

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Relevan

Berdasarkan penelusuran pustaka yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan penelitian terdahulu dengan pendekatan humanistic Carl R. Rogers ini. Penelitian tersebut antara lain ‘Gambaran Proses Aktualisasi Tokoh Utama Dalam Novel Zapizki Iz Mertovo Doma karya Fyodor Mikhailovich Dostojewski (Suatu pendekatan Psikologi Humanis Carl Rogers)’ ditulis oleh Annisa Aditya¹² dan ‘Carl Rogers Notion of “Self-actualization” in Joyce’s A Portrait of the Artist as a Young Man’ karya Saeed Yazdani dan Stephen Ross.¹³ Dalam kedua penelitian tersebut berfokus pada dua hal utama, yaitu gambaran proses aktualisasi dan analisis karakter tokoh utama dalam novel tersebut. Aditya menyimpulkan bahwa lima bagian proses menuju aktualisasi diri yang dirumuskan oleh Rogers tergambar dalam tokoh utama novel tersebut. Demikian halnya dengan Yazdani dan Ross yang menyimpulkan bahwa aktualisasi diri tidak hanya berlaku untuk pasien neurotik yang ditangani oleh psikolog, tetapi juga sepenuhnya tepat untuk digunakan dalam analisis kepribadian karakter dalam karya sastra.

¹² Program Studi Bahasa Rusia Fakultas Sastra Universitas Padjadjaran Jatinangor, 2012

¹³ Saeed Yazdani and Stephen Ross, “Carl Rogers’ Notion of ‘Self Actualization’ in Joyce’s A Portrait of the Artist as a Young Man,” *3L: The Southeast Asian Journal of English Language Studies* 25, no. 2 (2019): 61–73.

Hal yang kemudian menjadi perbedaan penelitian ini dengan penulis adalah objek kajian film yang berbeda serta teori yang tidak hanya terbatas pada aktualisasi diri tokoh utama cerita.

B. Teori Humanistik

Ketika berbicara tentang humanistik, tentu tidak akan terlepas dari humanisme. Secara harfiah, humanisme secara berasal dari akar kata yang erat kaitannya dengan kata "*humus*" yang memiliki arti tanah atau bumi. Berawal dari kata tersebut muncullah kemudian istilah "*homo*" yang artinya manusia, dan "*humanus*" yang artinya manusiawi, serta "*humilis*" yang memiliki arti kesederhanaan atau kerendahan hati.¹⁴ Dalam paham ini, manusia dipahami dari setiap kemampuan alamiah di dalam dirinya, mulai dari minat intelektual, pembentukan karakter, maupun apresiasi estetis di yang dimilikinya.¹⁵ Paham humanisme meyakini bahwa setiap manusia memiliki martabat yang sama, dengan prinsip sikap positif, adil dan beradab, serta kesediaan untuk saling mendukung; semua manusia bersatu dalam nasib yang sama tanpa memandang perbedaan.¹⁶

¹⁴ Sumasno Hadi, "Konsep Humanisme Yunani Kuno Dan Perkembangannya Dalam Sejarah Filsafat," *Jurnal Filsafat* 22, no. 2 (2012): 107–119, <https://jurnal.ugm.ac.id/wisdom/article/view/12990>.

¹⁵ F. Budi Hardiman, *Humanisme Dan Sesudahnya* (Jakarta: KPG (Kepustakaan Populer Gramedia), 2012), 9.

¹⁶ Hepi Ikmal, *Nalar Humanisme Dalam Pendidikan: Belajar Dari Ki Hadjar Dewantara Dan Paulo Freire* (Lamongan: Nawa Litera Publishing, 2021), 10.

Paham humanistik sendiri muncul pada tahun 1940-an sebagai bentuk rasa tidak puas terhadap paham behavioristik dan psikoanalisa.¹⁷ Kelahiran humanistik membawa pandangan bahwa manusia memiliki kuasa atas masa lalu dan sanggup untuk menentukan kehidupannya di masa yang akan datang.¹⁸ Tujuan teori humanistik adalah untuk memanusiakan manusia,¹⁹ yaitu untuk mengembangkan potensi manusia agar dapat mencapai aktualisasi diri yang utuh dan bermakna. Sebagaimana yang kemudian ditegaskan oleh Yanasari bahwa humanistik berisi penekanan akan perenungan filosofis tentang makna menjadi manusia yang utuh.²⁰ Tujuan dari teori humanistik adalah untuk membantu manusia mencapai keutuhan diri sehingga mereka dapat memahami perubahan di lingkungan dan dalam diri mereka sendiri.²¹

Aliran humanistik tidak membedakan maupun mengkotak-kotakan manusia meskipun ia sendiri menyadari dan mengakui keberagaman yang ada. Fokus humanistik adalah pada aspek perkembangan kepribadian, termasuk di dalamnya bagaimana proses yang dilakukan manusia untuk mencapai perkembangan diri dan melakukan hal yang positif sesuai dengan potensi yang

¹⁷ Ratna Syifa'a Rachmahana, "Psikologi Humanistik Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan," *el-tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2008): 99–114.

¹⁸ Karel Karsten Himawan & Eunike Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model* (Malang: Gandum Mas, 2014), 101.

¹⁹ Muchamad Chairul Umam, "Implementasi Teori Belajar Humanistik Carl R. Rogers Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam," *TADRIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 5, no. 2 (2019): 247–264.

²⁰ Pebri Yanasari, "The Humanistic Approach To Change And The Development Of Behavior In The Realm Of Education," *NUANSA IX*, no. 2 (2016): 159–157.

²¹ Mona Ekawati and Nevi Yarni, "Teori Belajar Berdasarkan Aliran Psikologi Humanistik Dan Implikasi Pada Proses Belajar Pembelajaran," *JRPP: Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 2, no. 2 (December 28, 2019): 266–269.

dimiliki.²² Sebagaimana yang juga disimpulkan oleh Barlian dalam bukunya bahwa humanistik merupakan sebuah sudut pandang yang penekanannya adalah pada kehendak bebas, pertumbuhan dan perkembangan pribadi, kegembiraan, dan kemampuan untuk pulih setelah mengalami peristiwa tidak membahagiakan, juga bagaimana potensi manusia adalah sempurna untuk diwujudkan tanpa dipengaruhi oleh lingkungan.²³ Lebih jauh lagi, humanistik menegaskan bahwa manusia mempunyai perasaan, keinginan dan kebutuhan yang unik. Oleh sebab itu, mereka tidak bisa sepenuhnya menuruti keinginan orang lain dengan tetap bersikap jujur terhadap diri sendiri.²⁴ Dalam hal ini, manusia harus memperoleh pemahaman dan penerimaan terhadap diri sendiri, dan dapat mengekspresikan diri secara autentik dan jujur terhadap dirinya sendiri dan orang lain.

Secara umum, ada beberapa prinsip dalam psikologi humanistik yang penting untuk diketahui. Pertama, bahwa dalam diri setiap manusia ada motivasi untuk terus berkembang dan memenuhi potensinya. Kemudian, mereka memiliki kebebasan untuk bisa memilih hendak menjadi seperti apa serta mengetahui apa yang terbaik bagi dirinya. Paham ini juga mengatakan bahwa cara manusia memandang diri sendiri terhadap diri sendiri dipengaruhi oleh bagaimana orang lain memperlakukannya. Terakhir, hasil akhir yang ingin

²² Puji Sumarsono et al., *Belajar Dan Pembelajaran Di Era Milenial* (Malang: UMMPress, 2020), 29.

²³ Eri Barlian and Yun Hendri Danhas, *Konsep & Aplikasi Ekologi Manusia* (Yogyakarta: Deepublish, 2022), 44.

²⁴ Jeffrey S. Nevid, *Tentang Kepribadian: Konsepsi Dan Aplikasi Psikologi* (Bandung: Nusamedia, 2021), 56.

dicapai oleh pendekatan ini adalah untuk memberi pertolongan kepada manusia dalam rangka mengambil keputusan terkait apa yang menjadi kehendaknya serta mengembangkan secara penuh potensi yang dimilikinya.²⁵

Para psikolog humanistik cenderung menggambarkan fokus proses perkembangan manusia sebagai sesuatu yang maju menuju keterlibatan kebutuhan pada tingkat tertinggi, yaitu penciptaan makna. Individu dapat bertindak bebas sambil terus mengakui realitas kendala tak terelakan dalam hidup.²⁶ Pada akhirnya, tujuan dari psikologi ini adalah untuk membantu orang mengidentifikasi apa yang mereka inginkan dan mencapai potensi penuh dalam diri mereka.

