

PENERAPAN *PERSON CENTERED THERAPY* DI SEKOLAH (EMPATHY, CONGRUENCE, UNCONDITIONAL POSITIVE REGARD) DALAM MANAJEMEN KELAS

Vivi Ratnawati

*Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Tinalan I / 14 Kediri
vievie_18@yahoo.co.id*

Abstrak

Artikel ini membahas *Person centered therapy* dibidang konseling, untuk membantu dalam proses hubungan, *empathy*, *congruence*, *unconditional positive regard*, sebagai konsep penting pendekatan tersebut dan sebagai saran terhadap manajemen kelas. Merupakan hal yang penting jika proses belajar-mengajar berpusat pada siswa, sehingga pertimbangan siswa akan berpusat pada segala hal yang berhubungan dengan pendidikan. Ketika siswa menjadi bagian dari suatu keputusan maka siswa akan merasa ikut berperan dan bertanggung jawab. Dalam *person centered therapy* mungkin tidak menawarkan solusi yang siap jadi atau mengarahkan klien untuk mengikuti strategi mengatasi masalah tertentu. Apa yang terapis lakukan adalah menggunakan kesempatan dalam hubungan kepercayaan melalui penghargaan terhadap klien sehingga masalah yang dihadapi dapat diselesaikan. Secara keseluruhan, klien diasumsikan dapat memiliki kemampuan untuk membuat solusi atas permasalahannya, dan terapis hanya bertindak sebagai teman dalam proses penyembuhan.

Kata kunci : *Person centered therapy*, *empathy*, *congruence*, *unconditional positive regard*

Pendahuluan

Person centered therapy didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Carl Rogers (1902-1987) yang didesain untuk meningkatkan keterbukaan, pertumbuhan, dan perubahan dalam memahami proses konseling. Pendekatan ini sangat praktis dan bermanfaat dibidang pendidikan karena dapat memecahkan beberapa masalah yang dihadapi siswa di luar kurikulum. Contohnya, pendekatan tersebut memberi cara bagaimana memahami dan memecahkan persoalan berkaitan dengan suatu hubungan, perkembangan emosi dan perilaku etika, yang dianggap menjadi akar permasalahan dibidang pendidikan serta masyarakat luas.

Akan tetapi, penting untuk memadukan beberapa aspek yang dapat mempercepat informasi tentang kondisi yang dapat memfasilitasi pertumbuhan dibidang pendidikan. Aspek tersebut mencakup dukungan, empati, dan hal positif dari orang lain. Misalnya, jika seseorang menolak dukungan dan hal positif dari orang lain, maka ia akan gagal dalam memaknai pengalaman serta menghambat pertumbuhan dalam hidupnya. Akan tetapi, pendekatan tersebut juga memiliki kelemahan yang nantinya akan dieksplorasi. Adalah hal yang sulit untuk bisa menciptakan suatu lingkungan belajar yang bebas dari gangguan.

Untuk itu, dalam *Person centered therapy* ini, dimana siswa sebagai klien diharuskan untuk bertanggung jawab atas perbuatannya, dapat menjadi solusi dari permasalahan tersebut. Tulisan ini membahas *Person centered therapy* dibidang konseling, membantu dalam proses hubungan, *empathy*, *congruence*, *unconditional positive regard*, sebagai konsep penting pendekatan tersebut dan sebagai saran terhadap manajemen kelas.

Berbeda dengan pendekatan terapeutik yang lain, *person centered therapy* 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). *Person centered therapy* ini tidak menangani penyebab dari permasalahan dan mencari cara yang terbaik. Ini mengenai klien secara individu, dalam suatu hubungan yang terbuka dengan terapis, yang memberdayakan individu untuk melakukan kontrol terhadap penyembuhan dirinya sendiri.

Dalam hal ini penyembuhan berasal dari dalam diri klien sendiri, bukan dari teknik profesional orang yang membantu penyembuhan (Barnard, 1984). Terapis tidak memiliki teknik khusus yang diterapkan dalam setiap situasi: setiap terapis memilih apa hal yang paling sesuai menurut kasus yang sedang ditangani (Clarke, 1994).

