TEKNIK PERSON CENTERED THERAPY

¹Yunaini Rofiqoh, ²Budi Purwoko, ³Bakhrudin All Habsyi

^{1,2}Program Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
24011355029@mhs.unesa.ac.id

Abstract: *The Person Centered Therapy (PCT) approach developed by Carl Rogers is a counseling method that focuses on the individual as the center of the therapy process. This technique emphasizes the importance of a therapeutic relationship based on empathy, congruence, and unconditional positive regard. The purpose of this study is to discuss how the PCT approach is used in counseling practice, especially in helping clients recognize themselves and solve problems without offering direct solutions from the therapist. This study uses a literature study method by reviewing various scientific sources from the last ten years. The results of the review show that the PCT approach includes definitions, basic concepts, and an understanding of personality and behavioral development. The conclusion of this study confirms that PCT allows clients to understand and develop their potential freely, with the counselor acting as a facilitator..*

Keywords: *PCT, empathy, congruence, unconditional positive regard, Literature Study*

Abstrak: Pendekatan Person Centered Therapy (PCT) dikembangkan Carl Rogers merupakan metode konseling berfokus pada individu sebagai pusat dari proses terapi. Teknik ini menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang dilandasi oleh empati, ketulusan (congruence), dan penghargaan positif tanpa syarat (unconditional positive regard). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membahas bagaimana pendekatan PCT digunakan dalam praktik konseling, khususnya dalam membantu konseli mengenali diri dan menyelesaikan masalah tanpa menawarkan solusi langsung dari terapis. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai sumber ilmiah dari sepuluh tahun terakhir. Hasil telaah menunjukkan bahwa pendekatan PCT mencakup definisi, konsep dasar, serta pemahaman tentang perkembangan kepribadian dan tingkah laku. Kesimpulan dari studi ini menegaskan bahwa PCT memungkinkan konseli untuk memahami dan mengembangkan potensi dirinya secara bebas, dengan konselor berperan sebagai fasilitator

Kata kunci: PCT, empathy, congruence, unconditional positive regard, Studi Literatur

PENDAHULUAN

Teknik Person centered therapy (PCT) yang berpusat pada manusia mencakup pendekatan terhadap sifat dan perkembangan manusia yang berorientasi pada kekuatan dan optimis daripada teori lainnya. Teknik Person centered therapy (PCT) ini difokuskan pada klien dan mencakup pendekatan humanistik yang terkait dengan berbagai cara individu

melihat diri sendirinya kekuatan, kelebihan dengan cara yang sadar untuk membantu dirinya. Teknik Person centered therapy (PCT) ini menggambarkan bahwa seorang konselor yang bekerja dengan membantu permasalahan klien tidak harus menafsirkan ide atau pikiran bawah sadar yang dialami oleh mereka. Teknik Person centered therapy (PCT) ini dirumuskan oleh Carl Rogers, seorang psikolog Amerika dan

pendiri pendekatan humanistik pada tahun 1940-an. Sejak saat itu, pendekatan ini telah diterima dan diikuti oleh para praktisi langsung serta ahli teori yang menggunakan teori Person Centered Therapy (PCT) tersebut untuk menyelesaikan dan memajukan penelitian mereka. (Purwoko Budi, 2020)

Teknik Person Centered Therapy (PCT) dinilai sangat praktis dan dapat dimanfaatkan karena dapat membantu memecahkan beberapa problem atau permasalahan yang dihadapi klien. Misalnya: Teknik Person Centered Therapy (PCT) tersebut dapat memberi cara bagaimana memahami dan membantu pemecahan permasalahan yang dialami oleh klien, berkaitan dengan permasalahan yang berhubungan dengan: misalnya perkembangan mental, emosional, tingkah laku serta etika, yang menjadi dasar permasalahan dibidang pendidikan serta permasalahan masyarakat yang lebih luas. Aspek bantuan tersebut mencakup dukungan, empati. Misalnya, jika seseorang klien menolak dukungan dan hal positif dari konselor atau orang lain, maka klien akan mengalami kegagalan dalam memaknai pengalaman serta menghambat pertumbuhan dalam hidupnya. Untuk itu, dalam Person centered therapy (PCT) ini, dimana klien diharuskan untuk bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukannya sendiri, sehingga tanggungjawabnya dapat menjadi solusi atau dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh klien

tersebut. Person centered therapy (PCT) membahas konseling, membantu dalam proses hubungan, empathy, congruence, unconditional positive regard,

