

MENJELAJAHI DIRI DENGAN TEORI KEPERIBADIAN CARL R. ROGERS

Lia Amalia
(Staf Pengajar Jurusan Tarbiyah STAIN Ponorogo)
email: amaliawahib@gmail.com

ABSTRACT: *Central to Roger's personality theory is the notion of self or self-concept. This is defined as the organized, consistent set of perceptions and beliefs about oneself. Rogers believed that we need to be regarded positively by others. We need to feel valued, respected, treated with affection and loved. Positive regard is to do with how other people evaluate and judge us in social interaction. Rogers made a distinction between unconditional positive regard and conditional positive regard. Unconditional positive regard is where parents, significant others accept and love the person for what he or she is. Positive regard is not withdrawn if the person does something wrong or makes a mistake. Rogers believed that every person could achieve their goal wishes, and desires in life. When they did so self actualisation took place. For Rogers people who are able to self actualise are called fully functioning persons. This means that person is in touch with the here and now, his or her subjective experiences and feelings, continually growing and changing.*

Keywords: Carl R. Rogers, Personality Theory, Self Concept.

PENDAHULUAN

Carl Ransom Rogers lahir pada 8 Januari 1902 di Oak Park, Illinois, Amerika Serikat. Rogers merupakan anak keempat dari enam bersaudara dari pasangan Walter dan Julia Cushing Rogers. Rogers lebih dekat kepada ibunya dibandingkan sang ayah. Hal ini terjadi karena profesi ayahnya sebagai seorang insinyur dan kontraktor, membuatnya sering bepergian meninggalkan rumah sejak Rogers masih kecil. Kesuksesan yang diraih sang ayah membuat keluarga Rogers menikmati gaya hidup kelas menengah atas Amerika kala itu. Rogers belajar dari kedua orang tuanya tentang nilai-nilai yang mereka anut yaitu religiusitas dan prinsip kerja keras.

Di sekolah, Rogers termasuk anak yang berprestasi. Ia juga seorang pemimpi yang sangat menyukai buku-buku dengan kisah petualangan. Meskipun terlahir dalam keluarga besar, Rogers kecil lebih senang menyendiri di sekolah. Ia termasuk anak yang sensitif dan perasa dengan ejekan-ejekan yang dilontarkan oleh teman-temannya.

Ketika Rogers berusia 12 tahun, ayahnya membawa seluruh keluarga untuk pindah ke sebuah peternakan yang jauhnya 25 mil dari kota Chicago. Meskipun sang ayah bukanlah petani dan masih menjadi seorang kontraktor yang sukses, namun keputusan ini diambil oleh kedua orang tuanya dengan harapan dapat memberikan lingkungan yang lebih kondusif dan religius bagi perkembangan anak-anak mereka. Di lingkungan inilah Rogers muda menemukan gairahnya terhadap ilmu pertanian. Ia seperti seorang ilmuwan kecil yang bersikap ilmiah dan melakukan observasi dengan catatan-catatan detil tentang tumbuh-tumbuhan dan hewan di sekitarnya.

Rasa tertariknya pada ilmu pertanian membawanya untuk mendalami ilmu alam dan ilmu hayat di Universitas Wisconsin. Setelah lulus pada tahun 1924, ia melanjutkan studinya ke Union Theological Seminary di New York City. Di tempat inilah ia berkenalan dengan pandangan liberal dan filosofis mengenai agama dan merasa tergugah untuk mempelajari dirinya sendiri. Minatnya pun berubah lagi ke psikologi pendidikan dan psikologi klinis yang kemudian ditekuninya di Teachers College of Columbia University dan mendapat gelar doktornya pada tahun 1931. Di sanalah ia terpengaruh oleh filsafat John Dewey dan diperkenalkan pada psikologi klinis oleh Leta Stetter Hollingworth.