Kajian Literatur

Empati

Salah satu dari ketiga kondisi inti tersebut adalah empati. Meskipun aspek kongruensi dan hal positif tanpa syarat kadang menjadi posisi yang penting, namun aspek empati menjadi prioritas tertinggi (Patterson, 1980). Empati pada dasarnya adalah upaya yang dilakukan oleh terapis untuk memasuki dunia klien dan memahaminya (Throne, 1984). Terapis kemudian memasuki “tempat” kliennya. Menurut Rogers, untuk memahami dunia pribadi klien seolah-olah seperti dunianya sendiri, tetapi tanpa meninggalkan istilah “seolah-olah”. Bukan hal yang mudah untuk memasuki alam pikiran orang lain sedekat mungkin sehingga dapat merasakan bagaimana cara orang lain memandang kenyataan, dan disinilah letak kesulitan terapis. Dan menjadi lebih sulit ketika seseorang masih tetap mempertahankan kehidupan pribadinya sendiri. Pengembangan terhadap pemahaman empati yang tulus bisa memerlukan waktu yang cukup lama untuk berhasil.

Sangat penting bagi terapis untuk merasa nyaman dengan identitasnya untuk memberikan empati (Mearns & Throne, 1988). Jadi, penting bagi terapis untuk mempertahankan identitasnya, karena hal ini penting dalam menciptakan pertumbuhan yang diperlukan dalam konsep diri klien. Kondisi yang penting untuk empati adalah kondisi tersebut harus akurat dan dibuat familiar dengan klien. Kedua ketrampilan tersebut dapat dipelajari dan telah dikenal dapat memberikan perbedaan dalam hubungan antara seorang klien dengan pembantu terapisnya (Clarke, 1994 ; Nelson, 2000).

Congruence

Kongruensi, kadang disebut keaslian, merupakan sebuah karakteristik yang transparan, nyata, dan jujur dalam membantu suatu hubungan. Sederhananya, terapis harus bisa menjadi asli atau murni dalam merasakan sesuatu dan membiarkan klien mengetahui hal itu, daripada bermain secara profesional dan menyembunyikan perasaan untuk dirinya sendiri. Dryden (1990) berpendapat bahwa “terapis seharusnya siap seperti kesiapan yang diharapkan dalam terapi kepada klien menuju tingkat penggambaran personal dan pengalaman pribadi mereka kepada klien, jika situasi memerlukan”.

Menurut Rogers dalam tulisan-tulisannya yang terakhir, kongruensi adalah ciri yang paling penting. Kongruensi menyiratkan bahwa terapis tampil nyata, yang berarti sejati, terintegrasi, dan otentik selama pertemuan terapi. Ia tampil tanpa kepalsuan, pengalaman batin dan ekspresinya bersesuaian, dan bisa secara terbuka mengungkapkan perasaan-perasaan dan sikap-sikap yang muncul dalam hubungan dengan kliennya.

Terapis yang otentik bersikap spontan dan terbuka dalam menyatakan perasaan-perasaan dan sikap-sikap yang ada pada dirinya, baik yang negatif maupun yang positif. Melalui pengungkapan (dan penerimaan) perasaan-perasaan tertentu yang negatif, terapis menunjang komunikasi yang jujur dengan klien. Melalui hubungan pribadi-kepribadi, terapis bekerja ke arah pemenuhan dan aktualisasi dirinya sekaligus ke arah pertumbuhan klien. Melalui keotentikan, terapis bertindak sebagai model dari manusia yang berjuang menuju kenyataan yang lebih besar. Kongruensi memaksa terapis untuk sanggup menyatakan kemarahan, kekecewaan, kesukaan, ketertarikan, keprihatinan, kejemuhan, kejengkelan, dan berbagai perasaan lain yang muncul dalam hubungan dengan kliennya. Hal ini tidak berarti bahwa terapis boleh berbagi perasaan secara impulsif, sebab pernyataan diri harus juga dilakukan secara layak. Juga tidak menyiratkan bahwa klien menjadi penyebab kejemuhan atau kemarahan terapis. Bagaimanapun, terapis harus memikul tanggung jawab atas perasaan-perasaannya sendiri dan bersama klien mengeksplorasi perasaan-perasaan yang kukuh yang menghambat kemampuan terapis untuk bisa tampil secara utuh di hadapan klien.