- a. Empaty dalam konseling Person-Centered Therapy (PCT) adalah kemampuan konselor untuk memahami dunia klien seolah-olah mereka berada di posisi klien, tanpa kehilangan diri sendiri. Konselor tidak hanya mendengar kata-kata klien, tetapi juga merasakan emosi dan pengalaman mereka dengan penuh perhatian dan kepekaan
- b. Congruence dalam konseling Person-Centered Therapy (PCT) berarti keterbukaan dan keaslian konselor saat berinteraksi dengan klien. Konselor tidak berpura-pura atau menyembunyikan perasaan dan pikirannya, tetapi tetap profesional dan autentik.
- c. Unconditional positive regard dalam konseling PCT berarti penerimaan dan dukungan penuh dari konselor terhadap klien tanpa syarat. Artinya, konselor menerima klien apa adanya, tanpa menilai, mengkritik, atau memaksakan harapan tertentu. Klien bebas mengekspresikan perasaan, pikiran, atau pengalaman mereka tanpa takut ditolak atau dihakimi

sebagai konsep penting dalam pendekatan tersebut. (All Habsy & ., 2022)

Teori Person centered therapy (PCT) ini ditemukan melalui suatu prinsip sikap, serta didasarkan pada tiga “kondisi inti”

yaitu kongruensi, empati, dan hal positif tanpa syarat, yang diturunkan dari enam hal yang dimiliki konselor untuk mengatasi masalah hubungan (Carkhuff, 1969a, 1969b).

Teknik Person centered therapy (PCT) ini, Pendekatan yang menekankan pentingnya fokus pada klien sebagai individu yang mengalami permasalahan, di mana dalam proses penyembuhan klien berpusat pada kemampuan dan tanggungjawab diri klien sendiri untuk mengontrol dan memberdayakan dirinya sendiri, bukan semata-mata bergantung pada teknik atau intervensi profesional dari seorang konselor.

Menurut Barnard (1984), penyembuhan berasal dari dalam diri klien sendiri, sehingga peran seorang konselor lebih sebagai fasilitator yang membangun hubungan terbuka, nyaman, hangat dan mendukung, tanpa menerapkan metode yang kaku atau seragam untuk setiap kasus yang menjadi permasalahan seorang klien. Seorang konselor memiliki fleksibilitas untuk memilih pendekatan yang paling sesuai dengan kebutuhan unik masing-masing klien, sehingga penanganan bersifat personal dan adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan terapi tidak ditentukan oleh teknik tertentu, melainkan oleh kemauan, kesadaran dan tanggungjawab klien dalam menjalani proses perubahan dirinya sendiri.(Ratnawati, 2017).

Tujuan konseling Person centered therapy (PCT) untuk membantu klien antara lain :

- a. Membebaskan klien dari tingkah laku yang selama ini yang membuat dirinya palsu.
- b. Membantu klien menjadi lebih matang keterbukaan terhadap pengalaman, percaya diri, punya evaluasi internal, kesediaan untuk berkembang secara berkelanjutan.
- c. Mendorong untuk klien kembali untuk beraktualisasi

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (literature review) sebagai pendekatan utama dalam mengumpulkan data dan informasi. Metode ini dilakukan dengan cara menelaah berbagai sumber referensi, seperti buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, artikel, dan dokumen-dokumen relevan lainnya yang terkait dengan topik pembahasan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai masalah yang diteliti dengan menganalisis temuan-temuan sebelumnya, teori-teori yang ada, serta perkembangan terkini dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Sumber referensi yang digunakan mencakup beragam jenis publikasi akademik, seperti artikel ilmiah, buku, prosiding seminar, dan jurnal-jurnal terpercaya (Sari & Asmendri, 2020).

