ciri tentang "*I*" atau "*me*" (aku sebagai subyek atau aku sebagai obyek) dan persepsi hubungan "I" atau "me" dengan orang lain dan berbagai aspek kehidupan, berikut nilai-nilai yang terlibat dalam persepsi itu. Konsep *self* menggambarkan konsepsi orang tentang dirinya sendiri, ciri-ciri yang dianggapnya menjadi bagian dari dirinya. Konsep *self* juga menggambarkan pandangan diri dalam kaitannya dengan berbagai perannya dalam kehidupan dan dalam kaitannya dengan hubungan interpersonal.[16]

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa konsep diri (*self concept*) adalah merupakan gambaran sesorang tentang dirinya sendiri. Gambaran yang lengkap tentang dirinya meliputi berbagai kemampuan, kelebihan sifat-sifat dan bagaimana hubungan dirinya dengan lingkungannya sehingga ia sadar dan mengenal akan dirinya sendiri.

---

[15] Ibid., 84
[16] Ibid., 79

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Medan Fenomenal

Medan fenomenal *(fenomenal field)* merupakan keseluruhan pengalaman seseorang yang pernah dialaminya, baik yang disadari maupun yang tidak disadari, tergantung dari pengalaman-pengalaman tersebut dilambangkan atau tidak. Pengalaman terdiri atas peristiwa-perstiwa yang diperoleh dari pengamatan dan dari apa yang pernah dilakukan oleh individu tersebut. Pengalaman ada yang bersifat *internal* yaitu persepsi mengenai dirinya sendiri dan pengalaman yang bersifat *eksternal* yaitu persepsi mengenai dunia luarnya.[17]

Pengalaman-pengalaman yang terjadi antara individu yang satu dengan yang lain berbeda-beda yang akhirnya dapat membentuk self konsep diri, sehingga medan fenomenal hanya dapat diketahui oleh subyek yang mengalaminya sendiri sedangkan orang lain hanya dapat mengetahui pengalaman seseorang melalui kesimpulan atas dasar empatik *{emphatic inference}*. Pemahaman secara emptik sangat berguna dalam memahami medan fenomenal ini.

c. Organisme

Organisme merupakan keseluruhan totalitas individu yang meliputi pemikiran, perilaku, dan keadaan fisik. Organisme mempunyai satu kecenderungan dan dorongan dasar yaitu mengaktualisasikan, mempertahankan dan mengembangkan diri. Organisme mungkin melambangkan pengalamannya sehingga hal itu

[17] Ibid., 80

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disadari, atau mungkin juga organisme itu tidak memperdulikan pengalaman-pengalamannya.

Jadi, kepribadian menurut Rogers merupakan hasil dari interaksi yang terus menerus antara organisme, medan fenomenal dan self. Agar lebih memahami perkembangan kepribadian, Rogers mengemukakan secara gamblang tentang tiga dinamika kepribadian, yaitu sebagai berikut:

a. Kecenderungan mengaktualisasi

Rogers beranggapan bahwa organisme manusia adalah unik dan memiliki kemampuan untuk mengarahkann mengatur, mengontrol dirinya dan mengembangkan potensinya. Kecenderungan mengaktualisasikan ini sifatnya terarah, konstruktif dan ada dalam kehidupannya. Kecenderungan mengaktualisasi sebagai daya dorong (*motive force*) individu, yang bersifat inherent, karena sudah dimiliki sejak dilahirkan, hal ini ditunjukan dengan kemampuan bayi untuk memberikn penilaian apa yang terasa baik (*actualizing*) dan yang terasa tidak baik (*nonactualizing*) terhadap peristiwa yang diterimanya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa aktualisasi diri merupakan proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi-potensi psikologi yang unik. Aktualisasi diri akan dibantu atau dihalangi oleh pengalaman dan oleh belajarnya, khususnya dalam masa kanak-kanak dan aktualisasi diri akan berubah sejalan dengan perkembang hidup seseorang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Penghargaan positif dari orang lain

Self berkembang dari interaksi yang dilakukan organisme dengan realitas lingkungannya, dan hasil interaksi ini menjadi pengalaman bagi ndividu. Lingkngan sosial yang sangat berpengaruh adalah orang – orang yang bermakna baginya, seperti orang tua atau terdekat lainnya. Seseorang akan berkembang positif, apabila di dalam berinteraksi itu mendapatkan penghargaan, penerimaan, dan cinta dari orang lain (*positive regard*). Tentunya penghargaan positif yang diberikan kepada individu tidak diberikan dengan cara memaksa atau bersyarat karena pemberian penghargaan yang bersyarat akan menghambat pertumbuhannya.

Jadi, setiap manusia memiliki kebutuhan dasar akan penghargaan, kehangatan, penerimaan, dan cinta dari orang lain. Kebutuhan ini dapat dikatakan sebagai "*need for positive regard*" tanpa sysrat atau tidak dengan cara memaksa sehingga individu dapat menerima dirinya sendiri dengan penuh kepercayaan

c. Person (individu) yang berfungsi secara utuh

Individu yang terpenuhi kebutuhannya yaitu individu memperoleh penghargaan positif tanpa syarat dan mampu menerima dirinya sendiri. Hal tersebut akan dapat mencapai kondisi yang kogruens i antara self dan pengalamannya, yang pada akhirnya individu akan dapat mencapai penyesuaian psikologi secara baik dan menjadi pribadi yang berfungsi secara sempurna {*the fully functioning self*}. Yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ditandai dengan keterbukaan terhadap pengalaman, percaya pada diri sendiri, dan dapat mengekspresikan perasaan-perasaan secara bebas, serta bertindak secara mandiri dan kreatif.