Pertemuannya dengan Alfred Adler telah mengubah orientasi Rogers dalam metode psikoterapi dan mendorongnya untuk mencetuskan teknik terapi yang berpusat pada klien atau pribadi. Teknik ini ia kembangkan secara terus menerus di berbagai tempat kerjanya seperti di Rochester Guidance Center (pusat bimbingan untuk anak

terlantar). Ia juga mendirikan Pusat Kajian Pribadi (The Center for Studies of The Person) di La Jolla California. Selain itu, Rogers juga pernah menjadi presiden American Psychological Association pada tahun 1946-1947.

PEMBAHASAN

A. Konsep Diri dalam Teori Kepribadian Carl R. Rogers

1. Definisi Diri menurut Carl R. Rogers

Sebenarnya Rogers memulai istilah diri dalam sebuah kebingungan karena ketika itu tidak ada definisi yang tepat untuk menjelaskan 'diri'. Dari proses psikoterapis yang ia lakukan saat menghadapi klien-kliennya, istilah diri sangat sering mereka gunakan. Lewat sesi-sesi dengan para kliennya, Rogers memahami bahwa keinginan mereka yang terkuat sebenarnya adalah untuk menjadi 'diri yang sebenarnya'. Dari proses inilah, Rogers menyadari bahwa memahami 'diri' merupakan hal yang amat penting dan efektif dalam proses manusia untuk tumbuh dan berkembang sehingga diri menjadi konsep utama dalam teori kepribadian Rogers yang didefinisikannya sebagai berikut:

"Gestalt konseptual yang terorganisasi dan konsisten yang terdiri dari persepsi-persepsi tentang sifat-sifat dari 'diri subjek' atau 'diri objek' dan persepsi-persepsi tentang hubungan-hubungan antara 'diri subjek' atau 'diri objek' dengan orang-orang lain dan dengan berbagai aspek kehidupan beserta nilai-nilai yang melekat pada persepsi-persepsi ini. Gestalt yang ada dalam kesadaran meskipun tidak harus disadari. Gestalt tersebut bersifat lentur dan berubah-ubah, suatu proses, tetapi pada setiap saat merupakan suatu entitas spesifik". (Hall dan Lindzey, 1993: 134)

Menurut Rogers, individu mempersepsi objek eksternal dan pengalaman-pengalaman yang ia rasakan dan kemudian memberi makna terhadap hal-hal itu. Keseluruhan sistem persepsi

dan pemberian makna ini merupakan medan fenomenal individu. Medan fenomenal tidak dapat diketahui oleh orang lain kecuali melalui inferensi empatis dan selanjutnya tidak pernah dapat diketahui dengan sempurna. Bagaimana individu bertindak laku tergantung pada medan fenomenal itu (kenyataan subyektif) dan bukan pada keadaan-keadaan perangsangnya (kenyataan luar).

Rogers melihat diri sebagai suatu perangkat persepsi dan kepercayaan diri yang konsisten dan teratur (Feist dan Feist, 1998:461). Perangkat sentral persepsi yang paling menentukan perilaku adalah persepsi mengenai diri atau konsep diri. Diri terdiri dari semua ide, persepsi, dan nilai-nilai yang memberi ciri atau me, yang meliputi kesadaran tentang seperti apakah saya atau *what I am (awareness of being)* dan apakah yang dapat saya lakukan atau *what I can do (awareness of function)*. Pada gilirannya diri mempengaruhi persepsi orang tentang dunia dan perilakunya. Seorang individu dengan konsep diri yang kuat dan positif tentu akan memiliki pandangan yang berbeda tentang dunia dengan orang yang memiliki konsep diri yang lemah yang akan berpengaruh pada perilakunya.

