

## KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN PERSON-CENTERED THERAPY UNTUK MENINGKATKAN IDENTITAS DIRI

<sup>1</sup>Gusti Rahayu, <sup>2</sup>Mudjiran, <sup>3</sup>Yeni Karneli

<sup>123</sup>Universitas Negeri Padang  
ihсан.mz@iain-palangkaraya.ac.id

---

**Abstract:** *The formation of self-identity is essential because the task of development at that time is to adapt to the changes that are in him. If the formation of adolescent self-identity is disrupted it will result in the emergence of fear, uncertainty, tension, isolation, and inability to make decisions. The assistance that counselors can provide to improve adolescent self-identity is to provide individual counseling services using a person-centered therapy approach. The research method used in this study is descriptive qualitative with a literature study approach which describes in detail the significance of individual counseling with a person-centered therapy approach to improve self-identity.*

**Keywords:** *Individual Counseling, Person-Centered Therapy, Self-Identity.*

**Abstrak:** Pembentukan identitas diri merupakan hal yang sangat penting karena tugas perkembangan pada saat itu adalah menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada pada dirinya. Jika pembentukan identitas diri remaja terganggu maka akan mengakibatkan munculnya rasa takut, ketidakpastian, ketegangan, isolasi dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan. Bantuan yang bisa diberikan konselor untuk meningkatkan identitas diri remaja adalah dengan memberikan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan person-centered therapy. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur yang menjabarkan secara terperinci kebermaknaan konseling individual dengan pendekatan person-centered therapy untuk meningkatkan identitas diri.

**Kata kunci:** *reinforcement, keterampilan sosial, anak usia sekolah, modifikasi perilaku.*

---

### PENDAHULUAN

Setiap fase usia pada individu memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari fase-fase pertumbuhan yang lain. Pada fase remaja, setiap individu memiliki ciri-ciri yang berbeda dan karakteristik yang berbeda dari fase kanak-kanak, dewasa dan tua. Selain itu, setiap fase memiliki kondisi-kondisi dan tuntutan-tuntutan yang khas bagi masing-masing individu. Sehingga kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi satu keadaan yang berbeda dari fase satu ke fase yang lain.

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 19 tahun. Selanjutnya menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk

dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Dan pada masa remaja ini, individu akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik fisik maupun mental.

Sejalan dengan itu Papalia, Olds & Feldman (2001) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 – 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal puluhan tahun. Kemudian, masa remaja sering kali dihubungkan dengan mitos dan stereotip tentang penyimpangan dan ketidakwajaran (Netrawati, Khairani & Karneli, 2018).

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan, karena masa remaja merupakan masa pengembangan dari identitas diri seorang individu. Tujuan utama dalam perkembangan remaja adalah pembentukan identitas diri. Identitas diri merupakan suatu situasi psikologis yang secara keseluruhan membuat individu menerima dirinya, memiliki orientasi dan tujuan dalam mengarahkan hidup serta keyakinan dalam hal mempertimbangkan sesuatu.

Menurut Huriati (2016) identitas diri merupakan suatu kesadaran individu tentang dirinya mengenai siapa dia yang terdiri dari karakteristik diri, penentuan hal-hal yang penting dan yang patut untuk dikerjakan, serta standar dalam mengevaluasi tindakan dan perilakunya, yang terintegrasi dalam diri sehingga dia merasa menjadi pribadi yang unik dan membuat dia berbeda dengan individu yang lain.

Bagi remaja yang tersesat dalam pencapaian identitasnya, akan memunculkan perilaku yang ditolak oleh lingkungan masyarakat. Salah satu bantuan yang dapat diberikan oleh konselor adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada remaja agar mengetahui dan terarah dalam mencapai identitas dirinya. Konseling adalah pelayanan bantuan oleh tenaga profesional kepada seorang atau sekelompok individu untuk pengembangan KES dan penanganan KES-T dengan focus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran (Prayitno, 2021).

Menurut Rogers (Lesmana, 2005) konseling merupakan hubungan bantuan dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental dari pihak lain (klien), dengan tujuan agar klien dapat menghadapi persoalan atau konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Dalam pelayanan bimbingan dan konseling, konselor dapat

menggunakan pendekatan dalam mengoptimalkan pelayanannya sesuai dengan situasi, kondisi permasalahan yang dihadapi oleh kliennya. Salah satunya yaitu pendekatan person-centered therapy dalam meningkatkan identitas diri.