3. Hakikat Manusia Dalam Konseling Berpusat Pada Person

Manusia dalam pandangan Rogers adalah bersifat positif. Ia mempercayai bahwa manusia memiliki dorongan kuat untuk selalu bergerak kemuka, berjuang untuk berfungsi, kooperatif, konstruktif dan memiliki kebaikan pada inti terdalam tanpa perlu mengendalikan dorongan-dorongan agresifnya.[18]

Selain itu Rogers juga beranggapan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk membimbing, mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri. Hakikat manusia menurut Rogers adalah sebagai berikut :[19]

1. Manusia cenderung untuk melakukan aktualisasi diri, hal ini dapat dipahami bahwa organisme akan mengaktualisasikan kemampuanya dan memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri.
2. Perilaku manusia pada dasarnya sesuai dengan persepsinya tentang medan fenomenal dan individu itu mereaksi medan itu sebagaimana yang dipersepsi. Oleh karena itu, persepsi individu tentang medan fenomenal bersifat subjektif.
3. Manusia pada dasarnya bermanfaat dan berharga dan dia memiliki nilai-nilai yang dijunjung tinggi sebagai hal yang baik bagi dirinya.

---

[18] http://ewintri.co.cc/bimbingan-konseling-clientcentred.html. diakses pada 02 Desember 2011.
[19] Latipun, *Psikologi Konseling,* 82

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Secara mendasar manusia itu baik dan dapat dipercaya, konstruktif tidak merusak dirinya.

Asumsi-asumsi tentang manusia ini secara prinsipil menentukan tujuan dan prosedur konseling yang harus diperhatikan oleh konselor yang berpusat pada person.

4. Perilaku Bermasalah Dalam Konseling Berpusat Pada Person

Rogers berpendapat bahwa self terbentuk melalui dua proses, yaitu dengan proses asimilasi dan proses introyeksi. Proses asimilasi adalah proses pembentukan self yang terjadi akibat pengalaman langsung individu. Dengan pengalaman tersebut individu menyusun konsep dirinya tentang siapa dirinya. Sepanjang hidupnya setiap individu memiliki pengalaman tertentu dan pengalaman-pengalaman itulah sedikit demi sedikit terdiferensiasi sebagai selfnya.

Proses introyeksi merupakan proses pembentukan struktur self yang terjadi karena adanya interaksi individu dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Biasanya interoyeksi diperoleh melalui interaksi dengan orang-orang terdekat. Berdasarkan penilaian orang lain tentang dirinya, dan individu itu menyetujui apa yang dinilai itu maka struktur self itu membentuk.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Rogers, pembentukan self berhubungan dengan pengalamannya. Hubungan self dengan pengalaman seseorang pada dasarnya dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok, yaitu :[20]

a. Kongruensi (*congruence*), pengalaman yang sesuai dengan self. Disisi lain kongruensi, merupakan kesesuaian yang sangat akurat antara konsep diri dengan realitas. Self yang sesuai dengan pengalaman biasanya oleh individu dilambangkan, diakui dan dinyatakan atau disimbolisasikan.

b. Tidak Kongruensi (*Incongruence*). pengalaman yang tidak sesuai dengan self, Rogers brefikir bahwa manusia akan merasa gelisah ketika konsep diri mereka terancam. Untuk melindungi diri mereka dari kegelisahan tersebut, manusia akan mengubah perbuatanny sehingga mereka masih akan tetap mampu berpegang pada konsep diri mereka. Manusia dengan tingkat inkongruensi yang lebih tinggi akan merasa sangat gelisah karena realitas selalu mengancam konsep diri mereka secara terus menerus. Biasanya self yang tidak sesuai dengan pengalaman akan didistorsi dan ditolak

c. Self yang tidak memiliki hubungan dengan pengalaman.

   Biasanya self yang tidak memiliki hubungan dengan pengalaman individu akan diabaikan.

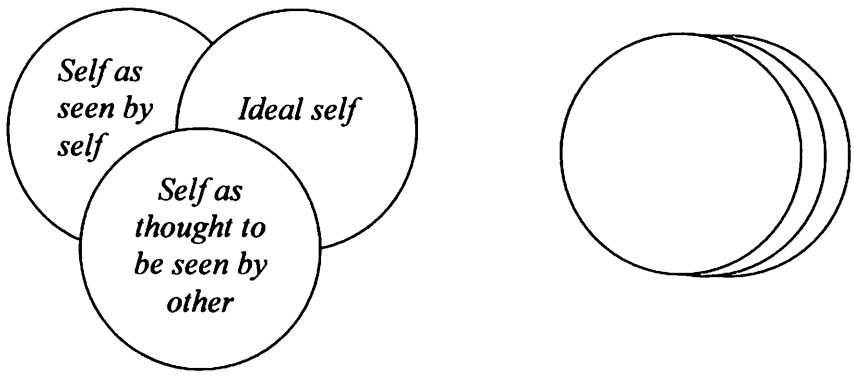
---

[20] Ibid., 82

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keadaan individu yang kongruensi dan tidak kongruensi dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.