Tokoh-tokoh yang terkenal dalam psikologi humanistik antara lain, Abraham Maslow, Rollo May, Viktor Frankl, dan Carl Rogers. Maslow terkenal sebagai pencetus teori hierarki kebutuhan, yang menekankan bahwa manusia mempunyai serangkaian kebutuhan yang harus dipenuhi dalam urutan hierarki tertentu. Maslow juga memperkenalkan konsep kebutuhan aktualisasi diri.²⁷ May dan Frankl memiliki konsep yang juga hampir sama. Menurut Rollo May, manusia memiliki kebebasan untuk memilih tindakan mereka sendiri yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka. Ia juga menekankan pentingnya mencari makna dalam hidup, mengatasi kesulitan dengan cara yang

²⁵ Matt Jarvis, *Psikologi Humanistik: Seri Teori Psikologi* (Bandung: Nusamedia, 2021), 4.

²⁶ Nader Robert Shabahangi and Dkk, "Humanistic Theory Personality," *The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology* (SAGE Publications, 2016), 436.

²⁷ Nur Amalia and Sinta Yulianingsih, "Kajian Psikologis Humanistik Abraham Maslow Pada Tokoh Utama Dalam Novel Surat Dahlan Karya Khrisna Pabichara," *Imajeri: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia* 2, no. 2 (2020): 149–156.

produktif dan konstruktif, serta mengembangkan kreativitas dalam hidup.²⁸ Frankl memperkenalkan logoterapi, yang menekankan pentingnya mencari makna dalam hidup seseorang dan mengambil tanggung jawab atas hidup mereka sendiri. Ia percaya bahwa manusia memiliki kebutuhan untuk menemukan makna dalam hidup mereka, bahkan di tengah kesulitan dan penderitaan.²⁹

Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa para tokoh psikologi humanistik sama-sama menekankan pentingnya individu sebagai pihak yang aktif dan memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan hidup mereka sendiri. Mereka juga menekankan pentingnya mencari makna dalam hidup dan mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka.

C. Konsep Carl R. Rogers Tentang Humanistik

1. Biografi Carl R. Rogers

Carl Ransom Rogers yang dilahirkan di Oark Park, Illinois pada 8 Januari 1902 merupakan anak keempat dari enam bersaudara. Ayah Rogers adalah seorang insinyur sipil dan kontraktor yang juga memilih pertanian ilmiah sebagai pekerjaan sampingan. Sementara ibunya merupakan seorang ibu rumah

²⁸ Arum Iga Pratiwi, "Eksistensi Tokoh Utama Dalam Novel Lebih Senyap Dari Bisikan Karya Andina Dwifatma: Kajian Psikologi Eksistensial Rollo May," *Bapala* 9, no. 2 (2022): 132–141.

²⁹ Atik Ma'rifatun Afifah, "PSIKOLOGI HUMANISTIK: Victor Frankl Dan Ki Ageng Suryomentaram (KAS)," *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 3, no. 1 (June 30, 2020): 58–67, <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/100>.

tangga.³⁰ Rogers dibesarkan di rumah yang ditandai dengan ikatan keluarga yang erat, religius dan etika yang ketat bahkan kaku, serta pekerja keras.³¹ Keluarganya merupakan keluarga yang tidak mengenal minuman beralkohol, dilarang berdansa, bermain kartu atau menonton bioskop, dengan kehidupan sosial yang terbatas, dan tentunya banyak bekerja. Menurut kesaksiannya sendiri, Rogers merupakan seorang anak yang cukup penyendiri dan sangat gemar membaca.

Ketika Rogers menginjak usia dua belas tahun, kedua orang tuanya membangun rumah di sebuah peternakan yang dibeli oleh mereka. Hal tersebut dilakukan selain karena ayahnya gemar beternak, juga sebagai upaya menjauhkan Rogers bersaudara dari “godaan” kehidupan di pinggiran kota.³² Di tempat tinggal yang baru tersebut kemudian Carl Rogers mengembangkan ketertarikan ilmiahnya pada pertanian bahkan di kemudian hari dia menjadi seorang mahasiswa pertanian ilmiah di University Of Wisconsin. Dia belajar bagaimana kesulitan menguji sebuah hipotesis bahkan mengagumi metode ilmiah dalam bidang percobaan praktis.

Setelah dua tahun menjalani masa perkuliahan, dikarenakan oleh sebuah pertemuan keagamaan mahasiswa yang penuh gejolak dan emosi, terjadi perubahan tujuan profesional dalam diri Rogers. Perubahan dari ilmuwan

³⁰ Godfrey T Barrett-Lennard, *Carl Rogers' Helping System: Journey & Substance* (Oaks: SAGE Publications, 1998), 2.

³¹ Rogers, *On Becoming A Person*, 6.

³² *Ibid.*, 7.

pertanian ilmiah menjadi kependetaan. Satu tahun berikutnya, Rogers terpilih menjadi salah satu dari dua belas mahasiswa di negaranya untuk mengikuti *International Word Student Christian Federation Conference* (Konferensi Mahasiswa Kristen Dunia) di Cina.

Pada tahun 1924 Rogers memutuskan untuk mendaftar ke Union Theological Seminary, sebuah seminari yang disebut paling liberal di Amerika Serikat pada masa itu. Dalam sebuah seminar yang disebutnya sebagai seminar yang sangat memuaskan dan mencerahkan, Rogers merasa dibawa menuju filosofi hidupnya yang sesungguhnya. Ia merasa bahwa pertanyaan tentang makna hidup dan mungkin juga perkembangan konstruktif dalam hidup bagi individu, akan selalu menarik baginya, namun dia tidak dapat bekerja pada suatu bidang yang mengharuskan untuk meyakini doktrin agama tertentu. Rogers ingin menemukan sendiri sebuah bidang yang diyakininya bahwa di dalamnya kebebasan berpikir tidak dibatasi.³³

Terkait pengalaman tersebut, Rogers tertarik pada jurusan psikologi dan psikiatri. Pada tahun 1926, Rogers meninggalkan seminari dan masuk ke *Teachers College* yang berada di seberang Union dan mengambil jurusan psikologi klinis dan pendidikan. Rogers kemudian menerima gelar Ph.D di sana pada tahun 1931. Pada awalnya, Rogers banyak dipengaruhi oleh pemikiran dari Otto Rank, yaitu seseorang yang sempat bergabung dalam asosiasi dengan Freud sebelum kemudian memisahkan diri dari lingkaran Freud. Rank menantang beberapa

³³ Ibid., 12.

aspek kunci dari teori Freud, dan mengusulkan bahwa sangat penting untuk memanfaatkan kehendak individu dalam mempromosikan penyembuhan, di mana klien harus merasa memiliki kontrol atas proses terapi dan merasa didukung untuk membuat keputusan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya. Rank juga berpendapat bahwa pengalaman hubungan yang kuat dan positif dengan terapis adalah sarana utama untuk memungkinkan pertumbuhan psikologis dalam diri klien.³⁴ Ajaran-ajaran dari Rank memberikan gagasan kepada Rogers bahwa sebuah terapi adalah hubungan emosi yang ditanamkan oleh terapis dalam kemampuannya mendengarkan secara empati (*empathic listening*) dan penerimaan tak bersyarat (*unconditional acceptance*) terhadap klien.³⁵

Selama tahun 1945 sampai dengan 1957, Rogers mengajar serta terus mengembangkan pusat konseling di Chicago. Ia memformulasikan gagasannya untuk konseling bagi individu-individu yang bermasalah secara emosi. Ia pun mencoba membawa psikologi klinis ke pemikiran psikologi yang sedang berkembang pada masa itu. Dari tahun 1957 sampai dengan 1963 ia mengajar di Universitas Wisconsin. Selama periode mengajar itu, Rogers mempublikasikan berbagai artikel dan buku yang melahirkan teori kepribadian dan terapi *person-centered* yang dikenal hingga hari ini.³⁶

³⁴ Ewan Gillon, *Person-Centered Counseling Psychology: An Introduction* (London: SAGE Publications, 2007), 12.