Person-centered therapy ini didasarkan pada kepercayaan fundamental, bahwa manusia itu intinya terpercaya, sosial dan kreatif. Konseling yang menggunakan terapi ini berfokus menekankan pentingnya pengalaman pribadi pada individu tersebut. Sehingga, pada intinya terapi ini adalah teorirelasi yang mengakui adanya saling ketergantungan dengan cara memberikan jalan menuju komunikasi yang dalam dan bias diterima dengan orang lain (Palmer, 2011).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Dimana studi literature adalah penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun yang belum dipublikasikan (Embun, 2012). Studi literature merupakan sebuah metodologi penelitian yang bertujuan mengumpulkan dan mengambil intisari dari beberapa penelitian sebelumnya serta menganalisis beberapa *overview* para ahli yang tertulis dalam bentuk teks.

Jadi, studi literature merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara menganalisis serta mengambil beberapa teori dari penelitian sebelumnya. Adapun informasi yang digunakan dalam penulisan ini adalah literature review. Dimana literature review merupakan metode yang sistematis, eksplisit dan reproduisibel.

## PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa dimana anak mulai berinteraksi dengan masyarakat dewasa, anak tidak lagi berada tingkat sama, sekurang-kurangnya dari segi hanya sudah berbeda. Masa remaja menjadi masa transisi

perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai dari usia 12-13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Semua remaja berada pada tahap kehidupan yang melibatkan pembelajaran cara-cara berpikir dan berperilaku baru agar dapat menghadapi berbagai kejadian secara adaptif. Menurut Calon (Monks, 2002) masa remaja menunjukkan dengan jelas tentang sifat-sifat masa transisi atau peralihan, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Perkembangan remaja tersebut ditandai dengan berkembangnya fisik dan seksual dalam masa pubertas, serta perkembangan dari social remaja tersebut.

Santosa (2013) menjelaskan bahwa meskipun remaja telah mempunyai kematangan kognitif, namun dalam kenyataannya remaja belum mampu mengolah informasi yang diterima dengan benar. Disamping itu, rasa ingin tahu yang besar untuk mencoba segala hal yang belum diketahui sangat mempengaruhi remaja dalam bertingkah laku, karena pada umumnya remaja ingin mengetahui banyak hal yang hanya dapat dipuaskan serta diwujudkan melalui pengalaman sendiri.

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan, karena masa remaja merupakan masa pengembangan identitas diri. Gunarsa (2009) menyatakan bahwa tujuan utama dalam perkembangan remaja yaitu pembentukan identitas diri. Identitas diri merupakan sebuah kondisi psikologis yang secara keseluruhan membuat individu menerima dirinya, memiliki orientasi dan tujuan dalam mengarahkan hidup serta keyakinan dalam mempertimbangkan sesuatu. Hal ini sejalan dengan pendapat Huriati (2016) yang menyatakan bahwa identitas diri merupakan suatu kesadaran individu tentang dirinya mengenai siapakah dia, yang terdiri dari karakteristik diri, penentuan hal-hal yang penting dan yang patut untuk dikerjakan, serta

standar dalam mengevaluasi tindakan dan perilakunya, yang diintegrasikan dalam diri sehingga dia merasa menjadi pribadi yang unik dan berbeda dengan individu yang lain.

Pembentukan identitas diri remaja merupakan hal yang sangat penting karena tugas perkembangan saat itu adalah menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada pada dirinya. Marcia (Jordán, Mennecke, & Townsend, 2014) menyatakan bahwa pembentukan identitas diri memerlukan dua aspek yaitu eksplorasi dan komitmen. Eksplorasi menunjukkan suatu masa dimana seseorang berusaha memilih jalan keluar dari alternative pilihan yang ada. Hal ini akan membantu remaja dalam mengetahui dirinya sebagai perbandingan dengan orang lain yang selanjutnya akan berpengaruh pada sikap yang ditunjukkan (Soetjiningsih, 2004).

Sedangkan komitmen merupakan usaha dalam membuat keputusan mengenai pekerjaan atau ideologi, serta penentuan strategi untuk merealisasikan atau mewujudkan keputusan tersebut. Komitmen yang dibuat membuat dirinya tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan akan berusaha mempertahankan keputusan yang diambilnya. Oleh sebab itu, remaja harus diberikan waktu untuk bereksperimen dengan identitas yang dimilikinya sebelum berkomitmen untuk peran atau nilai yang dipilihnya (Jordán-Conde et al., 2014).

Remaja sering dikenal dengan istilah krisis identitas. Menurut Dariyo (2004) remaja yang mengalami krisis identitas berarti remaja sedang menunjukkan bahwa dirinya sedang berusaha mencari jati dirinya. Jika krisis identitas dapat terselesaikan dengan baik maka identitas akan tercapai secara optimal untuk mencapai kesejahteraan psikososial. Psikososial adalah suatu tindakan yang terjadi pada individu yang mencakup aspek psikis dan social atau sebaliknya. Di dalam lingkungan sosial, remaja dituntut untuk patuh dengan nilai dan

norma yang berlaku dilingkungannya.