Unhealthy mode ***Healthy mode***



Discrepancy and conflict (Non-overlap) ***Compatible percepts (Overlap)***

(A) (B)

Gambar 1. gambar A keadaan individu yang kongruensi dan gambar B individu yang tidak koongruensi (Sumber. Pietrofesa, D., Leonard, G dan Hoose WV. (1978). *The Authentic Counselor*, Chicago: Rand McNailly).[21]

Skema pertama adalah self yang menerima pengalaman dan sesuai dengan dirinya. Skema yang kedua adalah bentuk self yang menolak atau tidak sesuai dengan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kesesuaian pengalaman dengan self maka akan berdampak pada pembentukan self ataupun bagaimana self tersebut menanggapi pengalaman, jika baik maka

[21] Latipun, *Psikologi Konseling* ..., 101

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengalaman tersebut akan masuk pada konsep diri seseorang, namun jika tidak sesuai maka konsep tersebut akan ditolak atau diabaikan.

Pribadi dengan penyesuaian baik sangat erat hubungannya dengan pengalaman individu, dengan mengasimilasikan dan menyadari pengalamannya kedalam hubungan yang selaras dengan konsepsi *self.* Sebaliknya, penyesuaian psikologis yang salah terjadi apabila konsepsi *self* menolak menjadi sadar pengalaman, yang selanjutnya tidak dilambangkan dan tidak diorganisasikan kedalam struktur *self* secara utuh.

Pengalaman yang tidak sesuai dengan struktur *self* dan ditolak untuk diintegrasikan dengan atau menjadi bagian dari struktur self akan menimbulkan ketegangan psikologis. Setiap pengalaman yang tidak selaras dengan organisme atau struktur *self* akan diamati sebagai ancaman, dan makin meningkat pengamatan itu akan makin tegas struktur *self* itu untuk mempertahankan diri.

Individu yang lebih banyak mengamati dan menerima pengalaman-pengalaman orgaismenya kedalam struktur selfnya, dia akan mengetahui bahwa dia mengganti system nilai-nilainya yang pada umumnya didasarkan pada introyeksi yang telah diterimanya dalam bentuk yang tidak wajar.

Menurut Hansen Dkk(1982) dalam Latipun, perilaku bermasalah adalah pengasingan tidak memperoleh penghargaan secara positif dari orang lain ketidakselarasan antara pengalaman dan *self* maka individu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan mengalami kecemasan dan ditunjukkan oleh ketidak konsistenan konsep dirinya dan perilaku salah penyesuaian.[22]

5. Karakteristik Konseling Berpusat Pada Person

Berdasarkan pandangan Rogers tentang hakikat manusia, secara umum *client-centered counseling* mempunyai karakteristik sebagai berikut[23]

a. Focus utama adalah kemampuan individu memecahkan masalah dan bukan terpecahkan masalah.

Seseorang akan berfungsi sempurna apabila ia mampu menemukan bagaimana cara-cara atau proses dalam menyelesaikan masalahnya yang sedang dihadapi.Dalam proses penyelesaian masalah tersebut manusia harus mampu memahami dirinya dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru.

Oleh karena itu fokus utama *client-centered counseling* ini bukanlah terpecahkan masalah akan tetapi lebih difokuskan pada kemampuan-kemampuan individu dalam memecahkan masalah. Di sini individu didorong untuk menentukan pilihan-pilihan dan keputusan dengan penuh tanggung jawab.

b. Masa kini lebih banyak diperhatikan pada masa lalu.

Konseling berpusat pada klien tidak berorientasi pada masa lalu, tetapi menitikberatkan pada pengalaman-pengalaman masa sekarang {masa kini}. Konselor mendorong klien untuk mengungkapkan

---

[22] J.C Hansen dkk. *Counseling Theory and Process,* (Boston: Allyn and Bacon, Inc, 1982) dalam Latipun, *Psikologi Konseling....*, 103

[23] Mohammad Surya, *Teori-teori Konseling,* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), 52.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perasaan dan permasalahan yang sedang dihadapinya saat ini dengan sikap empatik, terbuka dan tidak berpura-pura.

c. Pertumbuhan emosional terjadi dalam hubungan konseling.

Konsling berpusat pada klien bukanlah suatu hubungan yang bersifat kaku akan tetapi hubungan emosional yang kuat terjalin antara konselor dank lien. Hubungan ini merupakan suatu pola pertukaran pengalaman, di mana konselor dan klien saling berpartisipasi dalam menemukan berbagai bentuk pengalaman baru.

d. Klien memegang peranan aktif dalam konseling sedangkan konselor bersifat pasif reflektif.

Konseling berpusat pada klien ini menempatkan klien pada kedudukan yang sentral,sedangkan konselor yang membantu klien mengungkapkan dan menemukan pemahaman masalah oleh diri klien sendiri.

e. Proses konseling merupakan penyerasian antara gambaran diri klien dengan keadaan dan pengalaman diri sesungguhnya.

Konseling berpusat pada klien mengutamakan dunia fenomenal klien. Konselor berusaha memahami keseluruhan pengalaman yang dialami klien dari persepsi klien sendiri. Baik persepsi klien tentang dirinya sendiri maupun persepsi terhadap dunia luar yang disesuaikan dengan gambaran dirinya atau dengan kata lain yaitu konseling yang berpusat pada klien ini adalah penyesuaian antara *ideal self dan real self*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Sasaran konseling berpusat pada klien adalah aspek emosi dan perasaan (*feeling*), bukan segi intelektualnya.

Meskipun individu mempunyai tingkat intelegensiyang tinggi sehingga ia dapat menetukan pilihan-pilihan dalam memecahkan masalah tapi satu hall yang tidak boleh diabikan adalah sei perasaan dan emosi individu yang bersangkutan.