Konsepsi Rogers sangat berbeda dengan konsepsi behavioristik yang melihat manusia sebagai pion kekuatan eksternal. Meskipun ide-ide Rogers mengenai manusia berasal dari pengalaman-pengalamannya menghadapi orang-orang yang terganggu secara kejiwaan, namun konsepsi Rogers tentang sifat dasar manusia adalah positif, optimistik dan jauh berbeda dengan konsepsi Freud yang menganggap manusia sebagai makhluk yang didorong oleh impuls-impuls yang destruktif. Rogers melihat perilaku sebagai respon terhadap persepsi individual dari stimuli eksternal dan bukan sebagai respon terhadap stimuli eksternal. Dengan kata lain Rogers melihat semua perilaku adalah respon

terhadap realitas sebagaimana yang dirasakan dan dipahami individu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menurut Rogers diri adalah gestalt konseptual yang terorganisasi dan konsisten yang terdiri dari persepsi-persepsi tentang sifat-sifat dari 'diri subjek' atau 'diri objek' dan persepsi-persepsi tentang hubungan-hubungan antara 'diri subjek' atau 'diri objek' dengan orang-orang lain dan dengan berbagai aspek kehidupan beserta nilai-nilai yang melekat pada persepsi-persepsi ini.

2. Perkembangan Konsep Diri

Diri telah muncul sejak masa anak-anak. Struktur diri pada dasarnya terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan, terutama lingkungan sosial yang terdiri dari orang-orang terdekat (*significant others*) seperti orang tua, anggota keluarga maupun teman bermain. Diri memiliki hubungan yang kuat dengan interaksi sosial dan memiliki komponen evaluasi, yaitu dorongan untuk menilai pendapat dan kemampuan dirinya. Pada anak tumbuh suatu kesadaran diri dan kemampuan membedakan diri dengan orang lain yang disebut *self image*, yaitu suatu cara untuk melihat dirinya sendiri yang berkembang lewat identifikasi komponen kognisi, afeksi dan perilaku tokoh yang dekat dengan dirinya. Perkembangan ini akan meluas dan membentuk *self-concept*. Ketika anak menjadi sensitif secara sosial dan memiliki kemampuan kognitif dan persepsi yang matang, konsep dirinya akan semakin rumit dan kompleks. Lebih jauh bisa dikatakan bahwa isi dari konsep diri seseorang adalah merupakan produk sosial. Ada tiga elemen penting dalam perkembangan konsep diri yaitu kebutuhan akan penghargaan positif (*need for positive regard*), penghargaan bersyarat (*conditional positive regard*), dan

penghargaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) (Hjelle dan Ziegler, 1981:410).

Menurut Rogers setiap manusia pada dasarnya memiliki keinginan kuat untuk mendapatkan sikap-sikap positif seperti kehangatan, penghormatan, penghargaan, cinta dan penerimaan dari orang-orang terdekat dalam hidupnya. Hal ini dapat dilihat pada masa anak-anak, saat mereka membutuhkan kasih sayang dan perhatian atau pada orang dewasa yang merasa senang saat mereka diterima oleh orang lain dan merasa kecewa saat mendapatkan penolakan dari orang lain.

Kebutuhan ini terbagi lagi menjadi 2 yaitu *conditional positive regard* (penghargaan positif bersyarat) dan *unconditional positive regard* (penghargaan positif tak bersyarat). Karena pada dasarnya seorang anak memiliki kebutuhan akan penghargaan positif, maka sejak kecil ia akan merasakan atau dipengaruhi oleh sikap orang-orang terdekatnya dan apa yang menjadi harapan mereka untuknya. Ia belajar untuk memahami apa yang harus ia lakukan, apa yang harus ia capai, atau sikap seperti apa yang diharapkan orang-orang terdekatnya atau orang-orang yang ia anggap penting dalam hidupnya agar ia mendapatkan penghargaan positif dari mereka. Kondisi semacam ini memungkinkan anak untuk melihat bahwa ia mendapat pujian, perhatian, dan penerimaan dari orang lain karena ia berperilaku seperti yang diharapkan orang lain atau penghargaan positif itu didapatkan karena ia berperilaku yang semestinya. Inilah yang dimaksud dengan penghargaan positif bersyarat, saat anak melihat bahwa ia mendapat penghargaan positif hanya jika ia berperilaku sesuai dengan harapan orang lain.

