

TINJAUAN LITERATUR KONSELING SELF DALAM PENDEKATAN KUALITATIF

Zaskya Rahmadani¹, Fadhillah Yusri²

Email: zaskiaramadhani2110@gmail.com¹, fadhillayusri@gmail.com²

UIN Syech M.Djamil Djambek Bukittinggi

ABSTRAK

Konseling self merupakan proses bantuan psikologis yang berfokus pada kemampuan individu untuk memahami diri, mengelola emosi, serta mengembangkan potensi melalui refleksi internal. Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggambarkan konsep, proses, dan manfaat dari konseling self dalam konteks bimbingan dan konseling. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif konseli serta dinamika internal yang berpengaruh terhadap perubahan perilaku.

Kata Kunci: Diri, Konseling.

ABSTRACT

Self-counseling is a psychological support process that focuses on an individual's ability to understand themselves, manage their emotions, and develop their potential through internal reflection. This article uses a qualitative approach to describe the concept, process, and benefits of self-counseling in the context of guidance and counseling. This approach allows for an in-depth understanding of the client's subjective experiences and the internal dynamics that influence behavioral change.

Keywords: Self, Counseling.

PENDAHULUAN

Carl Rogers menerapkan pendekatan humanistik dalam kajiannya tentang kepribadian manusia, yang menekankan potensi positif dan kemampuan alami individu untuk berkembang. Ia memiliki pandangan optimis bahwa manusia secara inheren baik, rasional, dan memiliki kecenderungan kuat untuk mencapai perkembangan penuh sebagai manusia (human development). Agar pertumbuhan ini dapat berjalan secara optimal, Rogers menekankan perlunya tiga kondisi dasar: pertama, keaslian atau kejujuran apa adanya (genuine ness), yang mencerminkan keikhlasan konselor dalam berinteraksi; kedua, penghargaan positif tanpa syarat (unconditional positive regard), di mana individu diterima sepenuhnya tanpa penilaian berdasarkan perilaku atau nilai; dan ketiga, pemahaman yang empatik (empathic understanding), yang melibatkan kemampuan untuk merasakan dan memahami perspektif orang lain secara mendalam (Winkel & Hastuti, 2005)

Kondisi-kondisi ini sangat penting dalam praktik konseling, di mana kehangatan emosional, keikhlasan hati, pemberian penghargaan positif yang tulus, dan sikap penuh pengertian membantu klien mengeksplorasi struktur diri mereka dalam kaitannya dengan pengalaman pribadi yang unik. Melalui proses ini, klien dapat menghadapi dan menerima berbagai karakteristik dirinya sendiri tanpa merasa terancam atau dihakimi, sehingga memungkinkan mereka untuk menuju ke arah penyesuaian diri yang lebih baik, penguatan nilai-nilai pribadi, serta kemampuan untuk mengubah aspek-aspek diri sesuai dengan prinsip-prinsip hidup yang mereka anut. Pendekatan ini, sebagai contoh, dapat diterapkan dalam sesi konseling di mana konselor mendengarkan tanpa interupsi, mendorong klien untuk berefleksi tentang pengalaman masa lalu, dan akhirnya membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari(Halida et al., 2021).

Konseling self merupakan salah satu model konseling yang menekankan peran aktif individu dalam mengelola permasalahan yang dialami. Dalam proses ini, konselor berfungsi sebagai fasilitator untuk membantu konseli mengenali kekuatan, kelemahan, serta pola pikir yang memengaruhi kesehariannya. Pendekatan kualitatif digunakan dalam artikel ini karena mampu menggambarkan pengalaman personal secara mendalam melalui teknik reflektif dan eksploratif. Konseling self menjadi relevan dalam konteks pendidikan, khususnya pada layanan bimbingan dan konseling, sebagai upaya meningkatkan kemandirian peserta didik dalam menghadapi tantangan perkembangan(Surya, 2003).