³⁵ Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*, 103.

³⁶ *Ibid.*

2. Teori Humanistik Carl R. Rogers

a. Definisi Humanistik Menurut Carl R. Rogers

Carl Rogers adalah seorang psikolog humanistik yang percaya bahwa orang memiliki dorongan bawaan menuju aktualisasi diri, yaitu bahwa ada potensi untuk mencapai versi terbaik dari diri sendiri dimiliki oleh setiap individu. Teori Humanistik dalam perspektif Carl Rogers lebih lebih berfokus pada aspek perkembangan kepribadian manusia. Fokus dari pendekatan humanistik Rogers adalah mengenai bagaimana setiap individu dipengaruhi dan diarahkan oleh keinginan pribadi yang terhubung dengan pengalaman pribadi mereka sendiri.

Teori yang berpusat pada diri (*person-centered*) merupakan nama bagi teori psikologi humanistik yang digagas oleh Rogers. Meskipun nama ini beberapa kali mengalami perubahan, akan tetapi dalam filsafatnya, secara substantif, tidak berubah dari tahun ke tahun.³⁷ Pendekatan Rogers ini diungkapkan dengan beragam istilah, yaitu "*client-centered therapy*", "*student-centered teaching*", dan "*group-centered leadership*" yang karena perkembangan bidang dari aplikasinya kemudian istilah "*person-centered approach*" dianggap lebih tepat untuk mendeskripsikannya.³⁸ Beberapa pihak kemudian menganggap bahwa istilah *client-centered* digunakan untuk menyebut terapi Rogers dan istilah

³⁷ Yustinus Semiun, *Teori-Teori Kepribadian Humanistik* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), 128.

³⁸ Carl R. Rogers, *A Way of Being* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1980). 114

yang lebih inklusif, dan *person-centered* lebih mengacu pada teori kepribadian Rogers.³⁹

Rogers telah belajar bahwa kekuatan konstruktif dalam diri individu dapat dipercaya di mana semakin dalam mereka diandalkan, semakin dalam mereka dilepaskan. Ia telah membangun prosedurnya atas hipotesis-hipotesis ini, yang dengan cepat menjadi fakta; bahwa setiap individu (klien) tahu bidang-bidang yang menjadi perhatiannya yang siap untuk dieksplorasi; bahwa setiap individu adalah penilai terbaik untuk frekuensi wawancara yang paling diinginkan; bahwa setiap individu akan melindungi dirinya sendiri dari kepanikan dengan berhenti mengeksplorasi area yang menjadi terlalu menyakitkan; bahwa setiap individu dapat dan akan mengungkap semua elemen-elemen yang tertekan yang perlu diungkap untuk membangun penyesuaian yang nyaman; bahwa setiap individu dapat mencapai untuk dirinya sendiri wawasan yang jauh lebih benar dan lebih sensitif dan akurat daripada yang bisa yang mungkin diberikan kepadanya; bahwa individu mampu menerjemahkan wawasan ini menjadi konstruktif-konstruktif yang menimbang kebutuhan dan keinginannya sendiri secara realistis terhadap tuntutan masyarakat; dan bahwa setiap individu tahu kapan terapi selesai dan dia siap untuk menghadapi kehidupan secara mandiri. Hanya satu syarat yang diperlukan agar semua kekuatan ini dapat dilepaskan, dan itu adalah suasana

³⁹ Semiun, *Teori-Teori Kepribadian Humanistis*, 128.

psikologis yang tepat yang terjalin antara setiap orang terlibat dalam hubungan itu.⁴⁰

Tujuan utama terapi Rogers adalah menciptakan lingkungan yang mendukung bagi klien agar menjadi individu yang berfungsi penuh atau *fully function person* serta sangat menekankan pada kemampuan manusia untuk menggerakkan setiap daya dan potensi mereka sendiri dalam bertindak di dunia bersama orang lain. Setiap orang dapat melangkah dalam gerak maju ke arah yang bersifat membangun. Setiap orang dapat memperoleh keberhasilan mengatasi setiap faktor penghambat yang menghalangi pertumbuhan mereka, baik faktor intrinsik maupun ekstrinsik. Melalui kesadaran diri dan refleksi diri, manusia belajar untuk membuat keputusan atau pilihan. Sebagaimana terapis humanistik selalu menekankan pendekatan yang berfokus pada penemuan, di mana klien dianggap sebagai ahli dalam pengalaman batin mereka sendiri. Terapis membantu mendorong klien untuk menciptakan perubahan yang mengarah pada kehidupan yang utuh, autentik, dan dapat dipercaya. Tentunya, dengan kesadaran bahwa keberadaan seperti ini sangat mengharuskan adanya perjuangan terus-menerus dan berkelanjutan.

b. Teori Kepribadian

Berbicara tentang teori kepribadian tentu tidak akan terlepas dari struktur kepribadian. Meskipun Rogers kelihatannya tidak terlalu

⁴⁰ Carl R. Rogers, "Significant Aspects of Client-Centered Therapy," *American Psychologist* 1, no. 10 (1946): 415-422.

mementingkan konstruk-konstruk struktural melainkan lebih tertarik untuk memperhatikan perubahan dan perkembangan, akan tetapi ada beberapa konstruk yang sangat penting bagi teorinya dan juga dapat dianggap sebagai tempat berpijak dari seluruh teorinya.⁴¹ Konstruk-konstruk tersebut terdiri dari organisme, medan fenomenal dan diri.⁴²

1) Organisme

Menurut pandangan Rogers, setiap individu memiliki organisme yang unik, yakni sistem fisik, psikologis, dan sosial yang terhubung dan saling memengaruhi. Organisme dipandang sebagai sistem yang bergerak menuju aktualisasi diri atau aktualisasi potensi-potensi yang dimiliki individu.⁴³ Organisme adalah makhluk dengan fungsi yang lengkap baik secara fisik maupun psikologis, dan menjadi tempat bagi berbagai pengalaman. Setiap potensi yang dimiliki manusia, termasuk persepsi tentang berbagai kejadian yang terjadi pada diri mereka terkait dengan dunia eksternal.⁴⁴ Organisme adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keunikan setiap individu sebagai suatu sistem yang memiliki kecenderungan untuk tumbuh dan berkembang.⁴⁵ Organisme, dalam keadaan normalnya, bergerak menuju pemenuhan dirinya sendiri, menuju regulasi diri, dan menuju kemandirian dari

⁴¹ Lindzey, *Teori-Teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*, 132.

⁴² Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling* (Medan: Umsu Press, 2021), 64.

⁴³ Carl R. Rogers, *Client-Centered Therapy* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1951), 386.

⁴⁴ Bau Ratu, "Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan Dan Konseling," *JKO: Jurnal Kreatif Tadulako* 17, no. 3 (2014): 10–18.

⁴⁵ Ruslia Isnawati, *Skizofrenia Akibat Putus Cinta* (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2020), 82.

kontrol eksternal.⁴⁶ Rogers mengatakan bahwa organisme memiliki kecenderungan untuk tumbuh dan berkembang, seperti yang tampak pada tumbuhan yang secara alami menuju ke arah sinar matahari untuk memperoleh energi yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang. Hal yang sama berlaku pada manusia, di mana organisme cenderung bergerak menuju kondisi yang memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan penuh potensi diri. Rogers juga menekankan bahwa organisme manusia memiliki kemampuan untuk menilai apa yang baik atau buruk bagi dirinya, serta kemampuan untuk membedakan antara kebenaran dan ketidakbenaran.

2) Medan Fenomenal atau Pengalaman

Gagasan ini, yang disebut fenomenologi, berpendapat bahwa satu-satunya realitas yang dapat kita yakini adalah dunia pengalaman subjektif kita sendiri, persepsi batin kita tentang realitas. Pendekatan ini menekankan pada pengalaman langsung manusia, sehingga memberikan ruang bagi individu untuk menentukan arti dari pengalamannya sendiri. Dengan memberikan ruang bagi individu untuk menentukan makna dan arti dari pengalaman mereka sendiri, pendekatan ini mengakui keunikan setiap individu dan menghormati perbedaan dalam persepsi, pengalaman, dan interpretasi.⁴⁷ Hal ini juga memungkinkan individu untuk merasa lebih berdaya dalam mengelola kehidupan mereka sendiri, karena mereka memiliki kontrol yang lebih besar atas

⁴⁶ Carl R. Rogers, "The Foundations of the Person-Centered Approach," *A Way of Being* Houghton Mifflin 100, no. 2 (1979): 98–107.