Sejalan dengan hal itu, remaja yang gagal dalam mencari identitas diri identik dengan perilaku menyimpang yang disebut dengan kenakalan remaja yang tidak diterima atau tidak disukai oleh masyarakat (Berdibayeva, Ivanov, Satybaldina, Smatova & Yeluyeva, 2016). Salah satu teknik pendekatan yang bias digunakan dalam membantu remaja menemukan dan meningkatkan identitas diri adalah eksistensial terapi. Dimana eksistensial terapi digunakan untuk memberikan kebebasan, pilihan dan tanggungjawab yang merupakan dasar dari self-awareness. Semakin besar self-awareness yang dimiliki, semakin besar kemungkinan individu tersebut terbebas dari masalah.

Konselor sekolah bertugas sebagai pembimbing untuk siswa dalam mengatasi permasalahan dalam hidupnya. Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan penelitian pada identitas diri siswa dengan memberikan layanan konseling individual. Konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu klien dalam memecahkan permasalahan dirinya. Menurut Tohirin (2007) konseling individual adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor atau guru pembimbing terhadap klien dalam mengentaskan masalah pribadi klien. Layanan konseling individual memungkinkan siswa untuk yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Penggunaan layanan konseling individual dianggap tepat karena konselor akan lebih leluasa dan udah dalam mengenali individu yang menjadi kliennya dan mengenali permasalahan klien dengan baik. Hal ini juga didukung dengan pernyataan dari Prayitno & Amti (2004) bahwa layanan konseling individual bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien yang dilakukan secara tatap muka dalam rangka pengentasan dari masalah

pribadi klien.

Kerangka kerja konseling individual dilandasi oleh prinsip dasar; pertama, klien adalah individu yang memiliki kemampuan untuk memilih tujuan, membuat keputusan dan secara umum menerima tanggungjawab dari tingkah lakunya. Kedua, konseling berfokus pada saat ini dan masa depan, tidak terfokus pada masa lalu. Ketiga, wawancara merupakan alat utama dalam keseluruhan kegiatan konseling. Keempat, tanggungjawab keputusan berada pada tangan klien. Kelima, konseling memfokuskan pada perubahan tingkah laku dan bukan hanya membantu klien menyadari masalahnya (Ketut, 2008). Dalam layanan konseling individual, konselor dapat menggunakan person-centered therapy sebagai pendekatan untuk meningkatkan identitas diri siswa.

Person-centered therapy didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Rogers yang didesain untuk meningkatkan keterbukaan, pertumbuhan dan perubahan dalam memahami proses konseling. Rogers menemukan dan mengembangkan teknik konseling yang dikenal sebagai client centered therapy, yaitu teknik terapi yang berpusat pada klien. Dalam proses konseling, hubungan konselor-klien diwarnai kehangatan, saling percaya, dan klien diperlakukan sebagai orang dewasa yang dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggungjawab atas keputusannya.

Konselor bertugas membantu klien mengenali masalahnya sendiri dan menemukan solusi bagi dirinya sendiri. Ketika individu paham dan mengerti akan dirinya yang sebenarnya dengan apa yang diharapkannya. Konseling dengan pendekatan person-centered therapy dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan identitas diri. Namun, pendekatan ini memiliki kelemahan dimana pendekatan ini akan sulit dalam menciptakan suatu lingkungan belajar yang terbebas dari gangguan. Karena pada person-

centerd therapy ini, remaja diharuskan untuk bertanggungjawab atas perbuatannya, dan dapat menjadi solusi dari permasalahan tersebut. Rogers (1959) juga menjelaskan bahwa tujuan dari terapi bukan sekedar pemecahan masalah, tetapi juga untuk membantu klien masuk ke dalam proses bertumbuh, belajar dari masalah yang dihadapinya saat ini dan akan membuatnya mampu menghadapi masalah-masalah yang akan datang.