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Sumber data berasal dari jurnal ilmiah, buku-buku bimbingan dan konseling, serta penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan konseling self. Analisis dilakukan secara tematik untuk menyoroti konsep, tahapan, serta efektivitas konseling self dalam konteks pendidikan. Pendekatan ini memungkinkan penulis mengidentifikasi pola umum serta gambaran mendalam tentang proses konseling self berdasarkan perspektif teoritis dan praktik di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling yang berorientasi pada klien, sering disebut sebagai konseling teori diri (self theory), konseling non-direktif, atau konseling Rogerian, merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Dalam pandangan Rogers, tidak ada perbedaan mendasar antara konseling dan psikoterapi, karena keduanya bertujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan pribadi melalui proses yang sama. Pendekatan ini berkembang pesat di Amerika Serikat dan diterima sebagai konsep inovatif serta alat terapi yang efektif, tidak hanya untuk orang dewasa, tetapi juga untuk remaja dan anak-anak. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa individu memiliki potensi intrinsik untuk mengatasi masalah mereka sendiri melalui

lingkungan yang mendukung(Lesmana, 2021).

Adapun asumsi dasar tentang manusia dalam teori konseling self (client-centered) menurut Rogers meliputi:

- a. Manusia pada dasarnya adalah makhluk rasional, tersosialisasikan, dan memiliki kemampuan untuk menentukan nasibnya sendiri. Ini mencerminkan pandangan bahwa setiap individu dilengkapi dengan kapasitas alami untuk berpikir logis, berinteraksi sosial, dan membuat keputusan otonom yang membentuk hidupnya.
- b. Dalam kondisi yang memungkinkan—seperti adanya empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan kongruensi dari konselor—manusia mampu mengarahkan diri sendiri menuju pertumbuhan, kemajuan, dan menjadi individu yang positif serta konstruktif. Kondisi ini memungkinkan proses self-actualization, di mana individu dapat mengintegrasikan pengalaman hidupnya secara sehat dan mencapai potensi penuhnya(Taufik, 2002).

Dalam teori konseling self yang dikembangkan oleh Carl Rogers, incongruence atau ketidakselarasan terjadi ketika pengalaman aktual organisme (yaitu, pengalaman hidup sehari-hari yang dirasakan secara langsung) tidak sejalan dengan self-concept (konsep diri yang terbentuk dari nilai-nilai, keyakinan, dan pandangan tentang diri sendiri). Hal ini menciptakan ketegangan internal, di mana individu merasa ada perbedaan antara apa yang dialami secara alami dan apa yang seharusnya terjadi menurut standar diri mereka(Taufik, 2002).

Sebagai contoh, seorang ibu mungkin mengajarkan anak-anaknya untuk selalu jujur dan tidak boleh berbohong, namun ketika ada orang yang mencari ibunya, anak tersebut disuruh untuk mengatakan bahwa ibunya tidak ada di rumah. Situasi ini menunjukkan bagaimana nilai-nilai yang diajarkan bertentangan dengan perilaku yang diperlakukan, sehingga dapat memicu perasaan tidak nyaman atau konflik dalam diri anak.

Berdasarkan teori konseling self, incongruence ini sering kali berkembang dari interaksi sosial dan kondisi yang tidak mendukung pertumbuhan diri yang sehat, seperti lingkungan yang memberikan penghargaan bersyarat (conditional positive regard) daripada penghargaan tanpa syarat (unconditional positive regard). Hal ini dapat menghambat proses aktualisasi diri, di mana organisme secara alami berusaha mencapai potensi penuhnya. Berikut adalah salah satu karakteristik pribadi yang incongruent:

- a. Estrangement (Keterasingan)