⁴⁷ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 78.

proses pemahaman dan penafsiran mereka. Dalam pandangan Rogers, poin terpenting tentang dunia pengalaman adalah bahwa itu pribadi dan dengan demikian hanya dapat diketahui sepenuhnya oleh kita masing-masing.⁴⁸

3) Diri (*self*)

Menurut Rogers, konsep diri atau *self* adalah suatu sistem yang kompleks dan dinamis dari persepsi dan interpretasi individu mengenai dirinya sendiri, yang terdiri dari aspek-aspek seperti kepercayaan, nilai-nilai, pengalaman, sikap, dan citra diri. Carl Rogers memperkenalkan istilah "diri" sebagai bentuk kebingungan, karena pada awalnya dirinya belum menemukan definisi yang tepat untuk istilah tersebut. Selama proses psikoterapi dengan kliennya, dia akhirnya menyadari bahwa keinginan yang paling penting bagi klien adalah "menjadi diri sendiri". Dari sinilah Rogers menyadari bahwa pemahaman diri sangat penting, perlu, dan efektif dalam perkembangan seseorang sehingga konsep "diri" menjadi hal utama dalam teori kepribadiannya.⁴⁹

Dalam teori Rogers, inti dari terapi adalah tentang klien dan pengembangan diri. Konsep 'menjadi diri' atau pertumbuhan perwujudan diri merupakan fokus utama konseling. Konsep diri dipahami sebagai keseluruhan persepsi yang terorganisir tentang diri seseorang, termasuk persepsi tentang karakteristik, kecakapan, hubungan dengan orang lain, lingkungan, serta cita-

⁴⁸ Duane P. Schultz and Sydney Ellen Schultz, *Theories of Personality* (United State: Wadsworth, 2005), 337.

⁴⁹ Riswan Mangihut Pangaribuan, "Mengatasi Kemarahan Remaja Kepada Orang Tua Dengan Konseling Pastoral Pendekatan Carl Rogers," *Jurnal EFATA: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 7, no. 1 (January 14, 2021): 56–71, <https://e-journal.sttiman.ac.id/index.php/efata/article/view/33>.

cita yang dianggap penting. Dikatakan bahwa konsep atau 'struktur diri' merupakan susunan persepsi yang terorganisasi mengenai diri yang membentuk kesadaran.⁵⁰ Artinya bahwa konsep diri membawa kesadaran bagi seseorang tentang dirinya sendiri, sehingga memengaruhi cara seseorang bertindak, berinteraksi dengan orang lain, dan merespons situasi dalam hidupnya.

Rogers berpendapat bahwa diri seseorang berkembang dari interaksi antara individu dengan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun sosial. Diri tersebut terbentuk melalui proses evaluasi dan interpretasi pengalaman yang dialami oleh individu dalam interaksi tersebut.⁵¹ Konsep diri memiliki dua komponen dasar yang terdiri dari *ideal self*, dan *real self*.⁵² *Ideal self* adalah istilah yang digunakan untuk menyebut konsep diri yang paling diinginkan oleh individu, yang nilainya paling tinggi baginya.⁵³ Ini mencakup cita-cita, harapan, dan tujuan yang dianggap penting dan berharga oleh seseorang.⁵⁴ *Ideal self* tidak selalu merefleksikan kenyataan atau keterampilan yang dimiliki seseorang saat ini, tetapi lebih sebagai aspirasi atau pandangan tentang diri yang ideal. Dalam proses terapi, klien mungkin memiliki tujuan untuk mencapai diri ideal mereka, tetapi menurut Rogers, kesesuaian antara diri dan organisme yang lebih besar

⁵⁰ Ulfa Danni Rosada, "Model Pendekatan Konseling Client Centered Dan Penerapannya Dalam Praktik," *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2016): 14–25.

⁵¹ Lia Amalia, "Menjelajahi Diri Dengan Teori Kepribadian Carl R. Rogers," *MUADDIB: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 3, no. 1 (2013): 87–99.

⁵² Pamela Felita et al., "Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja," *MANASA: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2016): 30–41.

⁵³ Carl R Rogers, "A Theory Of Therapy, Personality, And Interpersonal Relationships, As Developed In The Client-Centered Framework," *Psychology: A Study of a Science* 3, no. 1 (1959): 184–256.

⁵⁴ Pasiska and Takdir Alisyahbana, *Manusia Dalam Pandangan Psikologi* (Yogyakarta: Deepublish, 2020), 126.

dapat memperkuat perasaan positif tentang diri sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi rasa tertekan atau stres psikologis.⁵⁵

Real self atau diri yang sesungguhnya adalah suatu cara seseorang memandang dirinya sendiri. Cara seseorang melihat dirinya sendiri dapat memengaruhi kesehatan psikologisnya. Jika seseorang memiliki pandangan yang positif tentang dirinya sendiri, maka cenderung akan merasa lebih bahagia dan mempunyai kesehatan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, jika seseorang memiliki pandangan yang negatif tentang dirinya sendiri, maka cenderung akan merasa sedih dan memiliki kesehatan psikologis yang buruk.⁵⁶

Rogers berpendapat bahwa konsep diri memainkan peran penting dalam pengaturan perilaku dengan menentukan aspek pengalaman mana yang dapat diterima oleh kesadaran dan aspek mana yang perlu "ditekan" untuk meminimalkan konflik, baik dengan orang lain maupun dengan diri sendiri. Apakah aspek-aspek tertentu dari konsep diri dianggap dapat diterima atau tidak, sebagian ditentukan oleh sifat interaksi seseorang dengan orang lain, termasuk pengalaman menjadi dilihat secara bersyarat oleh mereka.⁵⁷

c. *Actualizing Tendency* (Kecenderungan Aktualisasi Diri)

⁵⁵ Paul Wilkins, *Person-Centered Therapy: 100 Key Points* (New York and London: Routledge, 2010), 36.

⁵⁶ Nik Ahmad Hisham Ismail, "Rediscovering Rogers's Self Theory and Personality," *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 4, no. 3 (2015): 143–150.

⁵⁷ Martin F. Lynch, Jennifer G. La Guardia, and Richard M. Ryan, "On Being Yourself in Different Cultures: Ideal and Actual Self-Concept, Autonomy Support, and Well-Being in China, Russia, and the United States," *The Journal of Positive Psychology* 4, no. 4 (2009): 290–304.

Sama seperti Maslow, Rogers juga memiliki konsep tentang aktualisasi diri. Akan tetapi dalam teori Rogers, aktualisasi tidaklah menjadi sebuah kebutuhan melainkan sebuah kecenderungan manusia untuk menjadi.⁵⁸ Rogers yang percaya bahwa setiap orang memiliki potensi untuk mencapai potensi penuh mereka, dan bahwa mereka memiliki dorongan internal menuju pertumbuhan dan aktualisasi diri.⁵⁹ Dalam bukunya, Herpratiwi menyebutnya sebagai "kecenderungan realisasi," yaitu kecenderungan setiap organisme untuk mengembangkan dan mencapai potensinya, karena setiap individu memiliki usaha dan kreativitas untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri.⁶⁰

Konsep kecenderungan aktualisasi diri yang dikembangkan oleh Rogers pada awalnya diajukan oleh Kurt Goldstein, seorang ahli saraf Jerman yang bekerja dengan para tentara mengalami cedera otak.⁶¹ Teori kepribadian holistiknya menekankan bahwa individu harus dipahami sebagai totalitas yang berjuang untuk mengaktualisasikan dirinya.⁶² Berdasarkan teori tersebut juga melalui pengalaman pribadinya terhadap klien, Rogers mendalilkan bahwa semua organisme hidup adalah proses dinamis yang dimotivasi oleh kecenderungan inheren untuk memelihara dan meningkatkan diri. Kecenderungan aktualisasi ini berfungsi secara terus menerus, terarah dan

⁵⁸ Kristine Krapp, *A Study Guide for Psychologists and Their Theories for Students: Carl Rogers* (Farmington Hills: Gale Cengage Learning, 2015), 134.

