

Smart, Creative and Entrepreneurial



Universitas
Esa Unggul

Psikologi Kepribadian

Deny Surya S, S. Psi., M. Th., CCP.
dalam bimbingan:
Dra. Winanti Siwi Respati, M. Si., Psikolog.

Perkuliahan Sesi 4

PERSON CENTERED THEORY

CARL ROGERS



FOKUS BAB

Saat kencan pertama, Anda benar-benar gugup, sehingga ibu Anda memberikan nasihat, “**Pokoknya jadilah dirimu sendiri. Dirimu yang sejati**”. Sayangnya, saran tersebut tidak banyak membantu. Walaupun berniat baik, sang ibu malah memunculkan dua masalah.

1. Anda ingin memikat pasangan kencan Anda dan membuatnya menyukai Anda. Bagaimana jika pasangan kencan Anda tidak menyukai diri “sejatinya” Anda?
2. Apa sebenarnya diri sejati (*true Self*) itu?

PANDANGAN ROGERS TENTANG MANUSIA

Menurut Rogers, pd dasarnya setiap individu adalah baik/ memiliki sisi-sisi baik (*positivisme*).

Tiap individu punya kecenderungan aktualisasi diri, mempersepsikan dunianya dg cara yg baik dan berbeda antara satu orang dg orang lainnya. Individu memahami objek & pengalaman eksternal, dan memberikan makna kepadanya.

Universitas
Esa Unggul

PANDANGAN ROGERS TENTANG MANUSIA

Keseluruhan sistem persepsi & makna menciptakan medan fenomenal individu (*phenomenal field*), yg terdiri dari persepsi yg *conscious* (sadar) dan *unconscious* (bawah sadar) sebagai penentu perilaku pada individu. Penentu perilaku paling penting **dlm diri orang sehat** adalah kesadaran.

Universitas
Esa Unggul

PANDANGAN ROGERS TENTANG ILMU PENGETAHUAN, TEORI, DAN RISET

Sepanjang karirnya, Rogers mengusulkan pendekatan fenomenologis sbg dasar pengetahuan ilmiah ttg manusia.

Menurut pendapat fenomenologisnya (1951), tiap individu memahami dunia dg cara yg unik.

Universitas
Esa Unggul

PANDANGAN ROGERS TENTANG ILMU PENGETAHUAN, TEORI, DAN RISET

Menurut Rogers, riset dlm psikologi harus menyertakan upaya keras dan berkesinambungan untuk memahami fenomena pengalaman subjektif. Materi klinis yg yg didapat sepanjang psikoterapi adalah sumber berharga utk data fenomenologis.

Universitas
Esa Unggul

STRUKTUR KEPRIBADIAN

- Berbagai bagian dari medan fenomenal yg dilihat sebagai “*self*” (diri), “*me*” (saya-objek), atau “*I*” (aku-subjek) akan membentuk **Diri (Konsep Diri)**.
- Diri (*the Self*) / Konsep Diri, merepresentasikan pola persepsi yg terorganisasi & konsisten (berada di level kesadaran).

STRUKTUR KEPRIBADIAN

- Ada 2 macam *Self*:
 - ***Ideal Self*** (Diri Ideal/Diri Masa Mendatang).
Merupakan konsep diri yg yg paling diinginkan individu. Hal itu mencakup persepsi dan makna yg secara potensial relevan bagi Diri dan amat penting atau memiliki nilai tinggi bagi individu.
 - ***Real Self*** (Diri Sejati/Sesungguhnya/Diri Saat ini).
Merupakan kualitas sebenarnya dari individu, termasuk kecenderungan mengaktualisasikan diri.

STRUKTUR KEPRIBADIAN

- Pengukuran konsep diri (*Self Concept*)

1. Teknik *Q-sort*.

Alat ukur dimana Subjek diminta menyusun kartu berisi pernyataan yg berkaitan dg karakteristik kepribadiannya ke dalam beberapa kategori yg mengikuti distribusi normal. Dari yg dirasa paling menggambarkan Diri sampai ke yg paling tidak menggambarkan Diri (*Real Self* maupun *Ideal Self*).

Misal: mengurutkan ke dalam 11 tumpukan sebagai berikut: 2-4-8-11-16-18-16-11-8-4-2.

STRUKTUR KEPRIBADIAN

2. Daftar cek adjektiva (kata sifat) dan perbedaan semantik (*semantic differential*).

Subjek menilai sebuah konsep pada skala 7 poin yg ditentukan oleh kata sifat yg saling berlawanan, seperti “baik-buruk”, “kuat-lemah”, “aktif-pasif”. Dg demikian, Subjek akan memaparkan “*My Self*” atau “*My Ideal Self*” pada tiap skala sifat.

Universitas
Esa Unggul

PROSES KEPRIBADIAN

Rogers lebih menekankan pada aspek “proses” atau perubahan, dibanding struktur. Dia menganggap manusia terus bergerak maju.

Penekanan pd ***Self Actualization*** (arah menuju yg diinginkan): kecenderungan & pergulatan mendasar untuk mewujudkan, memelihara dan memperkaya pengalaman atau meningkatkan dirinya.

Universitas
Esa Unggul

PROSES KEPRIBADIAN

- Self Consistency & Congruence* (konsistensi diri & kongruensi)
- Suatu kondisi kesesuaian (tdk ada diskrepansi/ jarak) antara *self* dg *experience*, atau antara *ideal self* dg *real self*.
 - Tiap individu berupaya utk mempertahankan struktur dirinya. Individu membentuk sistem nilai. Individu berperilaku secara konsisten dg konsep dirinya, dan selalu berupaya membuat *congruence* antara apa yg mereka rasakan dg bagaimana mereka memandang dirinya.