Carl Rogers menjelaskan bahwa estrangement adalah kondisi di mana individu, selama proses perkembangannya, menerima nilai-nilai tertentu yang tidak dapat membenarkan atau mendukung ekspresi diri yang autentik. Misalnya, seorang anak mungkin melakukan berbagai tindakan yang memberikan kepuasan pribadi, tetapi tindakan tersebut mendapat respons negatif dari orang lain, sehingga anak tersebut menyadari bahwa perilakunya tidak dapat dibenarkan oleh standar sosial atau nilai-nilai yang telah ditanamkan. Dalam teori konseling self, estrangement ini mencerminkan perpecahan antara self yang sebenarnya (organismic self) dan self-concept yang terdistorsi oleh pengalaman eksternal, yang pada akhirnya dapat mengarah pada perasaan alienasi atau ketidakpuasan diri. Untuk mengatasinya, konseling self menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung congruence, seperti melalui empati, kongruensi, dan penghargaan tanpa syarat dari terapis, agar individu dapat mengeksplorasi dan menerima pengalaman mereka secara lebih utuh(Prayitno, 1998).

- b. Anxiety(Kecemasan)

Kecemasan muncul sebagai respons emosional terhadap ancaman penolakan, perasaan terancam, atau ketakutan akan penyiksaan psikologis, yang pada akhirnya memicu mekanisme pembelaan diri. Menurut teori konseling self, kecemasan ini adalah sinyal bahwa ada incongruence antara self-concept dan pengalaman aktual, di mana individu merasa tidak aman untuk mengekspresikan diri yang sebenarnya. Hal ini dapat menghambat pertumbuhan

pribadi dan memerlukan lingkungan konseling yang kondusif, seperti empati dan kongruensi dari terapis, untuk mengurangi ketegangan tersebut(Prayitno, 2012)

c. DefenceMechanism(MekanismePertahanan)

Mekanisme pertahanan adalah strategi yang digunakan individu untuk menjaga agar persepsi mereka terhadap pengalaman tetap konsisten dengan struktur self yang salah atau tidak akurat. Dalam konteks teori konseling self, ini adalah upaya defensif untuk melindungi self-concept yang rapuh dari ancaman incongruence, seperti melalui penolakan atau distorsi realitas. Namun, mekanisme ini sering kali mencegah individu dari pengalaman yang mendukung pertumbuhan, sehingga terapis perlu membantu klien mengembangkan kesadaran yang lebih kongruen untuk mengurangi ketergantungan pada pertahanan ini(Prayitno, 1998).

d. Maladaptive Behavior (Tingkah Laku yang Salah Suai)

Perilaku yang menyimpang ini biasanya membuat individu terjebak dalam tingkat ketegangan atau kecemasan yang tinggi, karena perilaku tersebut cenderung kaku dan tidak fleksibel akibat kerancuan dalam persepsi diri terhadap pengalaman pribadi yang telah dialami. Dampaknya, individu kesulitan menjadi pribadi yang fleksibel, tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan, dan sering kali bertindak secara irasional. Teori konseling self menekankan bahwa perilaku ini adalah hasil dari incongruence yang tidak teratasi, di mana individu kehilangan akses ke organismic valuing process mereka. Konseling self bertujuan untuk memfasilitasi kondisi yang mendukung (seperti unconditional positive regard) agar individu dapat mengintegrasikan pengalaman baru ke dalam self-concept yang lebih sehat dan adaptif (Prayitno, 1998).

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa konseling self memiliki tiga aspek utama, yaitu self-awareness, self-regulation, dan self-development. Self-awareness membantu konseli mengenali emosi dan pola berpikirnya. Self-regulation menekankan kemampuan mengelola stres dan mengambil keputusan yang tepat, sedangkan self-development berkaitan dengan upaya pengembangan potensi diri secara berkelanjutan. Dalam praktik konseling, pendekatan ini diterapkan melalui teknik refleksi diri, pencatatan jurnal, dialog internal, serta umpan balik dari konselor. Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang mengikuti konseling self mengalami peningkatan kepercayaan diri, pengendalian emosi, dan kemampuan menyelesaikan masalah.