Tentu saja, tujuan terapi bukanlah agar terapis bisa membicarakan perasaan-perasaannya terus-menerus dengan klien. Terapi *client-centered*, bagaimanapun, menekankan nilai hubungan yang noneksploitatif dan otentik serta nilai potensial dari umpan balik yang terbuka dan jujur ketika komunikasi yang bermakna terhambat. Terapi *client-centered* juga menekankan bahwa terapi akan terhambat jika terapis merasakan perasaan tertentu terhadap klien, tetapi dia melakukan tindakan yang berbeda dengan perasaannya itu. Jadi, jika terapis tidak suka atau tidak menyetujui klien, tetapi menunjukkan penerimaan terhadap kliennya itu, maka terapi tidak akan berlangsung dengan baik.

Konsep kongruensi terapis tidak mengandung implikasi bahwa hanya terapis yang mengaktualkan diri secara penuh yang bisa menjalankan terapi secara efektif. Karena terapis itu adalah seorang manusia biasa, maka dia tidak bisa diharapkan untuk sepenuhnya otentik. Model *client-centered* berasumsi bahwa jika terapis selaras dalam hubungannya dengan klien, maka proses terapeutik bisa berlangsung.

Hal Positif Tanpa Syarat / *Unconditional Positive Regard*

Hal ini adalah kehangatan yang tidak bersifat menghakimi atau dukungan. Hal ini merupakan ketrampilan komunikasi dengan perhatian yang tulus terhadap klien sebagai seorang individu. Hal ini berarti bahwa klien dapat merasa diterima secara manusiawi dan tidak menimbulkan ancaman baginya. Tidak ada sikap menghakimi terhadap perasaan, pikiran maupun perilaku klien apakah termasuk baik atau buruk. Meskipun tidak mungkin untuk meningkatkan afeksi (meskipun kita berpura-pura tidak jujur), tetapi mungkin meskipun harus melihat mereka memiliki kemampuan untuk mengatur hidup mereka sendiri dan bertindak sesuai dengan keinginan mereka. Hal ini menunjukkan kepercayaan terhadap kemampuan klien serta kecenderungan untuk aktualisasi (Tudor dkk, 2004).

Terapis berkomunikasi dengan bahasa perilaku mereka sehingga mereka dapat menilai klien sebagai diri sendiri, jadi klien merasa bebas mengungkapkan perasaan dan pengalaman tanpa ada resiko kehilangan penerimaan dari terapis. Terapis akan menerima dan menghargai klien sebagai manusia tanpa memandang ras, agama, politik, jenis kelamin atau latar belakang pribadi mereka. Menurut Rogers: "selama ahli terapi menemukan diri mereka mengalami penerimaan yang hangat dari klien sebagai bagian dari pengalaman klien, maka mereka mengalami hal positif tanpa syarat".

Oleh karena itu, meskipun sulit pada awalnya, terapis harus dapat menerima klien tanpa memandang perilakunya, menerima klien sebagai seseorang yang harus dihargai. Liestaer (1984) memiliki pendapat tentang sulitnya untuk memperoleh ketulusan tanpa syarat secara total. Ketulusan total tampak mustahil untuk dicapai (Clarke, 1994). Bahkan jika mungkin, tidak akan berhasil.

Kelebihan dan Kelemahan *Person Centered Therapy*

Dalam pendekatan ini tidak ada kondisi yang dicantumkan. Untuk itu, ahli terapi harus memperlihatkan perhatian dan penghargaan kepada klien, yang memungkinkan klien untuk menjadi diri mereka sendiri dan mengatasi cobaan yang mengkritik perilaku mereka atau memberikan saran tentang cara yang lebih baik dalam mengatasi masalah mereka. Harus ada sikap menghargai dan tidak ada sikap menghakimi seburuk apapun perilaku klien, sehingga ahli terapi harus memisahkan antara orang dengan perilaku buruknya. Tetapi, penghargaan terhadap klien bukan berarti menerima atau menyetujui perilaku buruk mereka. Untuk itu, memisahkan antara apa dan siapa seseorang itu menjadi suatu hal yang mungkin untuk menunjukkan kehangatan dan pada waktu yang sama sebagai pembatas dalam mengungkapkan perbedaan dan harapan.