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (literature review) sebagai pendekatan utama dalam mengumpulkan data dan informasi. Metode ini dilakukan dengan cara menelaah berbagai sumber referensi, seperti buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, artikel, dan dokumen-dokumen relevan lainnya yang terkait dengan topik pembahasan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai masalah yang diteliti dengan menganalisis temuan-temuan sebelumnya, teori-teori yang ada, serta perkembangan terkini dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Sumber referensi yang digunakan mencakup beragam jenis publikasi akademik, seperti artikel ilmiah, buku, prosiding seminar, dan jurnal-jurnal terpercaya (Sari & Asmendri, 2020).

Untuk memastikan kredibilitas dan kelengkapan data, penelusuran literatur dilakukan secara menyeluruh, baik dari sumber nasional maupun internasional. Beberapa data base yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi Google Scholar (untuk akses luas ke berbagai publikasi), Directory of Open Access Journals (DOAJ) (sebagai sumber jurnal open access yang terindeks), Microsoft Academic (platform akademik berbasis teknologi), dan Portal Garuda Publikasi Indonesia Index (IPI) (sebagai database khusus karya ilmiah Indonesia).(Nuryana & Utari, n.d.)

HASIL

Berikut ini adalah temuan penelitian review artikel di akses melalui Google Scholar (untuk akses luas ke berbagai publikasi), Directory of Open Access Journals (DOAJ) (sebagai sumber jurnal open access yang terindeks), Microsoft Academic (platform akademik berbasis teknologi), dan Portal Garuda Publikasi Indonesia Index (IPI) (sebagai database khusus karya ilmiah Indonesia) dengan judul Teknik Person centered therapy (PCT) yaitu:

No	Data Teks	Keterangan
1	Definisi Teknik Person centered therapy PCT	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Data teks Modul Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern Oleh Bakhrudin All Habsy, tahun 2021. ✓ Pendekatan Konseling Oleh Budi Purwoko, tahun 2020, ISBN: 978-623-93756-3-8, Penerbit CV.Pena Persada Redaksi. Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab Banyumas Jawa Tengah ✓ Implementasi Person centered therapy (PCT) Untuk Meningkatkan <i>Self Awareness</i> (Studi Kasus Pada Siswa) Kelas VIII Di SMP Negeri 5 Lappariaja ASDAR_Artikel Ilmiah Skripsi_1744040022_Bimbingan & Konseling_FIP. ASDART (2022). ✓ Pengaplikasian Person centered therapy (PCT) dalam menangani kesulitan belajar PAI Kelas VII di SMP Negeri 3 Kalasan Yogyakarta, Skripsi, Kiptiyah, tahun 2018 ✓ Bimbingan konseling konsep, teori dan aplikasi, Henny Syafriana Nasution,