6. Tujuan Konseling Berpusat Pada Person

Menurut Krumboltz dalam Latipun, mengklarifikasikan tujuan konseling menjadi 3 macam, yaitu :[24]

1. Mengubah Prilaku yang Salah Penyesuaian

Konseling diselenggarakan untuk membantu klien mengenali perilakunya yang salah dalam melakukan penyesuaian. Jika klien tidak menyadari adanya perilaku yang salah penyesuaian itu maka klien tidak dapat atau kesulitan melakukan perubahan-perubahan menuju kekeadaan yang lebih baik. Tidak semua klien mampu memahami dirinya dan perilaku-perilakunya. Bantuan konselor agar klien mengerti apa yang sedang terjadi pada dirinya, dan bagaimana dia harus keluar dari kondisiya adalah sangat penting untuk pertumbuhan klien. Karena itu, perilaku yang salah itu harus diketahui terlebih dahulu oleh klien, dipahami dan berikutnya dia harus suka rela mengubah perilakunya untuk mendapatkan cara kehidupan yang lebih baik.

---

[24] Latipun, *Psikologi Konseling,* 38-40.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Belajar Membuat Keputusan

Membuat keputusan bukan suatu yang gampang dilakukan oleh klien. Banyak klien yang datang pada konselor karena dia tidak dapat membuat keputusan dan merasa bimbang akibat atau konsekuensi dari keputusan yang akan dibuat. Bahkan banyak klien yang datang ke konselor, karena tidak memiliki kemampuan yang memadai mencari alternative pemecahan yang mungkin dilakukan berkenaan dengan masalah yang dihadapi.

Membuat keputusan bagi klien melalui proses belajar, yaitu mulai belajar mengidentifikasi alternative, memiliki konsekuensi dari keputusannya. Setiap keputusan pada dasarnya memiliki konsekuensi positif dan negative, yang menguntungkan dan merugikan, yang menunjang maupun yang menghambat.

Keputusan yang dipelajari klien dalam hubungan konseling diharapkan sangat membantu mengatasi masalahnya sekalipun tampak menyulitkan dirinya. Dalam kaitan hal ini konselor memberikan dorongan untuk berani membuat keputusan yang dibutuhkan dengan resiko yang sudah dipertimbangkan sebagai konsekuensi alamiah.

3. Mencegah timbulnya masalah

Mencegah munculnya masalah mengandung 3 pengertian, yaitu : (1). Mencegah jangan sampai mengalami masalah dikemudian hari, (2). Mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau berkepanjangan, dan (3). Mencegah jangan sampai masalah yang dihadapi berakibat gangguan yang menetap.

Sedangkan menurut Carl Rogers konseling berpusat pada person bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri.[25] Membebaskan konseli dan membuat kondisi yang memungkinkan konseli untuk melakukan explorasi bermakna dan bukan hanya menyelesaikan problema, tetapi membantu konseli dalam proses pertumbuhannya sehingga dia bisa lebih baik menangani problema yang dihadapi sekarang maupun dimasa mendatang.

Kepribadian yang berdiri sendiri adalah kepribadian yang mampu menentukan pilihan-pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan diri tanpa ada paksaan dari orang lain. Individu tidak tergantung pada orang lain sebelum menentukan pilihannya, sehingga individu harus mampu memahami dirinya sendiri sebelum menentukan pilihan baik pemahaman tentang kekuatan maupun kelemahan. Dan dari kekuatan dan kelemahan tersebut individu harus bisa menerima dirinya sendiri.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pada dasarnya tujuan konseling berpusat pada person adalah sama dengan tujuan kehidupan (*fully functioning person*) yaitu kepribadiaan yang berfungsi sepenuhnya

---

[25] Sofyan S. Willis, *Konseling Individu: Teori Dan Peraktek*,(Bandung: Alfabetha, 2004), 64

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang mencakup pada keterbukaan pada pengalaman, kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuan mengambil keputusan. Secara singkat tujuan konseling ini mencakup: terbuka terhadap pengalaman, adanya kepercayaan terhadap organismenya sendiri, kehidupan eksistensial yaitu sepenuhnya dalam setiap moment kehidupan, perasaan bebas dan kreatif.[26]

7. Fungsi Konselor Dalam Konseling Berpusat Pada Person

Dalam konsling berpusat pada person harus memenuhi persyaratan sebagai berikut[27] :

1. Menciptakan hubungan yang bersifat permisif.

   Maksud dari permisif adalah konselor harus menciptakan hubungan yang penuh dengan kehangatan, penerimaan, pengertian dan terhindar darisegala bentuk ketegangan. Hal ini dapat dilakukan secara verbal maupun non-verbal.

2. Mendorong pertumbuhan pribadi

   Fungsi konselor dalam konseling berpusat pada klien bukan hanya membantu klien agar terlepas dari masalah-masalah yang dihadapinya akan tetapi lebih dari itu konselor juga berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan klien, dengan menjadikan klien lebih dewasa dan tenang dalam menghadapi masalah dikemudian hari.

---

[26] Latipun, *Psikologi Konseling,* 88
[27] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar* ..., 80-81

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Mendorong kemampuan memecahkan masalah

   Konselor dalam hal ini berfungsi untuk membantu klien agar ia mengembangkan kemampuannya untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.