Ketiga kondisi inti yang telah disebutkan di atas seperti empati, kongruensi dan hal positif tanpa syarat menjadi kualitas yang sangat penting yang ingin diperoleh setiap orang dari teman atau orang lain. Setiap manusia berharap memiliki lingkungan dimana mereka dapat diterima, tidak ada yang menghakimi, dan hangat. Kondisi inti dapat meningkatkan hubungan yang efektif dan penuh perhatian. Kondisi tersebut tidak hanya bermanfaat dan dapat diterapkan dalam konseling, tetapi juga bagi seluruh masyarakat di luar dunia konseling. Dalam lingkungan seperti itu, seseorang akan mengurangi kebutuhan atau ketergantungannya terhadap konsep dirinya dan mulai menerima dan menilai dirinya sendiri. Kemudian ia akan memiliki kemampuan untuk mengevaluasi ulang dirinya dan ia akan merasakan ketenangan. Oleh karena itu, ia merasa ada dorongan untuk fokus terhadap keadaan saat ini dan siap untuk meminta bantuan terapis.

Akan tetapi, seorang ahli terapi masih berada dalam posisi yang canggung karena ia tidak diharapkan untuk membimbing seorang klien untuk tujuan tertentu, karena pada saat yang sama ia secara eksplisit dan aktif membimbing kliennya untuk berinteraksi dengan dirinya sendiri tanpa ada pengaruh dari luar. Untuk itu, *person centered therapy* bukanlah metode yang netral, seperti yang telah diklaimkan.

Hasil dan Pembahasan

Penerapan *Person Centered Therapy* di Ruang Kelas

Rencana kedisiplinan yang tegas pertama kali dikembangkan pada tahun 1976 dengan tujuan mengatur perilaku ruang kelas. Saat ini, perencanaan tersebut sedang naik daun dalam manajemen perilaku siswa yang menjadi tantangan dengan cara memberi tanggung jawab kepada siswa atas tindakan yang mereka lakukan. Pendekatan proaktif seperti itu akan membantu guru untuk menciptakan sebuah lingkungan yang kooperatif, dimana para siswa dapat belajar untuk membuat pilihan perilaku yang benar. Pilihan tersebut kemudian akan menghasilkan proses belajar dan mengajar yang efektif, seiring dengan pertumbuhan sosial dan akademik siswa.

Guru dan siswa selalu berinteraksi, dan hal ini sangat penting untuk efektifitas mengajar. Ruang kelas dapat berfungsi sebagai sebuah system sosio-teknik dalam bidang organisasi, dimana pemberian

kurikulum dikaitkan dengan kebutuhan sosial para siswa (dan guru) untuk membentuk sebuah system saling ketergantungan. Egan (1990) memberikan cara yang bagus untuk menunjukkan perhatian terhadap siswa. Ia mengidentifikasi aspek respek, ketulusan dan empati sebagai ketrampilan penting dalam membangun suatu hubungan yang baik.

Ketrampilan ini dapat didemonstrasikan ketika guru berinteraksi dengan siswa. Disini, dua orang melakukan interaksi, guru menunjukkan rasa hormat kepada siswa ketika memberikan penilaian terhadap mereka, memberi perhatian atas keberadaan mereka, dan merasa bahwa setiap siswa sangat berharga bagi guru. Guru juga harus menunjukkan ketulusan dengan tidak melakukan permainan peran atau mengambil jarak dengan siswa, jadi guru harus terbuka, jujur, dan mau berbagi pengalaman dengan siswa. Hal yang juga penting adalah tetap konsisten dengan nilai dan perilaku, dan tidak melakukan misalnya, berkata A tetapi melakukan B. Empati ditunjukkan ketika guru dapat memahami perasaan siswa, sehingga guru dapat melihat dunia seperti yang dirasakan siswa. Semakin guru dapat melihat dunia dari sudut pandang siswa, maka akan semakin besar pula kemungkinan guru tersebut dapat membantu siswa.