No	Data Teks	Keterangan	No	Data Teks	Keterangan
		<p>Abdillah.</p> <p>✓ Hasni Erna Tahun 2021, Transformasi Kepemimpinan Pendidikan Dalam Mengubah Islam Moderat.(Hasni, 2021)</p>			<p>Perspektif Model Konseling PCT, Hafifah, Rudi Haryadi, Proceeding: Islamic University of Kalimantan.</p> <p>✓ Konseling Person Centered Dengan Nilai Budaya Minang dalam Membantu Penyesuaian Diri Siswa, Thadeus Ega Fausta, Caecilia Binanda Rucitra Herestusiwi, Prosiding</p> <p>✓ Model Pendekatan PCT dalam upaya meningkatkan konsep diri remaja, Diah Retno Ningsih, Al – Isyrof, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Sunan Kalijogo Malang ISSN: 2622-674X Volume 1 No. 1 Juni 2019</p>
2	Tujuan Person centered therapy (PCT)	<p>✓ Data teks Modul Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern Oleh Bakhrudin All Habsy, tahun 2021</p> <p>✓ Hafifah, H., & Haryadi, R. (2022). Dinamika Kepribadian tokoh utama dalam Short Movie Alih Karya Dimas</p> <p>✓ Person Centered Therapy sebagai upaya pemulihan konseli Aliensi oleh As'ad tahun 2023 Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam.</p>			
3	Teknik Teknik Person centered therapy (PCT)	<p>✓ Data teks Modul Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern Oleh Bakhrudin All Habsy, tahun 2021</p> <p>✓ Implementasi Teori PCT dalam Praktik Mini Konseling Mahasiswa pada Peserta Didik Kelas VII di SMP oleh Aniatun Sholihah, Putri Kusuma Dewi, Mila Haneva Wijaya, dan Ananda Wulandari, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.</p> <p>✓ Penerapan PCT di Sekolah (Empaty, Congruence, Unconditional Positive Regard) dalam Manajemen Kelas, Vivi Ratnawati, Ratnawati (2017). Journal of Education Technology. Vol. 1 No. 4) pp. 252 – 259.</p> <p>✓ Dinamika Kepribadian Tokoh Utama Dalam Short Movie Alih Karya Dimas Ananda S Dengan</p>	4	Kelebihan dan kekurangan Person centered therapy (PCT)	<p>✓ Data teks Modul Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern Oleh Bakhrudin All Habsy, tahun 2021</p> <p>✓ Analysis of The Application of Person Centered Counseling in Guidance and Counseling Services at School, Muya Barida , Herman Titing, Jurnal Nusantara of Research 2022, Vol.9, No.2, 187-202 P-ISSN: 2579-3063/ E-ISSN: 2355-7249http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor</p> <p>✓ Analisis Teori PCT Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, M. Syakur, Hanik Mufaridah, M@ddah Vol. 1, No. 2, Juli 2019 .</p>

PEMBAHASAN

Definisi Person centered therapy PCT adalah: suatu pendekatan konseling yang dilakukan dengan cara berdialog langsung antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara diri yang ideal dengan diri konseli yang sesuai dengan kenyataan. Pendekatan ini menekankan pada kecakapan siswa untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah yang dihadapinya.(Corey, n.d.)

Berdasarkan pendapat para ahli, jelas dikemukakan bahwa Person Center Therapy (PCT) adalah suatu terapi yang berpusat pada klien, yang mana seorang konselor atau pembimbing hanya memberikan terapi serta mengawasi klien pada saat proses terapi berlangsung agar klien dapat berkembang atau keluar dari masalah yang dihadapinya.

Tujuan Person centered therapy (PCT) adalah :

Menurut Corey (Corey, 2005) person centred bertujuan agar klien mengalami keberadaannya secara identik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi – potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya.

Menurut Komalasari dalam (Lusiana, 2017) person centred bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, konselor mendudukan klien sebagai orang yang penting dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard) yaitu menerima klien apa adanya.

Menurut Carl Rogers pada dasarnya tujuan terapi ini adalah untuk menciptakan iklim yang kondusif sebagai usaha untuk membantu klien menjadi pribadi yang utuh (fully functioning person), yaitu pribadi yang mampu memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Tujuan dasar terapi ini kemudian diklasifikasikan kedalam 4 konsep inti tujuan terapi,yaitu:(Ratnawati, 2017)

1. Keterbukaan pada pengalaman klien diharapkan dapat lebih terbuka dan lebih sadar dengan kenyataan pengalaman mereka. Hal ini juga berarti bahwa klien diharapkan dapat lebih terbuka terhadap pengetahuan lebih lanjut dan pertumbuhan mereka serta bisa menoleransi keberagaman makna diri.
2. Kepercayaan pada organisme sendiri; Dalam hal ini tujuan terapi adalah membantu klien dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri Biasanya pada tahap-tahap permulaan terapi, kepercayaan klien terhadap diri sendiri dan putusannya sendiri sangat kecil. Mereka secara khas mencari saran dan jawaban-jawaban dari luar karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan-kemampuan dirinya untuk mengarahkan hidupnya sendiri. Namun dengan meningkatnya keterbukaan klien terhadap pengalaman-pengalaman sendiri, kepercayaan kepada dirinya sendiri pun mulai timbul.
3. Tempat evaluasi internal: Tujuan ini berkaitan dengan kemampuan klien untuk instropeksi diri, yang berarti lebih banyak mencari jawaban pada diri sendiri bagi

masalah keberadaanya. Klien juga diharapkan untuk dapat menetapkan standar tingkah laku dan melihat kedalam dirinya dalam membuat keputusan dan pilihan bagi hidupnya.