8. Persyaratan Sifat dan Sikap Seorang Konselor Dalam Konseling Berpusat Pada Person

Di dalam proses konseling, konselor adalah orang yang amat bermakna bagi seorang konseli. Konselor menerima konseli apa adanya dan bersedia dengan sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya sekalipun dalam situasi yang kritis. Keadaan seperti itulah yang menjadi alasan semua ahli konseling menempatkan peran konselor pada posisi yang amat strategis dalam upaya "menyelamatkan" konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Semua pendekatan dan ahli konseling menganggap bahwa konselor adalah pihak yang amat menentukan bagi keberhasilan proses konseling.

Mengingat pentingnya peran yang diemban konselor, maka untuk menopang tugasnya konselor harus memiliki kualifikasi kepribadian yang memadai, yaitu pribadi yang penuh pengertian dan selalu mendorong orang lain untuk bertumbuh. Kepribadian konselor merupakan titik tumpu yang berfungsi sebagai penyeimbang antara pengetahuan mengenai dinamika perilaku dan ketrampilan terapetik. Ketika titik tumpu ini kuat,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengetahuan dan ketrampilan bekerja secara seimbang dengan kepribadian akan berpengaruh pada perubahan perilaku positif dalam konseling. Keberhasilan konseling lebih bergantung pada kualitas pribadi konselor dibanding kecermatan teknik.

Terdapat beberapa sifat dan sikap seseorang konselor agar dapat melaksanakan hubungan konselig berpusat pada person. Di antaranya adalah sebagai berikut:[28]

a. Kemampuan berempati

Empati adalah kemampuan seseorang untuk merasakan secara tepat apa yang dirasakan dan dialami orang lain.Konselor yang empatinya tinggi akan menampakkan sifat bantuan yang nyata dan berarti dengan konseli

b. Kemampuan menerima klien.

Dasar dari kemampuan ini adalah penghargaan terhadap orang lain. Dua unsure yang perlu diingat dalam menerima klien, yaitu : konselor berkehendak untuk membiarkan adanya perbedaan antara konselor dan klien, dan yang kedua konselor menyadari bahwa pengalaman yang akan dilalui klien akan penuh dengan perjuangan, pembinaan dan perasaan.

c. Kemampuan untuk menghargai klien.

Seorang konselor harus menghargai pribadi klien tanpa syarat apa pun. Apabila rasa penghargaan dirasakan klien, maka ia akan

[28] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Psikologi* ..., Hal 81-84

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berani mengemukakan segala masalahnya sehingga timbul keinginan bahwa dirinya berharga untuk mengmbil keputusan bagi dirinya sendiri.

d. Kemampuan memperhatikan

Kemampuan memperhatikan ini memerlukan ketrmpilan dalam mendengar dan mengamati untuk dapat mengetahui dan mengerti inti dari isi dan suasana perasaan bagaimana yang diungkapkan klien baik dalam kata-kata maupun isyarat.

e. Kemampuan membina keakraban

Keakraban ini akan tumbh terus-menerus dan terbina dengan baik apabila konselor benar-benar menaruh perhatian dan menerima klien dengan positif tanpa paksaan sehingga hubungan yang nyaman dan serasi antara konselor dan klien dapat terbina.

f. Sifat keaslian (genuine)

Genuiness merupakan kemampuan konselor menyatakan dirinya secara bebas dan mendalam nyata Konselor yang *genuine* selalu tampak keaslian pribadinya, sehingga tidak ada pertentangan antara apa yang ia katakan dengan apa yang ia lakukan. Tingkah lakunya sederhana, lugu dan wajar. Keaslian merupakan salah satu dasar relasi antara konseli dan konselor, dan merupakan sarana yang membantu konseli mengembangkan dirinya secara konstruktif menjadi diri sendiri yang lebih dewasa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Sikap terbuka (Self Disclosure)

Self Disclosure adalah penampilan perasaan, sikap, pendapat, dan pengalaman-pengalaman pribadi konselor untuk kebaikan konseli. Konselor mengungkapkan diri sendiri dengan mengungkapkan beberapa pengalaman yang berarti , sesuai dengan permasalahan konseli. Makna dibalik sikap terbuka mengungkapkan pengalaman pribadi ialah bahwa konselor ingin menunjukkan kepada konseli bahwa konselor bukanlah seorang pribadi yang berbeda dengan konseli, melainkan manusia biasa yang juga mempunyai pengalaman jatuh bangun dalam hidup.

Senada dengan pendapat diatas, Rogres dalam Mcloed juga menyebutkan ada tiga kondisi inti *(core condition)* dalam proses konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu : empati, kongruen (pengalaman yang sesuai dengan self) dan penerimaan.

9. Tahapan-tahapan Konseling Berpusat Pada Person

Pada garis besarnya langkah-langkah proses konseling yang berpusat pada klien adalah sebagai berikut :

a. Konseli datang kepada konselor atas kemauannya sendiri atau atas saran orang lain. Apabila konseli datang atas saran orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang nyaman dan permisif agar konseli dapat menentukan untuk tetap mengikuti konseling daripada membatalkannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Situasi konseling sejak awal menjadi tanggung jawab konseli, sehingga konselor berperan untuk mengarahkan konseli.

c. Konselor mendorong konseli untuk mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, bersikap ramah, bersahabat dan menerima konseli apa adanya.

d. Konselor menerima dan memahami konseli.

e. Konseli berupaya agar konseli mampu menerima dirinya sendiri (*Self accepince*)

f. Konseli menentukan pilihan sikap.

g. Konseli merealisasikan pilihannya.