⁵⁹ Carl R. Rogers, *Client-Centered Therapy* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1951), 487.

⁶⁰ Herpratiwi, *Teori Belajar Dan Pembelajaran* (Yogyakarta: Media Akademi, 2016), 30.

⁶¹ Rogers, *Client-Centered Therapy*, 489.

⁶² Danny Wedding and Raymond J. Corsini, *Current Psychotherapies* (Boston: Cengage Learning, 2013), 96.

holistik di seluruh subsistem organisme.⁶³ Aktualisasi diri berujung pada terciptanya manusia sehat yang disebut Rogers sebagai manusia yang berfungsi secara penuh. Untuk pengembangan diri yang berfungsi penuh, seseorang perlu memiliki kesempatan untuk menjalani kehidupan yang baik untuk hidup. Kehidupan ini, atau dunianya, perlu dihuni oleh orang-orang yang menurutnya dapat memfasilitasi. Ini hampir seluruhnya masalah orang, bukan barang.⁶⁴

Rogers memiliki keyakinan yang mendalam pada kecenderungan aktualisasi sebagai kekuatan pendorong dalam diri manusia. Dalam kondisi yang tepat, orang pada dasarnya kooperatif, sosial, konstruktif, dapat dipercaya, kreatif, bertanggung jawab, kompleks dan bergerak maju. Penerimaan mendasar dari kecenderungan aktualisasi ini sebagai faktor pertumbuhan utama manusia memungkinkan untuk melihat potensi positif pada siapa pun.⁶⁵ Tentu saja, tidak semua orang memenuhi kondisi yang tepat yaitu, kondisi yang paling kondusif untuk pertumbuhan, namun setiap orang memiliki potensi di dalam diri mereka untuk menjadi apa yang mereka bisa.

Sejalan dengan Rogers, Arthur W. Combs mengatakan bahwa orang-orang yang mengaktualisasikan diri melihat diri mereka sebagai pribadi yang disukai, diinginkan, diterima, mampu; sebagai orang yang bermartabat dan

⁶³ Ibid.

⁶⁴ Earl C. Kelley, "The Fully Functioning Self," in *Perceiving, Behaving, Becoming: A New Focus for Education* (Washington: ERIC, 1962), 9–20.

⁶⁵ Steve Vincent, *Being Empathic: A Companion for Counselors and Therapists* (Boca Raton: CRC Press, 2016).164

berintegritas, berharga dan penting.⁶⁶ Akan tetapi, Aktualisasi diri tidak berarti transendensi dari semua manusia masalah. Konflik, kecemasan, frustrasi, kesedihan, sakit hati, dan rasa bersalah semuanya bisa terjadi ditemukan pada manusia sehat.⁶⁷ Orang yang teraktualisasi adalah orang yang menganggap diri mereka cukup untuk menghadapi kehidupan.

Dalam bukunya, Cochran juga menuliskan bahwa konsep aktualisasi diri menyatakan bahwa setiap individu memiliki diri atau esensi yang unik, juga tangguh, cerdas, dan tidak mungkin dihancurkan.⁶⁸ Pada banyak manusia, meskipun ada tekanan untuk menyesuaikan diri dan memenuhi harapan budaya, masyarakat, orang tua, dan ekspektasi lainnya, hanya ada satu diri yang sesungguhnya. Esensi diri setiap individu itu indah dan unik. Dia akan terus berkembang menjadi manusia, karena itulah manusia. Namun, manusia bukan sekadar ekspresi dari kelas makhluk hidup, juga bukan sekadar hasil akhir dari pengalaman masa lalu dan susunan genetik. Konsep aktualisasi diri menyatakan bahwa di dalam diri kita masing-masing terdapat diri kita sendiri yang penting dan unik - terkadang menunggu atau bersembunyi atau beristirahat - tetapi selalu tangguh dan cerdas, dan ingin tumbuh ke arah yang positif, produktif, dan prososial.

⁶⁶ Arthur W. Combs, "A Perceptual View Of The Adequate Personality," in *Perceiving, Behaving, Becoming: A New Focus for Education* (Washington: ERIC, 1962), 50–64.

⁶⁷ Carl R. Rogers, "Toward Becoming a Fully Functioning Person," in *Perceiving, Behaving, Becoming: A New Focus for Education* (Washington: ERIC, 1962), 21–33.

⁶⁸ Jeff L. Cochran and Nancy H. Cochran, *THE HEART OF COUNSELING: Counseling Skills Through Therapeutic Relationships*, 2nd ed. (New York and London: Routledge, 2015), 11.

Rogers meyakini bahwa setiap individu yang memerlukan ‘pertolongan’ itu sebenarnya mempunyai jawaban atas permasalahannya sendiri dan seorang terapis hanya membantunya untuk memperoleh solusi yang diinginkan.⁶⁹ Menurutnya, klien memiliki pemahaman tentang apa yang menyakitkan, arah yang harus dituju, masalah yang penting, bahkan pengalaman yang terpendam dalam diri mereka.⁷⁰ Ia berkesimpulan bahwa faktor yang paling menentukan tingkah laku seseorang bukanlah berasal dari lingkungan namun justru pemahaman atas dirinya sendiri (*self-insight*).⁷¹

Dalam hubungan demi mencapai aktualisasi diri tersebut, Rogers menyebutkan ada tiga kondisi yang membentuk iklim yang mempromosikan pertumbuhan ini, apakah kita berbicara tentang hubungan antara terapis dan klien, orang tua dan anak, pemimpin dan kelompok, guru dan murid, atau administrator dan staf,⁷² yaitu:

1) *Congruence*

Istilah lain yang bisa digunakan untuk menyebutkan kondisi ini adalah keaslian, keselarasan, atau keaslian (*genuine*).⁷³ Artinya, ada kesesuaian. Seorang terapis misalnya, benar-benar menjadi dirinya dalam sebuah relasi,

⁶⁹ Amanah Surbakti et al., “A Study Of Carl Rogers Humanistic Theory On Self-Confidence In Broken Home Children,” *JURNAL DARMA AGUNG: Bermutu, Mandiri, dan Berkarakter* 30, no. 1 (2022): 969–978.

⁷⁰ Rogers, *On Becoming A Person*. 17

⁷¹ Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*. 104

⁷² Carl R. Rogers, “The Foundations of the Person-Centered Approach,” *A Way of Being Houghton Mifflin* 100, no. 2 (1979): 98–107.

⁷³ Carl R Rogers, “A Theory Of Therapy, Personality, And Interpersonal Relationships, As Developed In The Client-Centered Framework,” *Psychology: A Study of a Science* 3, no. 1 (1959): 184–256.

menampilkan sisi tidak profesional atau “fasad” pribadi, sehingga kemungkinan client berubah dan bertumbuh secara konstruktif akan semakin besar. Rogers merasa bahwa istilah “transparan” sangat mewakili bagian ini. Dalam sebuah hubungan, sang terapis bersikap transparan sebagaimana adanya dia, sehingga klien tidak mengalami hambatan dari terapis.

Dalam sebuah relasi dengan orang lain, tidaklah ada gunanya ketika ia bersikap tidak sebagai diri yang sesungguhnya atau dengan kata lain berpura-pura menjadi orang lain. Seperti halnya berpura-pura sehat padahal sesungguhnya sedang sakit. Bagi Rogers, dalam membangun sebuah relasi yang konstruktif dengan orang lain, tidak akan efektif ketika seseorang berusaha untuk mempertahankan suatu ekspresi palsu; menunjukkan sikap tertentu di permukaan yang sangat tidak sesuai dengan apa yang dirasakan di dalam.⁷⁴ Ketika diri "memiliki" pengalaman, mengasimilasinya, tanpa perlu menyangkal atau merubahnya, maka secara alami akan ada perasaan kebebasan dan kesatuan yang terkait dengan pengalaman tersebut.⁷⁵

Rogers mengakui bahwa dia mendapati dirinya lebih efektif jika dia mendengarkan dengan penuh rasa penerimaan kepada dirinya sendiri, serta dapat menjadi dirinya sendiri. Artinya bahwa ada sebuah usaha untuk lebih puas dalam mendengarkan diri sendiri; sehingga ia dapat mengetahui apa yang dirasakannya pada saat apapun. Rasa itu bisa saja sebuah kemarahan, kasih