4. Kesiapan untuk menjadi satu proses; dalam hal ini terapi bertujuan untuk membuat klien sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan para klien dalam terapi berada dalam proses pengujian persepsi dan kepercayaannya serta membuka diri bagi pengalaman baru bahkan jika ada revisi.

Teknik Person centered therapy (PCT) adalah: Konsep dasar manusia dalam konseling berpusat pribadi. Konseling berpusat pada pribadi, menurut Rogers (1977) adalah manusia memiliki kemampuan untuk membimbing, mengatur dan mengendalikan diri sendiri (All Habsy & ., 2022).

Konseli pada hakekatnya mempunyai kemampuan untuk membawa dirinya pada keadaan yang diinginkan dan mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri, serta mempunyai dorongan yang kuat kearah kedewasaan dan kemerdekaan. Hakekat manusia dalam konseling berpusat pada pribadi, adalah insan rasional, makhluk social, realistis dan berkembang (Flanagan & Flanagan, 2004; Gladding, 2012; Corey, 2016; Cain, 2010). Secara ringkas, konselor dengan pendekatan person centered percaya bahwa manusia adalah:

- a. Memiliki worth dan dignity dalam diri sehingga ia layak diberikan penghargaan (respect)
- b. Memiliki kapasitas dan hal untuk mengatur dirinya sendiri dan mendapat kesempatan dan membuat penilaian yang bijaksana
- c. Dapat memilih nilainya sendiri
- d. Dapat bertanggungjawab secara konstruktif
- e. Memiliki kapasitas untuk mengatasi perasaan, pikiran dan tingkah laku
- f. Memiliki potensi untuk berubah secara konstruktif dan dapat berkembang kearah yang penuh, dan memuaskan (full and satisfriying life) dengan kata lain aktualisasi diri (self- actualization).(Jannah et al., 2024)

Sistem teori konseling berpusat pribadi mencakup:

- 1) Organisme dalam terapi ini menekankan bahwa manusia adalah satu kesatuan utuh (fisik, emosional, mental) yang selalu berproses. Terapis membantu klien memahami dan mempercayai pengalaman organiknya sendiri agar bisa tumbuh secara otentik.
- 2) Lapangan fenomena (fenomenal field) merupakan ; keseluruhan pengalaman individu yang diterima meliputi pengalaman yang diperolehnya dari pengamatan individu. Pengalaman ada yang bersifat internal yaitu persepsi mengenai dirinya sendiri dan eksternal pengalaman yang mengenai dunia luarnya