Contoh dari penghargaan positif bersyarat dapat kita temukan dalam kehidupan sehari-hari. Seorang ayah yang

memberikan hadiah saat anaknya mendapatkan ranking satu, seorang guru memberikan poin bintang pada murid yang mampu menjawab soal, atau seorang atasan yang memberikan bonus pada karyawan yang berprestasi. Dalam contoh-contoh ini, seseorang akan melihat penghargaan terhadap dirinya yang diberikan oleh lingkungan karena memenuhi persyaratan atau standar yang datang dari orang lain.

Bagi Rogers kondisi semacam ini, dimana seorang anak hanya memahami penghargaan positif bersyarat akan menghambatnya untuk berkembang menjadi manusia yang berfungsi sepenuhnya (*fully functioning person*). Hal ini terjadi karena anak lebih berusaha untuk mencapai standar yang ditetapkan oleh orang lain daripada berusaha untuk memahami dan menemukan menjadi manusia seperti apakah yang ia inginkan sebenarnya.

Rogers memahami bahwa kondisi penghargaan bersyarat ini tidak mungkin dihindari manusia, namun ia melihat bahwa sangatlah mungkin bagi manusia untuk memberi dan menerima penghargaan positif tak bersyarat. Ini berarti bahwa seseorang dapat diterima, dihargai, dicintai apa adanya tanpa ada syarat, alasan, catatan atau pengecualian apa pun, hanya karena ia apa adanya. Seperti cinta seorang ibu pada anaknya, tak peduli apa yang dilakukan, dipikirkan, atau dirasakan sang anak, ia akan tetap dicintai dan dihargai. Ibu mencintai anaknya tanpa alasan, bukan karena sang anak memenuhi kriteria atau standar tertentu. Seorang ayah atau seorang ibu tetap mencintai anak-anaknya meskipun mereka melakukan kesalahan-kesalahan. Sebagaimana dikatakan Rogers:

“Then no conditions of worth would develop, self-regard would be unconditional, the need for positive regard and self-regard

would never be at variance with organismic evaluation, and the individual would continue to is be psychologically adjusted, and would be fully functioning. This chain of events hypothetically possible, and hence important theoretically, though it does not appear to occur in actuality". (Hjelle and Ziegler, 1981:412)

Meskipun begitu, penting untuk dipahami, bahwa cinta tanpa syarat yang diberikan oleh orang tua ini bukan berarti orang tua harus menerima atau mengizinkan apa pun yang dilakukan anaknya. Misalnya saat seorang anak melakukan hal yang membahayakan orang lain atau dirinya, maka orang tua harus melarang, memberi peringatan atau pun hukuman. Dalam konteks ini orang tua harus menjelaskan bahwa larangan atau hukuman orang tua tersebut sama sekali tidak mengurangi cinta atau penghargaan terhadapnya sebagai seorang manusia.

Rogers menekankan pentingnya penghargaan positif tak bersyarat sebagai pendekatan ideal dalam mengasuh anak bukan berarti meniadakan disiplin, aturan-aturan sosial, atau bentuk-bentuk lain dari pembentukan perilaku. Pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan atmosfer dimana anak merasa dihargai dan dicintai semata-mata karena ia adalah manusia yang berharga. Jika seorang anak menerima cinta tanpa syarat, maka ia akan mengembangkan penghargaan positif bagi dirinya, dimana ia akan dapat mengembangkan potensinya untuk dapat menjadi manusia yang berfungsi sepenuhnya.