⁷⁴ Rogers, *On Becoming A Person*. 25

⁷⁵ Rogers, *Client-Centered Therapy*, 97.

sayang, kebosanan, ketidakpedulian, keinginan memahami atau bahkan rasa cemas dan takut dalam relasi dengan orang. Dalam tulisannya Rogers mengatakan:

Satu cara menyatakan ini adalah bahwa saya semakin memuaskan dalam mengizinkan saya menjadi diri saya sendiri. Saya semakin mudah menerima diri saya sebagai orang yang tentu tidak sempurna, yang tentu tidak setiap saat bertindak dengan cara yang saya inginkan."⁷⁶

Kebalikan dari *congruence* adalah *incongruence*, yaitu ketika konsep diri seseorang tidak sejalan dengan *ideal self*-nya. Kesenjangan ini dapat menimbulkan kecemasan besar yang berdampak pada buruknya fungsi kehidupan individu.⁷⁷ Beberapa pengalaman mungkin terjadi begitu tiba-tiba atau begitu jelas sehingga ketidaksesuaian bisa terjadi. Situasi seperti ini bisa menyebabkan orang mengalami perasaan takut, cemas, atau merasa terancam. Ketika seseorang merasa terancam, mereka cenderung mengambil tindakan defensif untuk melindungi diri mereka dari bahaya yang dirasakan. Cara berpikir menjadi sempit dan kaku karena mereka fokus pada bahaya yang dirasakan dan tidak mampu melihat alternatif lain yang tersedia.⁷⁸

Melalui *congruence*, terapis berfungsi sebagai model seorang manusia yang sedang berjuang menuju kenyataan yang lebih besar, yaitu menghadirkan keaslian dirinya secara terbuka dan jujur. Hal ini memungkinkan klien untuk merasa aman dan terbuka untuk mengungkapkan perasaan dan pemikirannya

⁷⁶ Rogers, *On Becoming A Person*. 26

⁷⁷ Mutiara, *Integrating Psychology & Christianity: The Enrichment Model*, 104.

⁷⁸ Lindzey, *Teori-Teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*, 135.

secara lebih jujur. Dalam proses ini, terapis dapat menunjukkan bahwa memiliki perasaan negatif atau kelemahan bukanlah sesuatu yang buruk atau memalukan, dan dapat membantu klien untuk menerima dirinya sendiri dengan lebih utuh. Akan tetapi hal ini tidak berarti bahwa terapis harus dengan impulsif membagikan semua reaksi mereka. Pengungkapan diri terapis harus dilakukan secara tepat waktu dan sesuai dengan tujuan terapi yang konstruktif. Terapis harus mempertimbangkan dengan seksama bagaimana dan kapan mengungkapkan reaksi pribadi mereka agar tidak mengganggu klien dan tujuan terapi yang ingin dicapai. Terapis juga perlu mengontrol emosi dan reaksi pribadi mereka agar tidak mempengaruhi klien secara negatif.

2) *Empathy*

Setelah berhasil memahami diri sendiri, Rogers menyadari bahwa ada manfaat yang sangat besar ketika mengizinkan diri memahami orang lain. Meskipun pada saat yang bersamaan ia juga mengakui bahwa tidaklah mudah untuk mengizinkan seseorang memahami orang lain, untuk dengan seutuhnya dan dengan penuh rasa empati memasuki kerangka berpikirnya.⁷⁹ Namun, pemahaman ini memungkinkan seseorang untuk menerima ketakutan, pikiran yang ganjil, kesedihan, dan keputusasaan mereka sendiri, serta saat-saat mereka yang penuh keberanian, cinta, dan kepekaan.

Rogers menuliskan:

⁷⁹ Rogers, *On Becoming A Person*, 28.

Saya merasa berkembang dengan membuka jalan bagi orang lain untuk dapat mengkomunikasikan perasaan mereka, dunia perseptual pribadinya pada saya. Karena memahami orang lain itu memuaskan, saya ingin mengurangi penghalang antara orang lain dan saya, agar mereka dapat, jika mereka menginginkannya, mengungkapkan diri mereka sesungguhnya.⁸⁰

Ini berarti bahwa terapis secara akurat merasakan apa yang dirasakan maupun makna pribadi yang dialami oleh klien dan mengkomunikasikan pemahaman tersebut kepada klien. Saat berfungsi dengan baik, terapis benar-benar berada di pribadi klien sehingga ia dapat mengklarifikasi tidak hanya makna yang disadari oleh client tetapi bahkan makna yang berada di bawah tingkat kesadaran.⁸¹

Empati adalah pemahaman yang mendalam dan subjektif terhadap orang lain.⁸² Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu mendeteksi sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi, menandakan kebutuhan orang lain, dan membuatnya lebih terbuka untuk memahami sudut pandang orang lain.⁸³ Empati bukanlah simpati, atau merasa kasihan. Ini melibatkan kemampuan untuk memasuki dunia subjektif orang lain dan melihat dunia dari perspektif mereka. Hal ini sangat penting dalam hubungan terapeutik, di mana terapis perlu memahami pengalaman klien tanpa terjebak dalam perasaan mereka sendiri. Namun, terapis tidak boleh kehilangan keterpisahan mereka sendiri.

⁸⁰ Ibid., 29.

⁸¹ Carl R. Rogers, "The Necessary And Sufficient Conditions Of Therapeutic Personality Change," *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 44, no. 3 (2007): 240-248.

⁸² Cochran and Cochran, *THE HEART OF COUNSELING: Counseling Skills Through Therapeutic Relationships*, 175.

⁸³ Hendra Surya, *Cara Belajar Orang Genius* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013), 296.

Seperti yang ditegaskan oleh Rogers bahwa ketika terapis dapat memahami dunia pribadi klien sebagaimana klien melihat dan merasakannya – tanpa kehilangan keterpisahan identitasnya sendiri, maka perubahan yang konstruktif akan terjadi.

3) *Unconditional Positive Regard*

Setelah tahap memahami ini terjadi, maka selanjutnya yang tidak kalah sulit adalah menerima. Sang psikolog berkesaksian bahwa ketika ia menerima orang lain, yang secara terperinci berarti menerima perasaan, sikap, dan keyakinan yang mereka miliki sebagai bagian yang nyata dan penting dalam diri mereka, maka ia membantunya untuk menjadi seorang manusia.⁸⁴ Lebih singkat namun dalam, Rogers mengatakan bahwa ketika seseorang tahu bahwa ada orang lain yang mendengarkannya, ia dapat menjadi manusia lagi.⁸⁵

Penerimaan ini disebut juga *unconditional positive regard* atau penerimaan positif tanpa syarat.⁸⁶ Rogers meyakinkan bahwa ketika seorang terapis mengalami hal yang positif dan menerima klien sebagaimana adanya dia saat itu, perubahan pasti terjadi. Seorang terapis harus bersedia supaya klien menjadi apapun perasaannya yang sedang terjadi saat itu, baik itu kebingungan, kebencian, ketakutan, kemarahan, keberanian, cinta atau kebanggaan sekalipun. Kepedulian yang seperti itu tidak bersifat posesif akan tetapi terapis menghargai client secara total.

⁸⁴ Rogers, *On Becoming A Person*, 32.

⁸⁵ Rogers, *A Way of Being*, 10.

⁸⁶ *Ibid.*, 116.

Meskipun seseorang memiliki perilaku yang buruk, mereka tetap memiliki dan berhak akan afeksi positif, seperti kasih sayang, perhatian, dan penghargaan dari orang lain. Mereka tetap memiliki nilai sebagai manusia dan berhak untuk diterima dan dicintai secara positif oleh orang lain. Hal itulah yang disebut Rogers sebagai yang disebut dengan penerimaan positif yang tak bersyarat (*unconditional positive regard*).⁸⁷ Ketika seseorang merasa didengar dan diterima secara positif, ia akan merasa aman untuk mengungkapkan dirinya tanpa rasa takut atau penilaian dari orang lain. Hal ini akan membuat individu merasa dihargai dan memiliki nilai yang penting, sehingga dapat membantu dalam pembentukan konsep diri yang positif dan berkembang menjadi pribadi yang lebih positif. Rogers menilai penghargaan positif bersyarat (kebalikan dari penerimaan positif bersyarat) yaitu penerimaan yang hanya diberikan jika seseorang memenuhi harapan dan persyaratan tertentu, dapat menghambat pertumbuhan pribadi dan kemandirian.⁸⁸ Hal ini terjadi karena individu akan merasa harus memenuhi ekspektasi orang lain agar diterima dan disetujui, dan pada akhirnya mereka akan kehilangan kontak dengan keinginan, nilai, dan kebutuhan pribadi mereka sendiri.