Universitas
Esa Unggul

PROSES KEPRIBADIAN

- ***Incongruence & Defensive Processes*** (Kondisi inkongruensi dan proses defensif)
 - Suatu kondisi ketidaksesuaian (ada diskrepansi) antara *self* dg *experience* atau antara *ideal self* dg *real self*. Defensive adalah respon thd ancaman krn menyadari adanya konflik. Bentuk proses defensive adalah *distortion* dan *denial*.

Universitas
Esa Unggul

PROSES KEPRIBADIAN

- **Riset konsistensi diri dan kongruensi**
 1. Chordokoff (1954): menemukan bahwa Subjek lebih lamban merasakan kata yg secara personal mengancam dibandingkan kata netral → karakteristik individu yg defensif & sulit menyesuaikan diri (mencoba menolak kesadaran thd stimuli yg mengancam).

Universitas
Esa Unggul

PROSES KEPRIBADIAN

2. Cartwright (1956): berhipotesis bahwa individu menunjukkan ingatan yg lebih baik utk stimuli yg konsisten dg diri dibandingkan stimuli yg tidak konsisten dg diri. Kecenderungan itu akan menjadi lebih besar bagi Subjek yg sulit menyesuaikan diri.
3. Sejumlah studi mendukung pandangan bahwa individu mencoba bertindak sesuai dengan konsep diri. Pengalaman yg tidak konsisten dg konsep diri sering kali diacuhkan atau ditolak.

PROSES KEPRIBADIAN

- Kebutuhan terhadap pandangan positif (*need for positive regard*)
 - Kebutuhan ini mencakup pencarian thd kehangatan, rasa suka, hormat, simpati, dan penerimaan dari orang lain, dan terlihat sebagai kebutuhan akan cinta & kasih sayang (*love & affection*).
 - Jika orang tua memberikan pandangan positif tanpa bersyarat (*unconditional positive regard*), jika anak merasa “dihargai” oleh orang tua, maka tidak ada pengalaman penolakan.

PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN

- Aktualisasi diri & perkembangan psikologis yang sehat
 - Perkembangan Diri yg sehat terjadi dalam iklim dimana anak dapat merasakan secara penuh, dapat menerima, dan dapat diterima oleh orang tua, walaupun mereka tidak setuju dg perilaku tertentu.

Universitas
Esa Unggul

PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN

- Ada perbedaan antara orang tua yg mengatakan kpd anak, “Saya tidak suka pada apa yg kamu lakukan” dengan “Saya tidak suka kamu”.
- “Saya tidak suka pada apa yang kamu lakukan” → ada penerimaan walaupun pd saat yg sama tidak menyetujui perilaku tersebut.
 - “Saya tidak suka kamu” → pernyataan bahwa perilakunya buruk & dia adalah anak yg buruk. Anak akan merasakan bahwa pengakuan terhadap perasaan tertentu akan tidak konsisten dg gambaran dirinya yg dicintai atau disukai, yg akan menimbulkan penolakan & distorsi berbagai perasaan.

PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN

- Riset terhadap hubungan Orang Tua – Anak
 - Berbagai studi mengindikasikan bahwa sikap orang tua yg menerima & demokratis akan membantu sebagian besar pertumbuhan anak.
 - » Anak dari orang tua yg memiliki sikap menerima & demokratis → menunjukkan percepatan perkembangan intelektual, orisinalitas, keamanan emosional, kontrol diri.
 - » Anak dari orang tua yg menolak & otoriter → menunjukkan perkembangan tidak stabil, memberontak, agresif, dan senang bertengkar.

PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN

- Yg paling penting adalah persepsi anak terhadap penilaian orang tuanya.
 - Jika anak merasa penilaian orang tuanya positif → anak akan menemukan kenyamanan dlm tubuh & dirinya.
 - Jika merasa penilaian orang tuanya negatif → anak akan mengembangkan penilaian tidak aman & negatif tentang tubuh & diri mereka.

PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN

- Jenis penilaian yg dibuat orang tua terhadap anak sangat merefleksikan tingkat penerimaan diri orang tua. Ibu yg menerima diri sendiri (*self accepting*) juga cenderung menerima anak mereka.
- Coopersmith (1967) melakukan studi ttg “harga diri” (*self esteem*) → penilaian tentang kelayakan personal yg merupakan karakteristik kepribadian umum.
 - » Anak dg *self esteem* tinggi → tampak lebih asertif, independen, kreatif, fleksibel, imajinatif, dan mampu menemukan solusi masalah orisinal.

PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN

- Harga diri (*self esteem*) akan terbentuk dlm kondisi berikut:
 - Penerimaan total atau hampir total terhadap anak oleh orang tuanya.
 - Penentuan batasan yg jelas dan penegasan batasan.
 - Penghargaan serta kebebasan bagi tindakan individual yg eksis dalam batasan yg telah ditentukan.

➤ Kesinambungan

- Pandangan Rogers tentang karakteristik dan praktik orang tua yg memengaruhi perkembangan harga diri telah memengaruhi pemikiran para periset dan pakar anak. Walaupun mereka tidak selalu merujuk kepada Rogers, namun dlm banyak kasus, penekanan mereka pada “penghargaan dan perlindungan harga diri” jelas dipengaruhi oleh Rogers.

Universitas
Esa Unggul