Tujuan dasar dari terapi ini adalah menciptakan suasana yang kondusif untuk membantu klien agar menjadi seorang pribadi yang berfungsi secara penuh. Untuk mencapai tujuan ini, konselor harus berusaha memahami hal-hal yang ada dibalik topeng yang digunakan oleh kliennya. Klien yang sadar ataupun tidak sadar mengembangkan topeng tersebut untuk mempertahankan diri dari ancaman yang ia rasakan. Sehingga topeng ini menghambat klien untuk tampil sesuai dengan dirinya bahkan menjadi asing terhadap dirinya sendiri. Proses konseling dalam model pendekatan person-centered therapy atau client centered ini merupakan suatu gambaran bagaimana proses pendekatan tersebut dapat dilaksanakan. Berikut pemaparan deskripsi konseling dari pendekatan tersebut; a) konseling memusatkan pada pengalaman individu, b) konseling berupaya meminimalisir rasa terancam dan memaksimalkan serta menopang eksplorasi diri, c) melalui penerimaan kepada klien, konselor membantu menyatakan, menyajikan dan memadukan pengalaman-pengalaman sebelumnya, d) dengan redefinisi, pengalaman, klien dapat mencapai penerimaan diri dan menerima orang lain serta menjadi seorang individu yang berkembang secara penuh, dan e) wawancara adalah alat utama dalam konseling untuk menumbuhkan hubungan timbal balik. Hal ini sejalan dengan pendapat Rogers (1959) dimana terdapat beberapa syarat yang dibutuhkan oleh konselor, yaitu; a) menerima, b) kehangatan, c) tampil apa adanya, d) empati, e) penerimaan tanpa syarat, f) transparansi, dan

g) kongruensi.

Hal inilah yang membedakan pendekatan person-centered therapy dengan pendekatan yang lain, karena pada pendekatan ini ditemukan melalui prinsip sikap, serta didasarkan pada tiga "kondisi inti yang dimiliki oleh individu yaitu kongruensi, empati dan hal positif tanpa syarat yang diturunkan dari enam hal yang dimiliki oleh konselor untuk mengatasi masalah hubungan person-centered therapy ini tidak menangani penyebab dari permasalahan dan mencari cara yang terbaik. Individu yang menjadi klien dalam konseling ini harus memiliki suatu hubungan yang terbuka dengan konselornya, yang memberdayakan klien untuk melakukan control terhadap penyembuhan dirinya sendiri.

#### **SIMPULAN**

Pencarian identitas diri pada masa remaja lebih kuat sehingga pada masa remaja awal mereka mulai melakukan eksplorasi terhadap kepribadian dirinya. Identitas diri berhubungan langsung dengan perilaku yang dapat mewakili peranan yang berbeda-beda pada setiap individu dalam struktur sosial. Pembentukan identitas merupakan tugas psikososial yang utama pada masa remaja. Identitas diri merupakan potret diri yang disusun dari macam-macam tipe identitas. Konselor dapat membantu klien dalam mengembangkan identitas dirinya dengan memberikan konseling individual yang terfokus kepada klien menggunakan person-centered therapy. Dimana person-centered therapy merupakan pendekatan yang berpusat pada klien sepenuhnya adalah hasil dari kerja keras klien dan konselor hanya membantu klien untuk mengenali permasalahan-permasalahan pada klien.

#### **Daftar Rujukan**

Berdibayeva, S., Garber, A., Ivanov, D., Satybaldina, N., Smatova, K., & Yelubayeva, M. (2016). *Identity crisis' resolution among psychological correction of deviant behavior of adolescents*. Procedia -

- Social and Behavioral Sciences, 217, 977–983.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Embun, B. (2012). Retrieved from Penelitian Kepustakaan.
- Gunarsa, S. D. (2009). *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi perkembangan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Helaluddin & Syawal, S. (2018). Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan. *Jurnal UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam*, 2. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/323535054\\_Psikoanalisis\\_Sigmund\\_Freud\\_dan\\_Implikasinya\\_dalam\\_Pendidikan](https://www.researchgate.net/publication/323535054_Psikoanalisis_Sigmund_Freud_dan_Implikasinya_dalam_Pendidikan)
- Huriati, N. H. (2016). Krisis identitas diri pada remaja. *Sulesana*, 10(1), 49–62.
- Jordán-Conde, Z., Mennecke, B., & Townsend, A. (2014). Late adolescent identity definition and intimate disclosure on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 33, 356–366.
- Lesmana, J., M. (2005). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI-Press.
- Monks, F. J. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Netrawati, Khairani, & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Status Identitas Keberagamaan Remaja Akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 79 - 90.
- Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi* (Cet. 1). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). Human Development. (9<sup>th</sup> Eds). Terjemahan oleh Brian Marwensaly. Boston: MsGraw-Hill.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2021). *Landasan dan Arah Konseling Profesional: Konseling adalah Pendidikan*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Rogers, C. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centered Framework, in (Ed.) S. Koch. *Psychology: A Study of a Science*. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw Hill.
- Santosa, H. (2013). *Multimedia based program of personal-social counseling eradicate for adolescent risk sexual behavior*. *Prosiding Kongres ABKIN*, 256–268.
- Soetjiningsih. (2004). *Buku ajar: Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.