Dalam situasi terapi, sejauh terapis merasakan penerimaan hangat terhadap setiap aspek pengalaman klien sebagai bagian dari diri klien tersebut,

⁸⁷ Surbakti et al., "A Study Of Carl Rogers Humanistic Theory On Self-Confidence In Broken Home Children."

⁸⁸ Rizki Putra Eka and Syihabuddin, "Perspektif Humanisme Carl Ransom Rogers Terhadap Kebebasan Berpikir Dan Berpendapat Pada Kata-Kata Bijak Buya Hamka," *JPKD: Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 6 (2022): 9751–9757.

ia sedang mengalami penghargaan positif tanpa syarat.⁸⁹ Kondisi ini memiliki arti bahwa tidak ada kondisi penerimaan, tidak ada perasaan "Saya menyukaimu hanya jika kamu begini dan begitu." Ini berarti peduli terhadap klien, tetapi bukan dalam cara yang posesif atau hanya untuk memuaskan kebutuhan terapis sendiri. Ini berarti peduli terhadap klien sebagai individu yang terpisah, dengan izin untuk memiliki perasaan dan pengalaman pribadinya. Salah satu klien menggambarkan terapis sebagai "membantu saya memiliki pengalaman saya sendiri ... bahwa ini adalah pengalaman saya dan bahwa saya benar-benar mengalaminya: berpikir apa yang saya pikirkan, merasakan apa yang saya rasakan, menginginkan apa yang saya inginkan, takut apa yang saya takuti: tanpa 'jika,' 'tapi,' atau 'tidak benar.'"⁹⁰ Ini adalah jenis penerimaan yang diasumsikan sebagai hal yang diperlukan agar terjadi perubahan kepribadian.

Dalam bagian-bagian sebelumnya telah disebutkan bahwa perspektif Rogers tentang sifat manusia berfokus pada sisi konstruktif manusia atau apa yang benar dalam diri individu, meskipun ia juga menekankan pentingnya iklim iklim di mana sikap terapis turut berkontribusi. Dengan menyediakan iklim dengan ketulusan dan penghargaan positif yang tak bersyarat, empati, dan congruence atau konsistensi diri, akan membantu klien merasa didengar, dipahami, dan diterima apa adanya. Dalam iklim yang kondusif ini, klien akan merasa aman dan memiliki keberanian untuk mengungkapkan perasaan,

⁸⁹ Rogers, "The Necessary And Sufficient Conditions Of Therapeutic Personality Change."

⁹⁰ Ibid.

pemikiran, dan pengalaman yang mungkin sulit untuk diungkapkan secara terbuka di luar lingkungan terapeutik. Mereka bahkan semakin mengarah untuk hidup secara utuh dan otentik. Bagi terapis yang berpusat pada orang, hidup itu dinamis, bukan statis, sehingga individu terus terlibat dalam proses aktualisasi diri.⁹¹

Komunikasi sikap-sikap yang diinginkan oleh Rogers ini sangat penting dalam menciptakan hubungan yang efektif. Jika seseorang dapat membangun iklim yang mendukung dan mempertahankan kondisi ini, orang lain (klien) akan merasa aman dan terdorong untuk memperluas pemahaman dan pengalaman diri mereka sendiri. Mereka juga akan merasa didukung untuk mencapai potensi penuh mereka sebagai manusia yang sehat dan berfungsi penuh. Jika semua komponen ini terpenuhi, tujuan akhir dalam menciptakan manusia yang sehat, yaitu manusia yang berfungsi secara penuh juga akan tercapai.

D. Sinopsis *"The Fault Is Not Yours"*

"The Fault is Not Yours" (Eoje Ileun Modu Gwaenchanha / 어제 일은 모두 관참아) adalah film Korea Selatan tahun 2019 yang disutradarai oleh Lee Seong-han.⁹² Film ini diangkat dari esai Osamu Mizutani, "Kids, You're Not Bad".⁹³ Film

⁹¹ Ruth Chu and Lien Chao, *Counseling Psychology: An Integrated Positive Psychological Approach* (Hoboken: John Wiley & Sons, 2015), 115.

⁹² Agus Singgih Prayogi, "Sinopsis Film The Fault Is Not Yours (2019)," *YOGmovie*, last modified 2020, accessed May 11, 2023, <https://www.yogmovie.com/2020/02/sinopsis-film-fault-is-not-yours-2019.html>.

⁹³ Susan-han, "Independent Film 'The Fault Is Not Yours' Starring IZ*ONE's Kim Min Ju Pre-Debut to Premiere next Month," *Allkpop*, last modified 2019, accessed March 6, 2023,

ini mengisahkan tentang Min-jae (diperankan oleh Kim Jae-chul), seorang guru SMA yang sangat peduli dengan murid-muridnya, terutama Ji-geun (diperankan oleh Yoon Chan-young), Yong-ju (diperankan oleh Son Sang-yeon), Hyeon-jeong (diperankan oleh Ahn Ji-hyun), dan Sung-tae (diperankan oleh Lee Seung-yeon).⁹⁴

Meskipun Min-jae adalah seorang guru yang baik dan terlatih, ia memiliki masa lalu yang kelam dan dipenuhi dengan kegagalan dalam membantu para pemuda yang terpinggirkan dan tersesat. Ketika matahari terbenam, Min-jae pergi ke jalanan dan bergabung dengan para pemuda yang merasa terasing dari sekolah dan keluarga. Bersama-sama mereka berjalan-jalan di jalanan, menghabiskan waktu di sekolah atau bahkan mengikuti jalan hidup yang sulit dilacak.⁹⁵

Kisah masa lalu kelam Min-jae tersebut bermula saat dirinya yang mendatangi Joon-young yang sedang melakukan *inhalen* di jalanan sepi di malam hari. Istilah "*inhalen*" dalam konteks ini merujuk pada tindakan menghirup bahan-bahan berbahaya (gas pelarut yang mudah menguap, seperti

<https://www.allkpop.com/article/2019/10/independent-film-the-fault-is-not-yours-starring-izones-kim-min-ju-pre-debut-to-premiere-next-month>.

⁹⁴ Prayogi, "Sinopsis Film The Fault Is Not Yours (2019)."

⁹⁵ "어제 일은 모두 괜찮아," *Daum*, last modified 2019, accessed May 11, 2023, <https://movie.daum.net/moviedb/main?movieId=120911>.

senyawa organik berupa lem, cat, *thinner* atau zat lainnya) yang dapat menyebabkan perasaan melayang atau mabuk.⁹⁶

Dengan tekad teguh, Min-jae menemani Joon-young yang sedang merasakan sensasi melayang atau yang sering disebut dengan istilah 'nge-fly' hingga pagi menjelang meski suhu udara membuatnya kedinginan. Saat tersadar, Joon-young terkejut mendapati Min-jae masih ada di sisinya. Min-jae lalu mengajak Joon-young untuk sarapan.⁹⁷

Sejak saat itu mereka berdua menjadi dekat, seperti yang dikatakan oleh Min-jae "Aku percaya aku telah menyelamatkannya." Min-jae tentu saja memberitahu dengan cara yang lembut, sebagaimana seorang teman, kepada Joon-young untuk belajar melepaskan diri dari kebiasaan *inhalen* tersebut. Ia sering mengajak anak itu makan, bahkan menerimanya untuk menginap di rumahnya.⁹⁸

Meski telah berusaha untuk menghentikan kebiasaan buruknya, Joon-young yang sudah kecanduan tentu merasa kesulitan. Setiap kali dia gagal menahan diri, dia selalu menelpon Min-jae untuk memberitahu bahwa "Hari ini aku melakukannya lagi." Min-jae hanya bisa tersenyum miris di balik telepon,

⁹⁶ Amirah Diniaty et al., "PERAN ORANG TUA MENGATASI MASALAH REMAJA PENGHIRUP LEM," *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* 17, no. 2 (January 20, 2019): 109, <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/marwah/article/view/6419>.