Ketika ketiga ketrampilan tersebut digunakan oleh guru, akan berdampak baik terhadap perhatian yang ditunjukkan kepada siswa pada saat mengajar. Akhirnya, Rogers memberikan perhatian kepada hal positif tanpa syarat menjadi sesuatu yang sangat penting dalam hubungan ini. Siswa harus percaya bahwa guru mereka memiliki pikiran positif terhadap mereka. Hal ini harus tulus dan tidak tergantung pada siswa yang hanya ingin menyenangkan guru mereka, untuk menghasilkan siswa yang baik (Fox, 1993).

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, pendekatan yang berpusat pada person ditemukan dalam keyakinan bahwa individu dapat dipercaya untuk mengatasi masalah mereka sendiri tanpa adanya keterlibatan langsung ahli terapi. Hal ini diasumsikan karena individu adalah satu-satunya yang memahami persoalan yang dihadapi. Di sekolah menengah pertama, pendekatan ini tidak dapat diterima dengan baik dengan alasan tujuan terapis. Tetapi, hubungan antara terapis dengan klien menurut pendekatan ini dianggap sangat penting dan akomodatif.

Sebuah ciri fisik penting yang ada di setiap ruang kelas adalah dekorasi dalam bentuk lukisan, gambar di dinding, pot tanaman dan bunga. Semua itu memiliki peran penting dalam menyambut siswa dan membuat siswa merasa nyaman berada di ruang kelas. Pengaturan tempat duduk menunjukkan wilayah individu. Atmosfer kelas yang tenang sangat penting untuk konsentrasi. Mereka juga merasa diperlukan dan dihargai.

Akan tetapi, cara bagaimana guru dan siswa berinteraksi satu sama lain adalah yang lebih penting, misalnya jika guru ingin melakukan pengukuran tentang perilaku yang dapat diterima, maka sangat penting jika ia membiarkan siswa mengetahuinya. Kemudian guru harus menanyakan pendapat siswa tentang penilaian yang dibuat oleh mereka sendiri. Apa yang harus disetujui adalah tindakan apa yang harus diambil dalam kasus pelanggaran serta konsekuensinya, tapi hal ini tidak termasuk peraturan yang sangat ketat, tetapi harus fleksibel untuk mengakomodasi pengalaman yang baru.

Merupakan hal yang juga penting jika proses belajar-mengajar berpusat pada siswa, sehingga pertimbangan mereka akan berpusat pada segala hal yang berhubungan dengan pendidikan. Ketika siswa menjadi bagian dari suatu keputusan maka mereka akan merasa ikut berperan dan bertanggung jawab. Hal yang baik juga untuk menganut demokrasi yang memberi kebebasan bagi siswa untuk menyampaikan perhatian dan kekhawatiran mereka. Ada perasaan aman dan berharga pada diri siswa ketika pandangan dan gagasan mereka berguna dan dihargai. Hal ini akan berhasil dengan menetapkan tujuan untuk dicapai, pendekatan atau metode untuk digunakan dan membuat siswa dapat mengekspresikan harapan dan ketakutan mereka (Hill, 1994).

Simpulan

Hubungan yang terjadi dalam *person centered therapy* antara terapis dengan kliennya adalah bahwa dunia klien menjadi konteks pusat dalam hubungan tersebut. Idealnya, diharapkan bahwa untuk memasuki proses *person centered therapy*, klien akan mengalami tiga kondisi inti yaitu kongruensi, hal positif tanpa syarat, dan empati. Seorang guru dapat melakukan pendekatan terhadap manajemen perilaku siswa dengan cara yang lebih pro aktif melalui hubungan yang positif dan saling percaya. Guru membuat dirinya peduli dengan keberadaan siswa baik di dalam maupun di luar sekolah. Hal itu akan menciptakan suatu atmosfer dimana kepercayaan diri siswa dapat berkembang.