- 3) Self merupakan bagian yang terpisah dari medan phenomenal yang berisi pola pengamatan dan penilaian kesadaran dari subjek. Dari pengalaman-pengalaman, seseorang akan dapat membentuk pola pengamatan dan penilaian terhadap diri sendiri secara sadar, baik sebagai subjek maupun objek. Self tersebut dinamakan Self Concept.(Sholihah et al., n.d.)
- Perkembangan kepribadian dalam konseling berpusat pribadi, menurut Rogers individu memiliki kemampuan untuk mempersepsi hal-hal yang terjadi tanpa disadarinya, perkembangan kepribadian dalam pandangan konseling berpusat pribadi meliputi hal-hal berikut;
- a. Organismic voluing proses; individu mendapatkan negative, itu tidak pernah bertahan tetap karena nilai tersebut secara kesinambungan mengalami perubahan sesuai dengan pengalaman tersymbolisasi secara akurat., “mine” dan “no
 - b. Positive Regard from Other yaitu;kondisi individu memulai menerima nilai-nilai dari orang lain dibandingkan dengan nilai-nilai yang ia miliki, ini akhirnya membentuk evaluasi cara berfikir berdasarkan perilaku yang dinilai orang lain
 - c. Self Regard yaitu; Individu membangun penghargaan untuk dirinya sendiri berdasarkan persepsinya terhadap penghargaan yang ia terima dari orang lain
 - d. Conditions of Worth yaitu; individu memberikan nilai-nilai positif terhadap pengalaman yang tidak memuaskan dan memberikan nilai negative terhadap pengalaman yang memuaskan
 - e. Perkembangan normal adalah individu yang secara terus menerus menerima pengalaman yang positif.(Lail et al., 2024)
- Perkembangan Tingkah Laku dalam Konseling Berpusat Pribadi Perkembangan kepribadian dalam pandangan konseling berpusat pada pribadi meliputi hal-hal sebagai berikut;
- (1) Organismic voluing process.
 - (2) Positif regard other;
 - (3) Self Regard.
 - (4) Conditions of Worth
 - (5) Perkembangan Normal.
- Perkembangan Tingkah laku dalam konseling berpusat pribadi.
- a) Pribadi sehat dalam Person centered therapy yaitu; pribadi terbentuk dari dua proses asimilasi dan introyeksi asimilasi adalah pembentukan, konsep tentang diri karena pengalaman langsung individu sepanjang waktu yg terdefrensiasi sebagai dirinya. Proses introyeksi adalah pembentukan konsep tentang dirinyayang terjadi karena adanya interaksi individu dengan orang lain/lingkungan sekitar.
 - b) Pribadi Maladaptif adalah; pengalaman organism dan self tidak sejalan dan tidak ada usaha untuk memodifikasi pengalaman tersebut. (Rogers,dkk (2013).
 - c) Estrangement (keterasingan) individu yang tidak dapat membenarkan dirinya sendiri pada nilai-nilai tertentu pada fase perkembangannya.

- d) Incongruence (ketidak sesuaian tingkah laku) ketidak mampuan individu menilai diri sendiri secara positif, serta didukung oleh nilai-nilai yang dipaksa
- e) Anxiety (kecemasan) reaksi terhadap penolakan, takut disakiti yang akhirnya memicu bagaimana ia melakukan penolakan, merasa terancam, takut disakiti yang akhirnya memicu bagaimana ia melakukan pembelaan terhadap dirinya
- f) Defense Mechanisme (Mekanisme pertahanan) adalah Tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mempertahankan persepsinya terhadap pengalamannya yang terjadi tetap konsiten dengan struktur diri
- g) Maladaptive Behavior adalah bentuk keracunan persepsi diri terhadap pengalaman yang sudah dialami sendiri. Dampaknya adalah individu tersebut tidak bisa menjadi pribadi yang fleksibel, tidak bisa berbaur dengan lingkungan dan irasional.(Syakur & Mufaridah, 2019)
4. Konseli memiliki pengalaman positif dalam konseling Ketika mereka focus dalam menyelesaikan masalahnya.
5. Konseli merasa mereka dapat mengekspresikan dirinya secara penuh Ketika mereka didengarkan dan tidak dijustifikasi
- b. Kelemahan PCT
1. Sulit bagi konselor untuk bersifat netral dalam situasi hubungan interpersonal
 2. Konseling menjadi tidak efektif Ketika konselor terlalu non direktif dan pasif, mendengarkan dan bercerita saja tidaklah cukup
 3. Minim Teknik untuk membantu konseli memecahkan masalahnya
 4. Tidak cukup sistematis, terutama yang berkaitan dengan konseli yang kecil tanggungjawabnya
 5. Memungkinkan Sebagian konselor menjadi terlalu terpusat pada konseli sehingga melupakan keasliannya
 6. Kesalahan sebagian konselor dalam menerjemahkan sikap-sikap yang harus dikembangkan dalam hubungan konseling

Kelebihan-Kekurangan PCT

- a. Kelebihan Person centered therapy (PCT)
1. Sifat keamanan, individu dapat mengeksplorasi pengalaman-pengalaman psikologis yang bermakna baginya dengan perasaan aman
 2. Dapat diterapkan pada setting individual maupun kelompok.
 3. Memberikan peluang yang lebih terhadap konseli untuk mendengarkan