⁹⁷ Prayogi, "Sinopsis Film *The Fault Is Not Yours* (2019)."

⁹⁸ Lee Seong Han, *The Fault Is Not Yours* (South Korea: Bstation, 2019), <https://www.bilibili.tv/id/video/2006976018>.

bersikap seolah-olah dia tidak marah meski yang terjadi adalah kebalikan dari hal itu.⁹⁹

Suatu malam, Min-jae sedang bercakap-cakap dengan sekumpulan anak muda di jalanan. Joon-young datang dan memberitahu bahwa dia melakukan 'hal itu' lagi. Selain itu, anak itu juga membawa potongan surat kabar yang berisi informasi tentang seorang psikolog dan meminta untuk di antarkan ke sana. Min-jae kecewa. Ketika Joon-young meminta untuk menginap di rumahnya lagi, Pria itu menolak dengan dalih dia sedang melakukan jaga malam yang sesungguhnya tidak dilakukannya. Joon-young yang merasakan dinginnya sikap Min-jae berpamitan dengan sedih dan melakukan *bounding* lagi sebelum mengakhiri hidupnya sendiri.¹⁰⁰

Melalui pengalaman itu, Min-jae merasakan rasa bersalah yang dalam, terutama ketika dia mengetahui kisah hidup Joon-young yang kelim. Seorang anak yatim miskin yang sedari kecil sudah merawat ibunya yang sakit dan selalu mendapatkan perundungan dari teman-temannya. Tidak ingin kesalahan yang sama terulang kembali. Ketika melihat Ji-geun, yang terlibat perkelahian di kelas, Min-jae berusaha untuk mendekati siswanya itu. Dimulai dengan hal sederhana mengajak makan. Terutama ketika dia melihat Hyeong-jeong, sahabat Ji-geun, bekerja di bar.

⁹⁹ Ibid.

¹⁰⁰ Ibid.

Suatu malam, Ji-geun dan Yong-ju, sahabatnya, terlibat tindakan kriminal. Mereka mencuri dompet seorang pria yang sedang mabuk untuk membeli makanan. Polisi datang mencari kesekolah mencari Ji-geun dengan bukti rekaman video kamera *Closed Circuit Television* (CCTV). Namun, informasi tersebut sudah diketahui Yong-ju terlebih dahulu, sehingga ia menyeret Ji-geun untuk melarikan diri.¹⁰¹

Dalam perjalanan sehari-hari mencari Ji-geun, Min-jae kemudian semakin mengenal latar belakang kehidupan murid-muridnya. Yong-ju yang hanya tinggal dengan ayahnya yang pemabuk dan selalu dianggap tidak berguna oleh ayahnya, bahkan selalu dipukuli oleh sekelompok anak lain jika ia tidak memberi mereka uang. Hyeon-jeong yang selalu datang terlambat kesekolah karena malamnya harus bekerja di bar atas perintah ibunya yang menganggapnya tidak pintar di sekolah. Bahkan, Ji-geun yang selalu dipukuli oleh pamannya karena dianggap tidak berguna.¹⁰²

Dalam persembunyiannya, Ji-geun harus menghadapi kenyataan bahwa teman dekatnya, Su-yeon, hampir saja diperkosa oleh Sung-tae, yang menjadikan gadis itu sebagai alat untuk membalaskan dendamnya pada Ji-geun. Ketika mengetahui hal tersebut, secepat mungkin Ji-geun berusaha untuk segera tiba di apartemen Sung-tae tempatnya menjebak Su-yeon. Di saat yang bersamaan,

¹⁰¹ Ibid.

¹⁰² Ibid.

Yong-ju yang juga berniat mendatangi tempat itu harus mengalami penyiksaan luar biasa dari sekelompok anak yang sering memalaknya.¹⁰³

Hyeon-jeong yang terus dipaksa oleh ibunya untuk melayani pelanggan di bar, terpaksa menelpon Min-jae memberi tahu keberadaan Ji-geun yang sudah beberapa hari dicarinya ke mana-mana. Akan tetapi ketika tiba di apartemen Sungtae, Minjae hanya mendapati Sungtae yang sudah babak belur dan pingsan karena dihajar habis-habis oleh Ji-geun.¹⁰⁴

Ji-geun merasa sedih dan bersalah, dua orang temannya harus mengalami hal yang menyakitkan dan dia tidak bisa menghubungi mereka berdua, Yong-ju dan Su-yeon. Oleh sebab itu, dia menelpon Min-jae dan mengatakan, “Guru, aku ingin makan jjajangmyeon*” sambil menangis.¹⁰⁵

Yong-ju yang lelah menjalani hidupnya, memilih bunuh diri setelah insiden penyiksaan itu. Ji-geun merasa bersalah karena sebagai sahabat, dia tidak mengetahui apa yang selama ini dialami oleh Yong-ju sampai ia meninggal. Hyeon-jeong, memilih untuk mengundurkan diri dari sekolah karena merasa dirinya tidak layak terlebih lagi paksaan ibunya untuk bekerja. Akan tetapi dengan cara yang hangat, Min-jae tidak mengijinkan hal itu terjadi. Dia bahkan mendatangi ibu dari gadis itu untuk memberi tahu bahwa anaknya adalah anak yang berharga. Min-jae juga menjadi satu-satunya teman yang menerima Sung-

¹⁰³ Ibid.

¹⁰⁴ Ibid.

¹⁰⁵ *Jjajangmyeon merupakan makanan khas Korea yang mana makanan tersebut menjadi isyarat pada Min-jae bahwa Ji-geun membutuhkan bantuannya.*

tae, meskipun teman-teman sekolahnya memandang sinis padanya. Sebab Minjae tahu bahwa Sung-tae juga merupakan korban penolakan dari orang tuanya.¹⁰⁶

Minjae mengatakan bahwa jika anak-anak tidak memiliki tempat yang aman untuk kembali, berarti tidak ada orang dewasa yang siap mendengarkan mereka. Anak-anak yang terlantar ini bisa terlunta-lunta di jalanan, bermalam di sekolah, atau bahkan mengambil pilihan tragis untuk mengakhiri hidup mereka. Minjae pun mengakui bahwa pada akhirnya ia tahu siapa yang harus didengarkan olehnya dan siapa yang harus diberi perhatian. Minjae hanya perlu menghabiskan lebih banyak waktu dengan mereka, tidak hanya karena mereka berharga, tetapi juga karena mereka berada di tepi keputusan.¹⁰⁷

Minjae juga mengatakan bahwa anak-anak telah mengalami lebih banyak kegagalan daripada kesuksesan, tetapi para orang dewasa tidak selalu bisa mengatasi kegagalan mereka sendiri di masa lalu, sehingga sulit bagi mereka untuk memahami mengapa anak-anak ini gagal dan dengan mudahnya kehilangan harapan untuk masa depan anak-anak tersebut.

Semua orang pernah mengalami luka, termasuk anak-anak. Namun Minjae sangat menyadari bahwa tidaklah tepat untuk membiarkan mereka terjebak ketika ada begitu banyak peluang di depan mata. Anak-anak tidak akan kehilangan harapan jika setidaknya ada seseorang yang mendengarkan mereka dan mengatakan, 'tidak apa-apa gagal, karena aku juga pernah mengalami hal

¹⁰⁶ Han, *The Fault Is Not Yours*.

¹⁰⁷ Ibid.

itu.' Dengan bertahan dan melawan tantangan hidup, anak-anak akan belajar bagaimana cara hidup, bertemu dengan banyak orang, dan akhirnya menemukan kebahagiaan. Seperti benih yang bisa tumbuh menjadi bunga yang indah dengan perhatian dan perjuangan.¹⁰⁸

Secara khusus, film ini bercerita tentang seorang guru yang secara diam-diam meminjamkan pundaknya kepada anak-anak yang tidak pandai dalam segala hal. Karakter Min-jae yang peduli pada anak-anak dengan cara yang 'manis' dan tanpa paksaan serta kegigihannya untuk belajar dan bangkit dari masa lalunya begitu berarti bagi murid-muridnya, khususnya Ji-geun, Hyeon-jeong, dan Sung-tae. Meskipun pada akhirnya akhir tak diharapkan terjadi pada Yong-ju, namun dari film ini juga penontonnya dapat belajar tentang arti persahabatan dari anak-anak itu.

¹⁰⁸ Ibid.