Jika dilihat dari segi pengalaman klien dalam proses hubungan konseling, dapat dijabarkan bahwa proses hubungan konseling dapat proses konseling dapat dibagi menjadi empat tahap(corey, 1998), yaitu:[29]

a) Tahap pertama : klien datang ke konselor dalam kondisi tidak kogruensi, mengalami kecemasan atau kondisi penyesuain diri yang tidak baik.

b) Tahap kedua : saat klien menjumpai konselor dengan penuh harapan dapat memperoleh bantuan, jawaban atas permasalahan yang sedang dialami, dan menemukan jalan atas kesulitan-kesulitannya. Perasaan yang ada pada klien adalah ketidakmampuan mengatasi masalah hidupnya.

---

[29] Latipun, *Psikologi Konseling,* 89-90

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Tahap ketiga : pada awal konseling klien menunjukan prilaku, sikap, dan persaan yang kaku. Dia menyatakan permasalahan yang dialami kepada konselor secara permukaan dan belum menyetakan pribadi yang dalam. Dengan kondisi yang diciptakan konselor kondusif dengan sikap empati dan penghargaan, konselor terus membantu klien untuk mengeksplorasi dirinya secara lebih terbuka. Jika hal ini berhasil maka klien mulai menunjukan sikap yang lebih menyatakan diri yang sesungguhnya.

d) Tahap keempat : inilah klien mulai menghilangkan sikap dan prilaku yang kaku, membuka diri terhadap pengalamannya,dalam belajar untuk bersikap lebih matang dan teraktualisasi, dengan jalan menghilangkan pengalaman yang didistrosinya

10. Penerapan Teknik Konseling Dalam Konseling Berpusat Pada Person

Teknik-teknik yang dimaksudkan adalah cara-cara konseling dalam menyatakan dan menyampaikan perasaan menerima, menghargai dan mengerti perasaan klien. Cara-cara konselor menyatakannya itu juga dapat diartikan sebagai pernyataan- pernyataan sikap konselor yang asli dan spontan dalam menciptakan hubungan baik dengan klien.

Selama proses konseling semua pengalaman nyata dalam bergaul dengan orang lain dan dalam dirinya dibiarkan muncul dan disadari sepenuhnya, sehingga dapat diberi tempat dalam keseluruhan konsep diri. Kesenjangan dan pertentangan antara semua unsur dalam konsep diri itu mulai tampak, sehingga akhirnya dapat lebih diintegrasikan satu sarna

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain. Perubahan yang dituju ialah perubahan dalam konsep diri, supaya lebih sesuai dengan pengalamannyata yang dihadapi. Konseli dianggap mampu mencapai perubahan itu, bahkan cenderung untuk mengusahakannya karena dorongan naluri untuk mencari perkembangan diri yang optimal dan maksimal. Pada dasarnya konseli berakhlak baik dan cenderung bertindak konstruktif. Semua itu lama-kelamaan akan muncul dengan sendirinya dan membawa konseli ke penyelesaian masalah yang menguntungkan bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

Untuk memudahkan dan memperlancar proses yang berlangsung dalam diri konseli, konselor menciptakan beberapa kondisi yang mendukung. Kalau semua kondisi tertentu terpenuhi, maka akan berlangsung suatu proses dalam diri konseli yang akan menghasilkan perubahan dalam konsep diri dan dalam tingkah laku. Di pihak konselor kondisi itu adalah: menunjukkan penerimaan dan penghargaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*); pemahaman terhadap apa yang diungkapkan oleh konseli sesuai dengan kerangka acuan konseli sendiri, seolah-olah konselor mengenakan kepribadian konseli (*emphatic understanding*); penerimaan, penghargaan, dan pemahaman itu dapat dikomunikasikan kepada konseli dalam suasana interaksi pribadi yang mendalam, sehingga konseli merasakan semua itu sungguh-sungguh ada; kejujuran, keikhlasan, dan keterbukaan mengenai apa yang dihayati oleh konselor sendiri tentang konseli (*counselor congruence*).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut pandangan Rogers, kondisi-kondisi itu diperlukan dan sekaligus mencukupi untuk menjamin keberhasilan proses konseling. Oleh karena itu, hubungan antarpribadi (*relationship*) antara konselor dan konseli yang saling berkomunikasi menjadi kunci sukses atau gagalnya proses dan wawancara konseling.

Kalau digunakan istilah . teknik konseling, inilah teknik yang diterapkan oleh konselor, yaitu menciptakan suasana komunikasi antar pribadi yang merealisasikan segala kondisi yang disebutkan di atas. Dengan menjadi. seorang pendengar yang sabar dan peka, yang meyakinkan konseli dia diterima dan dipahami konselor memungkinkan konseli untuk mengungkapkan seluruh perasaannya secara jujur, lebih memahami diri sendiri dan mengembangkan suatu tujuan perubahan dalam diri sendiri dan perilakunya. jelaslah kiranya, bahwa peranan konselor yang demikian bukanlah peranan yang bercorak pasif, melainkan peranan yang sangat aktif, meskipun konselor tidak memberikan pengarahan seperti dalam pendekatan konseling yang lain.