B. Manusia yang Berfungsi Sepenuhnya (*The Fully Functioning Person*)

Rogers menggambarkan kehidupan yang baik sebagai berikut:

“Kehidupan yang baik, dari sudut pandang pengalaman saya, adalah proses pergerakan yang melalui arah yang dipilih organisme manusia jika secara internal bebas bergerak ke arah manapun, dan sifat umum dari arah yang dipilih ini tampak memiliki persamaan”. (Rogers, 2012: 289)

Perkembangan yang optimal menurutnya lebih merupakan sebuah proses, bukan sebuah keadaan yang statis. Menurutnya, kehidupan yang baik adalah saat seseorang memiliki tujuan untuk memenuhi semua potensi yang ia miliki sepenuhnya secara terus menerus. Beberapa karakteristik dari orang yang berfungsi sepenuhnya adalah:

1. Meningkatkan keterbukaan terhadap pengalaman

Ini adalah sebuah proses meningkatnya keterbukaan seseorang terhadap pengalaman, tidak menutup diri dan tidak memiliki *subception* (sebuah mekanisme diri yang mencegahnya dari pengalaman apa pun yang mengancam dirinya). Hal ini berarti lawan dari pembelaan diri yang muncul sebagai respon seseorang terhadap pengalaman yang dianggap atau diduga mengancam, tidak harmonis dengan gambaran seseorang tentang dirinya, atau tentang kaitannya dengan dunianya.

Rogers mengatakan:

“...merupakan gerakan menjauh dari kutub pembelaan menuju kutub keterbukaan terhadap pengalaman. Individu semakin mampu mendengarkan dirinya sendiri, mendengarkan apa yang terjadi dalam dirinya. Ia lebih terbuka terhadap rasa takut, keputusasaan, dan rasa sakit. Ia juga semakin terbuka terhadap rasa beraninya, kebaikan, dan kekaguman. Ia bebas mengalami perasaannya secara subjektif, sebagaimana perasaan itu ada dalam dirinya, serta juga bebas menyadari perasaan ini. Ia lebih mampu sepenuhnya menjalani pengalaman organisasinya, tidak menyembunyikannya dari kesadaran”. (Rogers, 2012: 290)

Seseorang tidak bersifat kaku dan defensif melainkan bersifat fleksibel, tidak hanya menerima pengalaman yang diberikan oleh kehidupan, tapi juga dapat menggunakannya dalam membuka kesempatan lahirnya persepsi dan ungkapan-ungkapan baru.

2. Kecenderungan terhadap hidup yang eksistensial

Seseorang yang memiliki kecenderungan terhadap hidup yang eksistensial akan menerima setiap momen yang ia alami sepenuhnya, bukan membelokkan, menginterpretasikan atau memutarbalikkan momen tersebut agar sesuai dengan gambaran dirinya. Bisa dikatakan, bahwa diri dan kepribadian itu muncul sebagai hasil belajar dari pengalaman yang sebenarnya. Orang yang tidak mudah berprasangka ataupun memanipulasi pengalaman melainkan menyesuaikan diri karena kepribadiannya terus-menerus terbuka kepada pengalaman baru.

3. Meningkatnya kepercayaan pada organisme

Yang dimaksud dengan meningkatnya kepercayaan pada organisme adalah bahwa pada tahap ini seseorang akan mempercayai penilaian mereka sendiri, mempercayai keputusan yang mereka ambil dan tindakan yang mereka pilih saat menghadapi suatu masalah. Ia tidak hanya mendasarkan perilakunya pada norma-norma atau standar sosial yang ada namun justru akan terbuka pada pengalamannya dan menemukan sense benar atau salah dari dalam dirinya sendiri. Sebuah kemampuan intuitif yang ada dalam diri yang menjadi solusi perilaku bagi hubungan manusia yang kompleks dan bermasalah.

4. Kebebasan memilih

Ia percaya bahwa ia memiliki peranan dalam menentukan perilakunya dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. Semakin seseorang sehat secara psikologis, semakin ia mengalami kebebasan untuk memilih dan bertindak.

5. Kreativitas

Seorang yang kreatif bertindak dengan bebas dan menciptakan hidup, ide dan rencana yang konstruktif, serta dapat mewujudkan kebutuhan dan potensinya secara kreatif dan dengan cara yang memuaskan.