KESIMPULAN

Teknik Person-Centered Therapy (PCT), konseling berpusat pada pribadi merupakan pendekatan psikologi humanistik berakar pada perspektif eksistensial. Teori ini meyakini bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk membentuk diri mereka sendiri berdasarkan persepsi realitasnya. Dalam proses konseling, klien dianggap mampu memahami

faktor-faktor dalam hidup yang menyebabkan ketidak bahagiaan serta memiliki kapasitas untuk mengarahkan diri dan melakukan perubahan konstruktif. Perubahan ini dapat terjadi ketika konselor yang kongruen (autentik dan transparan) berhasil membangun hubungan dengan klien yang didasarkan pada keikhlasan, penerimaan, pemahaman, dan empati. PCT lebih menekankan pentingnya kualitas hubungan antara konselor dan klien daripada penggunaan teknik-teknik konseling tertentu. Pendekatan ini menegaskan bahwa konselor harus memiliki atribut-atribut khusus yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan klien, yaitu: (1) Kongruen Konselor harus bersikap jujur, otentik, dan konsisten dalam interaksi dengan klien. (2) Penerimaan Positif tanpa syarat konselor menerima klien sepenuhnya tanpa penilaian atau prasyarat, menciptakan lingkungan yang aman bagi eksplorasi diri klien. (3) Pemahaman empatik konselor berusaha memahami dunia subjektif klien dengan mendalam dan menyampaikan pemahaman tersebut kembali kepada klien.

Keunggulan PCT terletak pada filosofi yang optimis tentang potensi manusia dan penekanannya pada hubungan terapeutik yang egaliter. Namun, pendekatan ini mungkin kurang efektif bagi klien yang membutuhkan panduan lebih jelas dalam terapi. Secara keseluruhan, PCT memberikan kontribusi berharga dalam dunia konseling dengan menempatkan klien sebagai pusat perubahan dan menghargai kapasitas alami manusia untuk berkembang.

DAFTAR RUJUKAN

- All Habsy, B., & . (2022). panorama teori-teori konseling modern dan post modern (refleksi keindahan dalam konseling). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.gsf.2024.101872>
- Hasni, E. (2021). *Transformasi Kepemimpinan Pendidikan Dalam Meneguhkan Islam Moderat*
- Jannah, M., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Teknik Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Korban Kekerasan Seksual. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 341–356. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.166>
- Kurniawati, V. S. (2024). Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa di SD. *Jl. Weoro PP Blok PP*, 2(66).
- Lail, E. D. A., Muwakhidah, M., Rofikho, M. Z., Wahyungtiyas, F. A., Zamzami, M. A. M., & Salsabila, V. A. P. (2024). Genuineness dan Empati Konselor dalam Layanan Konseling Berdasarkan Perspektif Siswa. *Teaching, Learning and Development*, 2(2), 70–76. <https://doi.org/10.62672/telad.v2i2.42>
- Nuryana, A., & Utari, P. (n.d.). Pengantar Metodologi Penelitian Kepada Suatu Pengertian Yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi. <http://jurnal.universitaskebangsaan.ac.id/index.php/ensains>
- Purwoko Budi. (2020). *Pendekatan Konseling*, ISBN: 978-623-93756-3-8, Penerbit CV.Pena Persada Redaksi. Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab Banyumas Jawa Tengah

Ratnawati, V. (2017). Penerapan Person Centered Therapy di Sekolah (Empathy, Congruence, Unconditional Positive Regard) Dalam Manajemen Kelas. In *Journal of Education Technology* (Vol. 1, Issue 4).

Sholihah, A., Kusuma Dewi, P., Wijaya, M. H., & Wulandari, A. (n.d.). Implementasi Teori Person Centered Therapy dalam Praktik Mini Konseling Mahasiswa pada Peserta didik kelas VII di SMP. In *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Jl. , Laksda Adisucipto* (Vol. 2).

Syakur, M., & Mufaridah, H. (2019). *Analisis Teori Person Centered Therapy Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam* (Vol. 1, Issue 2).