B. Kajian Tentang Sikap Rendah Diri (Minder)

1. Pengertian Sikap Rendah Diri (Minder)

Menurut Agus Suyanto, Halim Lubis, Taufik Hadi yang mengutip pendapat Adler mengatakan, bahwa Minder (rendah diri) adalah gejala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau social yang dirasa secara subjektif, atau karena jasmani yang kurang sempurna.[30]

Kepercayaan diri oleh Lauser didevinisikan suatu perasaan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak mementingkan diri sendiri cukup toleran, tidak memerlukan orang lain, selalu optimis, gembira dan tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan.[31]

2. Tanda-Tanda Sikap Rendah Diri (Minder)

Perasaan minder (rendah diri) akan menyebabkan rasa tidak mampu, tidak aman, ragu-ragu, rasa kurang apabila dibandingkan dengan orang lain. Orang tersebut mempunyai kecenderungan untuk memperbesar kekurangan dan kejelekan tanpa alasan yang logis.

Adapun tanda-tanda yang biasa nampak pada seseorang yang mengalami perasaan rendah diri (minder) adalah sebagai berikut: sifat malu-malu, terlalu hati-hati, gugup, mudah tersinggung, rendah hati yang berlebihan, tertutup menghindari situasi social, muah sering minta maaf yang berlebihan dan lain-lain.[32]

Secara konkrit, Carpenito menyebutkan tanda-tanda seseorang yang memiliki sikap minder adalah :[33]

a. Mengkritik diri sendiri atau orang lain

---

[30] Agus Suyanto, Halem Lubis, Taufik Hadi, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), 74.
[31] Wisnu Martin , *Kepotensi Social Dan Kepercayaan Diri* , Jurnal Psikologi , 1999. Hl 17
[32] Kartini Kartono, *Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja*, (Bandung: Mandar Maju, 1992), 3
[33] Carpenito, L..J, *Buku Diagnosa Keperawatan (Terjemahan) edisi 8*, (Jakarta: Kedokteran EGC, 1998),352

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Perasaan dirinya sangat penting yang berlebih-lebihan

c. Perasaan tidak mampu

d. Rasa bersalah

e. Sikap negative pada diri sendiri

f. Sikap pesimis pada kehidupan

g. Keluhan sakit fisik

h. Pandangan hidup yang terpolarisasi

i. Menolak kemampuan diri sendiri

j. Pengurangan diri/ mengejek diri sendiri

k. Perasaan cemas dan takut

l. Merasionalisasi penolakan/menjauh dari umpan balik positif

m. Mengungkapkan kegagalan pribadi

n. Ketidakmampuan menentukan tujuan

3. Penyebab Sikap Rendah Diri (Minder)

Minder atau yang lebih dikenal dengan istilah rendah diri, menghinggapi banyak orang hampir bisa dipastikan setiap orang pasti pernah mengalami rasa minder dalam rentang kehidupannya. Beberapa indikator ini bisa mengingatkan kembali suasana dimana minder menyerang kita: selalu ingin menarik diri dari pergaulan (malu bertemu dengan orang), merasa tidak berdaya, melepas diri dari tanggung jawab, merasa tertolak lingkungannya, merasa diri kurang, merasa menjadi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pencundang atau selalu kalah, gugup, gusar, cemas, malu, kurang sepadan dengan yang lain, dan tidak bisa menyampaikan ide.[34]

Secara umum penyebab seorang anak menjadi minder terdiri atas dua factor, yakni factor intern dan factor ekstern. Faktoer intern adalah factor yang berasal dari dalam diri, yang meliputi kepercayaan diri yang sangat rendah sehingga keyakinan melakukan tindakan menjadi tidak maksimal. Seperti tidak berani mengemukakan pendapat, mental yang lemah, takut salah, tidak kompeten dan tak terbiasa.

Sedangkan yang dimaksud dengan factor ekstern adalah factor yang bersumber dari keluarga, pola asuh dalam keluarga yang cenderung dictator, keras dan tidak demokratis yang kerap menjadikan seorang anak yang bermentel lemah dan tak tak terbiasa mengemukakan pendapatnya. Selain itu lingkungan dan social ekonomi juga sangat mempengaruhi seorang anak menjadi minder dalam pergaulan ataupun minder dalam segala hal.

Secara konkrit penyebab perasaan rendah diri adalah:[35]

1. Saat lahir - setiap orang lahir dengan perasaan rendah diri karena pada waktu itu ia tergantung pada orang lain yang berada di sekitarnya.

---

[34] Chomariyah, Nurul. *Hancurkan Virus Mindermu.* (Solo: Smart Media,2008).

[35] Ariesandi.2009."*rendah diri virus yang berbahaya*"(online),(www.edukasi.kompasiana.com/.../rendah-diri-virus-yang berbahaya/, diakses tanggal 16 Desember2011).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Sikap orangtua - memberikan pendapat dan evaluasi negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak di bawah enam tahun akan menentukan sikap anak tersebut.
3. Kekurangan fisik - seperti kepincangan, bagian wajah yang tidak proporsional, ketidakmampuan dalam bicara atau penglihatan mengakibatkan reaksi emosional dan berhubungan dengan pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya.
4. Keterbatasan mental - membawa rasa rendah diri saat dilakukan perbandingan dengan prestasi tinggi dari orang lain, dan saat diharapkannya penampilan yang sempurna padahal aturannya pun tidak dipahami.
5. Kekurangan secara sosial - keluarga, ras, jenis kelamin, atau status sosial.