Ketiga kondisi tersebut kemudian berinteraksi dengan kondisi baik siswa, yang kemudian akan memulai hubungan yang dapat membantu perubahan dan pertumbuhan dalam diri siswa. Hal yang penting bagi terapis adalah membangun sebuah lingkungan yang sesuai untuk proses penyembuhan diri. Untuk itu, ahli terapis *person centered therapy* mungkin tidak menawarkan solusi yang siap jadi atau mengarahkan klien untuk mengikuti strategi mengatasi masalah tertentu. Apa yang terapis lakukan adalah menggunakan

kesempatan dalam hubungan kepercayaan melalui penghargaan terhadap klien sehingga masalah yang dihadapi dapat diselesaikan. Secara keseluruhan, klien diasumsikan dapat memiliki kemampuan untuk membuat solusi atas permasalahannya, dan terapis hanya bertindak sebagai teman dalam proses penyembuhan.

Saran

Guru pembimbing agar kiranya dapat memahami teori-teori konseling melalui pelatihan atau bahan-bahan bacaan yang tersedia. Selain itu, guru pembimbing diharapkan aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh instansi terkait seperti Universitas untuk meningkatkan keterampilan atau menambah wawasan dirinya. Seringlah mempraktekan teori yang dipelajari dalam proses pemberian layanan konseling baik konseling individual maupun konseling lainnya.

Daftar Pustaka

- Barnard, D. (1984). *The personal meaning of illness: Client-centred dimension of medicine and health care*. Cited in P. T. Clarke (2004), *A person-centred approach to stress management*. British Journal of Guidance & Counselling
- Carkhuff, R. R. (1969a). *Beyond counseling and therapy*. Cited in E. L. Tudor, K. Keemar, T. Keith, J. Valentine, & M. Worrall, M. (2004). *The person-centred approach. A contemporary introduction*. Basingstoke: Palgrave Macmillan
- Carkhuff, R. R. (1969b). *The art of helping*. Cited in E. L. Tudor, K. Keemar, T. Keith, J. Valentine, & M. Worrall (2004). *The person-centred approach. A contemporary introduction*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Clarke, P. T. (1994). *A person-centred approach to stress management*. British Journal of Guidance & Counselling
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice: Counseling and Psychotherapy*. Belmont CA: Brooks/Cole Cengage Learning
- Dryden, W. (1990). *Rational-emotive counseling in action*. Cited in E. L. Tudor, K. Keemar, T. Keith, J. Valentine, & M. Worrall (2004). *The person-centred approach. A contemporary introduction*. Basingstoke: Palgrave Macmillan
- Egan, G. (1990). *The skilled helper: A systematic approach to effective helping*. Brooks/Cole publishing company
- Fox, M. (1993). *Psychological perspectives in education*. London: Cassell Education Limited
- Hill, J. (1994). *Person-centred approaches in schools*. Manchester: Manchester Pccs books
- Liestaer, G. (1984). *Unconditional positive regard: A controversial basic attitude in client centred therapy*. Cited in P. T. Clarke (1994). *A person-centred approach to stress management*. British Journal of Guidance & Counselling, 22
- Mearns, D., & Thorne, B. (1988). *Person-centred counseling in action*. Cited in P. T. Clarke (1994). *A person-centred approach to stress management*. British Journal of Guidance & Counselling
- Nelson, J. R. (2000). *Practical counselling skills*. Mumbai: Better you books
- Patterson, C. H. (1980). *Theories of counseling and psychotherapy*. Cited in P. T. Clarke (1994). *A person-centred approach to stress management*. British Journal of Guidance & Counselling
- Thorne, B. (1984). *Person-centred therapy*. Cited in P. T. Clarke (1994). *A person-centred approach to stress management*. British Journal of Guidance & Counselling
- Tudor, E. L., Keith, T., Valentine, J., Worrall, M. (2004). *The person-centred approach. A contemporary introduction*. Palgrave Macmillan