Dalam pendekatan konseling self menurut Rogers, terdapat sejumlah kondisi esensial yang harus terpenuhi agar proses konseling dapat berlangsung secara efektif dan bermakna. Pertama, harus terbangun psychological contact sebagai dasar hubungan interpersonal antara konselor dan klien. Selain itu, klien berada pada kondisi minimum state of anxiety (MSA), yakni suatu ketidaknyamanan terhadap keadaan dirinya yang mendorong munculnya keinginan kuat untuk melakukan perubahan. Konselor dituntut menunjukkan ketulusan dan keaslian diri (genuine ness), memberikan penghargaan positif tanpa syarat (unconditional positive regard), serta menghadirkan pemahaman empatik yang mendalam yaitu kemampuan merasakan situasi internal klien seolah konselor sendiri berada dalam posisi tersebut. Klien pun perlu merasakan bahwa seluruh kondisi positif ini benar-benar hadir sepanjang proses konseling(Prayitno, 1995).

Dalam pelaksanaannya, konselor dapat menggunakan teknik khusus seperti congruence, immediacy, dan confrontation untuk memperkuat efektivitas hubungan konseling. Melalui pendekatan “jika–maka” (PIM), apabila konselor berhasil menciptakan seluruh kondisi tersebut, maka proses konseling dapat berjalan secara optimal, menghasilkan perubahan nyata dalam diri klien, dan membantu klien kembali menapaki jalur perkembangan diri yang lebih sehat, terarah, dan konsisten dengan potensi dirinya(Halida et al., 2021)

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa konseling self efektif dalam membentuk kemandirian peserta didik. Dibandingkan model konseling direktif, konseling self memberi ruang lebih besar bagi konseli untuk terlibat aktif dalam menemukan solusi. Keterlibatan

aktif ini menjadi faktor utama yang mendorong perubahan perilaku. Selain itu, konseling self relevan dengan konteks pendidikan modern yang menekankan pembelajaran berbasis kompetensi dan pengembangan karakter. Tantangan dalam penerapan konseling self adalah minimnya pemahaman peserta didik tentang refleksi diri, sehingga konselor perlu memberikan bimbingan awal yang memadai.

Contoh Analisis Kasus dari Teori Konseling Self ini yaitu :

Identitas Klien

Nama: N. A

Umur : 17 Tahun

Jenis Kelamin : LK

Status: Siswa SMA

Latar Belakang Keluarga: Tinggal bersama ibu dan adik setelah kedua orang tuanya bercerai dua tahun lalu. Ayah tinggal di kota lain dan jarang berkunjung. Aktif Di kegiatan ekstrakurikuler Pramuka, tapi cenderung mengurangi partisipasi akhir-akhir ini.

Masalah

Kurang percaya diri dalam akademik dan interaksi sosial yang menyebabkan prestasi menurun dan isolasi dari teman sebaya.

Deskripsi Masalah

S.N. merasa tidak mampu bersaing dalam pelajaran Matematika dan Bahasa Inggris, walau memiliki kemampuan lain seperti menggambar dan menulis cerita pendek. Sering membandingkan diri dengan teman yang unggul di media sosial sehingga merasa gagal. Dia mengalami gangguan tidur, kurang nafsu makan, pusing saat ujian, serta perasaan tidak berharga setelah perceraian orang tua yang dialaminya. Hal ini memicu penurunan semangat belajar dan pergaulan yang menurun, sesuai pola kasus remaja broken home dengan self-concept negatif.

Penjajakan Awal Masalah

S.N. mulai merasa cemas sejak SMP dan semakin memburuk setelah perceraian orang tua. Dia kerap berpikir negatif, seperti "Aku pasti gagal ujian" dan "Teman lebih pintar dariku." Saat sesi awal, konselor menciptakan suasana empati sehingga

S.N. mulai membuka diri dan mengenali ketidaksesuaian antara ideal diri dan pengalaman nyata yang memicu kecemasan.