“Dengan keterbukaannya yang peka terhadap dunia, kepercayaannya terhadap kemampuannya sendiri untuk menciptakan hubungan yang baru dengan lingkungannya, ia akan menjadi orang yang akan menghasilkan produk dan kehidupan yang kreatif”. (Rogers, 2012: 299)

6. Konstruktif dan terpercaya

Menurut Rogers sifat dasar manusia saat ia berfungsi dengan bebas adalah konstruktif dan terpercaya. Saat seseorang terbebas dari pembelaan terhadap dirinya sehingga ia terbuka terhadap berbagai kebutuhannya serta berbagai tuntutan dan lingkungan sosial, reaksinya diyakini akan positif, berkembang, dan konstruktif. Ia akan mampu menyeimbangkan segala kebutuhan dirinya, bahkan jika memang ada kebutuhan agresif, ia dapat menempatkannya secara realistis dan tidak berlebihan.

7. Kehidupan yang kaya warna.

Rogers menggambarkan kehidupan seseorang yang berfungsi sepenuhnya sebagai kehidupan kaya warna dan menarik dan menyarankan untuk bisa mengalami suka dan duka, jatuh cinta dan patah hati, ketakutan atau pun keberanian. Seperti yang Rogers tuliskan:

“This process of the good life is not, I am convinced, a life for the faint-hearted. It involves the stretching and growing of becoming more and more of one's potentialities. It involves the courage to be. It means launching oneself fully into the stream of life”. (www.wikipedia.com).

KESIMPULAN

Berdasarkan pengalaman klinisnya, Rogers sampai pada kesimpulan bahwa dalam diri setiap manusia terdapat sebuah inti yang secara esensial memiliki tujuan, bergerak maju, konstruktif, realistis dan dapat diandalkan. Dia lebih melihat manusia sebagai kekuatan energi aktif yang berorientasi pada tujuan-tujuan masa depan bagi dirinya daripada memandang manusia sebagai makhluk ciptaan yang dipaksa oleh kekuatan yang berada di luar dirinya. Rogers beranggapan bahwa kekuatan-kekuatan yang memimpin perilaku manusia ada di dalam diri manusia itu sendiri dan apabila kondisi-kondisi sosial tidak mengubahnya kekuatan-kekuatan tersebut akan mengarahkan manusia menuju perkembangan yang positif. Rogers percaya bahwa manusia mempunyai kecenderungan bawaan untuk mengaktualisasi diri yang apabila dibebaskan menyebabkan manusia berusaha untuk kesempurnaan dirinya. Secara singkat bisa dikatakan bahwa Rogers memiliki penghargaan profan dalam memandang manusia.

DAFTAR PUSTAKA

Boeree, C. George. 2006. Carl Rogers. <http://www.wikipedia.com>

Feist, J. dan Feist, G.J. 1998. *Theories of Personality* (4th ed.). Boston: McGraw-Hill.

Hall, C.A. dan Lindzey, G. 1993. *Teori-teori Holistik*. Supratiknya, A. (ed.). Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

- Hjelle, L.A. dan Ziegler, J.D. 1981. *Personality Thoeries: Basic Assumptions, Research and Applications*. Auckland: McGraw-Hill International Book Company.
- McLeod, S. A. 2007. Carl Rogers. <http://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
- Pervin, J. dan John, O.P. 2001. *Personality: Theory and Research* (8th ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Rogers, C. R. 2012. *On Becoming a Person (terj.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarwono, S.L. 2000. *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- O' Hara, Maureen. 2003. *Carl R. Rogers's Person-Centered Group Process as Transformative Androgogy*. *Journal of Transformative Education* Vol. 1 No. 1, January 2003 64-79.
- Zimring, Fred. 1994. *Carl Rogers*. Paris, UNESCO: International Bureau of Education), vol. XXIV, no. 3/4, 1994, p. 411-22.