4. Akibat Dari Sikap Rendah Diri (Minder)

Pada dasarnya sikap minder ialah suatu hal yang wajar yang dimiliki oleh individu, bahkan sisi positif dari sikap minder adalah menjadikan individu lebih termotivasi dalam menjalani hidup dan melawan ketidakmampuan. Rasa rendah diri atau minder menjadikan manusia didorong oleh kebutuhan untuk mengatasi kekurangan mereka dan ditarik oleh keinginan untuk menonjolkan diri.

Rasa rendah diri atau minder akan menjadi hal yang tidak wajar dan bisa sangat merugikan ketika sikap minder dibiarkan begitu saja, membiarkan sikap minder akan menenggelamkan individu pada situasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang semakin terpuruk dan membuat semakin merasa kurang, tidak mampu dan tidak berdaya.

Perasaan minder ini dapat berakibat negative pada individu, khususnya sangat rentan pada remaja. Harga diri rendah dapat berisiko terjadinya *isolasi social* : menarik diri, isolasi social adalah gangguan kepribadian yang tidak flexible pada tingkah laku maladaptive, mengganggu fungsi seseorang dalam hubungan social. Isolasi social sering ditunjukkan dengan perilaku antara lain :[36]

a. Kurang spontan ketika diajak berbicara
b. Ekspresi wajah kosong
c. Menurun / tidak adanya komunikasi verbal
d. Bicara dengan suara pelan dan tidak ada kontak mata saat berbicara

C. Bimbingan Konseling Berpusat Pada Person Dalam Menangani Masalah Sikap Rendah Diri

Bimbingan konseling berpusat pada person bertujuan untuk membantu klien dalam membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kesanggupan untuk menemukan cara-cara dalam menghadapi setiap masalah dengan jalan memberikan empati dan perhatian terhadap persepsi klien.

---

[36] DepKes RI, *Petunjuk Teknik Asuhan Keperawatan Pasien Gangguan Skizofrenia*(terjemahan), (Direktorat Kesehatan Jiwa: Jakarta, 1989), 336.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam bimbingan konseling berpusat pada person, seorang klien dipandang sebagai patner dan perlunya keserasian pengalaman baik pada klien maupun pada konselor dan keduanya perlu mengungkapkan pengalaman masing-masing pada saat proses konseling berlangsung.

Setiap manusia adalah makhluk social, makhluk yang saling membutuhkan satu sama lain, makhluk yang slalu ingin dihargai dan diakui keberadaannya serta mendapatkan penghargaan positif dari orang lain dan rasa kasih sayang yang menjadi kebutuhan paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia. Apalagi saat masa remaja yang sangat membutuhkan rasa kasih sayang dari orang-orang didekatnya, dan seiring waktu remaja akan semakin ingin diperhatikan oleh orang disekitarnya dan ingin diterima tanpa syarat.[37]

Adanya rasa rendah diri adalah hal yang manusiawi dan wajar , namun bukan berarti dapat diabaikan begitu saja. Rasa rendah diri yang dibiarkan dan tidak segera diatasi akan memicu perasaan minder yang lebih kompleks. Jika rasa rendah diri atau minder dibiarkan menumpuk, maka dapat menimbulkan perasaan yang negative, seperti perasaan tidak nyaman, tidak aman, tidak percaya diri, menjadi tidak memahami diri, hambatan dalam hubungan social, dan mengganggu kepribadian. Perasaan-perasaan negative akan menghantarkan pada ketidaksehatan mental, oleh karena itu rasa rendah diri perlu segera ditangani. terlalu keras pada siswa, bersikap hangat dan kooperatif saat dikelas dan lain-lain.

---

[37] Drs. Panuju Panut, *Psikologi Remaja*(Yogyakarta Tiara Wacana)Hal 32

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam menangani masalah kurngnya rasa percaya diri konselor bias melakukan langkah-langakah sebagai berikut: pemberian bimbingan bimbingan terhadap siswa X yang bertujuan menambah pengertian para siswa mengenai:

a. pengenalan diri sendiri: menilai diri-sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain
b. Penyesuaian diri: mengenal dan menerima tuntunan dan menyesuaikan dengan tuntunan tersebut

Bimbingan yang dilakukan tersebut diatas dapat dilakukan dengan dua pendekatan yakni:

1. Pendekatan langsung, yakni bimbingan yang diberikan secara pribadi pada siswa itu sendiri. Melalui percakapan mengungkapkan kesulitan siswa tersebut dan membantu mengatasinya.
2. Pendekatan melalui kelompok dimana ia sudah merupakan anggota kumpulan atau kelompok kecil tersebut:
3. Memberi wejangan secara umum dengan harapan dapat bermanfaat.
4. Memperkuat motifasi atau dorongan untuk bisa bersosialisasi dengan baik dan mudah serta merangsang hubungan social yang baik.
5. Mengadakan permainan bersama dan bekerja dalam kelompok dipupuk solidaritas dan persekutuan dengan pembimbing.[38]

Di harapkan dengan menggunakan bimbingan konseling berpusat pada person klien bisa keluar dari masalah yang sedang dihadapinya yakni kurang

[38] Drs, Panuju Panut, *Psikologi Remaja* (Yogyakarta: Tiara Wacana) Hal 164

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

percaya diri, klien dapat bersosial dengan lingkungan tanpa suatu hambatan apapun dan lebih percaya diri sehingga klien bisa menerima dirinya dan pengalaman dimasa lalunya tanpa sarat. Sehinggan dia bisa melanjutkan kehidupannya kedepan dengan perasaan senang dan riang. Selain itu klien diharapkan mampu menghadapi masalah-masalah yang sewaktu-waktu akan datang lagi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id