Tingkah Laku Salah Suai

- a. Menghindari sekolah dan bolos tanpa alasan yang jelas.
- b. Menarik diri dari kelompok belajar dan memilih sendiri di perpustakaan tanpa belajar aktif.
- c. Menunjukkan kemarahan kepada keluarga kecilnya dan menangis diam-diam.
- d. Perilaku ini muncul sebagai mekanisme perlindungan diri dari tekanan dan perasaan tidak aman.

Tujuan Konseling

Meningkatkan keseimbangan self-concept dan kepercayaan diri, stabilisasi prestasi akademik minimal di atas 80, serta peningkatan aktivitas sosial minimal tiga kali seminggu. Mandiri dalam menggunakan self-talk positif untuk mengurangi pikiran negatif secara signifikan.

Penerapan Teknik Konseling (sesuai model/pendekatan)

Pendekatan Client-Centered dengan teknik self-counseling yang menekankan pada pengenalan dan pengelolaan pikiran negatif melalui self-talk afirmatif, self-healing, dan reflective journaling. Konselor memfasilitasi proses ini dengan sikap empati, keaslian, dan penerimaan tanpa syarat untuk mendukung aktualisasi diri.

Langkah Konseling (Sesuai Pendekatan/Model)

- a. Bangun hubungan terapeutik yang aman dan supportif dengan sikap empatik dan menerima.
- b. Eksplorasi dan identifikasi pikiran negatif yang menghambat melalui jurnal harian dan diskusi reflektif.
- c. Ajarkan teknik evaluasi pikiran dan penggantian dengan persepsi yang lebih realistik dan positif.
- d. Latih self-talk dan teknik coping mandiri, termasuk meditasi visualisasi kekuatan diri.
- e. Rancang dan realisasikan tujuan sosial dan akademik dengan dukungan dan evaluasi berkala.
- f. Refleksi hasil dan persiapan penghentian konseling dengan rencana tindak lanjut.

KESIMPULAN

Konseling self merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu peserta didik mengenali diri, mengelola emosi, dan mengembangkan kemampuan berpikir reflektif. Melalui pendekatan kualitatif, artikel ini menunjukkan bahwa konseling self mampu membentuk kemandirian dan meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah. Konselor berperan penting dalam memfasilitasi proses refleksi diri melalui teknik penyadaran, jurnal pribadi, dan dialog internal. Diharapkan konseling self dapat diterapkan secara lebih luas dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Karakteristik konseling self menekankan kemampuan individu untuk memahami dan mengelola masalahnya sendiri, bukan sekadar berfokus pada penyelesaian masalah. Proses konseling ini lebih mengedepankan aspek perasaan daripada aspek intelektual, serta lebih memberikan perhatian pada kondisi masa kini dibandingkan pengalaman masa lalu. Pertumbuhan emosional klien terjadi melalui hubungan konseling yang terbangun selama proses berlangsung. Selain itu, konseling self juga bertujuan menyelaraskan gambaran diri klien dengan keadaan nyata serta pengalaman yang sebenarnya ia alami, sehingga dapat mendorong terbentuknya kepribadian yang lebih utuh dan mandiri. Dalam proses ini, klien memegang peran yang aktif, sedangkan konselor berperan pasif-reflektif sebagai pendamping dalam proses pemahaman diri

DAFTAR PUSTAKA

- Halida, Saputra, R., Putri, A., Nurrahmi, H., & Dkk. (2021). Bimbingan Konseling dan Psikoterapi. Eureka Media Aksara.
- Lesmana, G. (2021). Teori dan Pendekatan Konseling. Umsu Press.
- Prayitno. (1995). Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil). Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (1998). Konseling Pancawasita. FIB IKIP.
- Prayitno. (2012). Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Rineka Cipta.
- Surya, M. (2003). Teori Teori Konseling. Pustaka Bani Quraisi.
- Taufik. (2002). Model Model Konseling. BK FIB UNP.
- Winkel, W., & Hastuti, S. (2005). Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Media Abdi.