

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan sosok yang penuh potensi. Namun, perlu bimbingan agar dapat mengembangkan apa yang telah dimilikinya untuk perkembangan bangsa dan negara. Remaja adalah bagian dari masyarakat yang akan bertanggung jawab terhadap kemajuan bangsa. Secara umum dapat dikatakan bahwa sikap remaja saat ini masih dalam tahap mencari jati diri. Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya di dalam masyarakat. Sehingga mereka berupaya untuk menentukan sikap dalam mencapai kedewasaan (Hurlock, 1991).

Kenyataan yang sering dilihat, saat perkembangan remaja menuju kedewasaan mereka tidak selalu dapat menunjukkan siapa dirinya dan apa peranannya di dalam masyarakat. Hal ini mungkin terjadi karena banyak faktor yang berpengaruh pada diri individu semasa ia kecil, baik di lingkungan rumah maupun lingkungan masyarakat pada saat ia berkembang. Jika saat individu masih kecil dapat berjalan dengan baik maka pada tahap perkembangan selanjutnya ia tidak akan mengalami masalah yang berarti dalam upaya untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan (Willis, 1991).

Berkaitan dengan upaya penyesuaian diri ke arah dewasa, biasanya para remaja mengalami kebingungan dalam menemukan konsep dirinya, karena remaja belum menemukan status dirinya secara utuh. Konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang karena konsep diri merupakan kerangka acuan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Konsep diri remaja akan mempengaruhi pola perilaku dirinya. Konsep diri yang positif diprediksi akan menghasilkan perilaku dan penyesuaian secara positif. Sebaliknya, konsep diri yang negatif diprediksi akan menghasilkan perilaku yang negatif.

Melihat pentingnya konsep diri bagi remaja, maka kami mencoba untuk menjelaskan salah satu alternatif untuk menciptakan konsep diri yang positif bagi remaja, yang kami sajikan dalam makalah dengan judul “**Menumbuhkan Konsep Diri yang Positif pada Remaja**”.

B. Tujuan dan Manfaat

Adapun tujuan pembuatan makalah ini adalah memahami makna konsep diri secara utuh dan kepentingannya bagi remaja.

Sedangkan manfaat dari pembuatan makalah ini adalah:

1. Mengetahui konsep teoritis dan praktis dalam menumbuhkan konsep diri yang positif pada remaja.
2. Dapat menganalisis lebih jauh terhadap kemungkinan penerapan teknik-teknik konseling dalam membantu konsli.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah yang dimaksud dengan konsep diri?
2. Bagaimana hubungan konsep diri dalam pembentukan perilaku individu
3. Seperti apakah struktur konsep diri?
4. Bagaimanakah cara konsep diri berkembang?
5. Apa yang dimaksud dengan konsep diri positif dan negatif?
6. Benarkah konsep diri memiliki arti penting bagi remaja

D. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN terdiri dari: Latar Belakang, Tujuan dan Manfaat, Rumusan Masalah dan Sistematika Penulisan.

BAB II FENOMENA

BAB III LANDASAN TEORITIS terdiri dari: Konsep Diri, Arti Penting Konsep Diri dalam Menentukan Perilaku, Struktur Konsep Diri, Perkembangan

Konsep Diri, Konsep Diri Positif dan Negatif dan Masa Remaja Sebagai Sumber Perkembangan Konsep Diri.

BAB IV INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING (CLIENT CENTERED THERAPY) terdiri dari: Pandangan CCT terhadap Individu, Situasi yang Dapat Meningkatkan Konsep Diri Positif, Alasan Penggunaan CCT dan Proses Konseling CCT.

BAB V PENUTUP terdiri dari: Simpulan dan Rekomendasi

BAB II

FENOMENA

Fenomena yang kami angkat untuk makalah ini di ambil dari Majalah Sabili Edisi: 20 TH XI, APRIL 2004-RABI'UL AWAL 1425, pada rubrik konsultasi. Berikut ini adalah petikan surat yang disampaikan kepada redaksi Majalah Sabili.

Assalamu'alaikum wr wb

Mbak Ika yang saya hormati, saya punya masalah yang sangat berat. Saya pendiam, pemalu dan penakut. Saya agak sedikit telmi (telat mikir) dan susah konsentrasi. Saya susah sekali bicara denga orang lain. Saya selalu tegang dan kaku ketika menghadapi orang yang baru dikenal. Kadang tak ada satu ide pun yang ada dalam pikiran saya. Semua itu membuat saya susah untuk mendapatkan teman akrab.

Selain itu ketika saya berada di kumpulan anak-anak gaul rasanya ingin kabur saja, batin saya tersiksa, karena kadang saya dijadikan bahan bercanda atau dicuekin.

Sering timbul perasaan iri pada orang lain yang mempunyai sifat supel, pintar, humoris dan ceria. Saya sempat berpikir, Allah itu tidak adil. Kenapa saya memiliki banyak kekurangan sedangkan orang lain dilimpahi banyak kelebihan. Tapi Alhamdulillah setelah banyak mengkaji Islam, saya sadar dan saya pun ingin berdakwah, tapi ini sulit saya lakukan, karena sifat saya tersebut.

Yang ingin saya tanyakan, bagaimana supaya bisa mengatasi masalah ini? Apa penyebab kegelisahan hati? Apa yang harus saya lakukan ketika berhadapan dengan orang lain terutama dalam berdakwah?

Terima kasih, semoga mbak dirahmati Allah.

Wassalamu'alaikum wr wb

Hamba Allah, Bandung

BAB III

LANDASAN TEORITIS

A. Konsep Diri

Apabila seorang siswa mengatakan “saya tidak mampu mengikuti pelajaran matematika karena saya bodoh” atau “saya tidak akan mendapatkan nilai baik untuk pelajaran bahasa Inggris”. Sebetulnya ia tidak sedang membicarakan dirinya sendiri. Kata-kata yang diucapkan siswa tersebut menunjukkan bahwa ia menilai dirinya tidak mempunyai cukup kemampuan karena ia bodoh.

Perasaan individu bahwa ia tidak mempunyai kemampuan menunjukkan adanya sikap negatif terhadap kemampuan yang ia miliki. Padahal, segala keberhasilan banyak bergantung kepada cara individu memandang kualitas kemampuan yang ia miliki. Pandangan dan sikap negatif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan individu memandang seluruh tugas sebagai suatu hal yang sulit untuk diselesaikan. Sebaliknya, pandangan positif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan individu memandang seluruh tugas sebagai suatu hal yang mudah untuk diselesaikan.

Pandangan dan sikap individu terhadap dirinya sendiri disebut dengan istilah konsep diri. Menurut Burns (Metcalf, 1981), konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan diri kita sendiri. Sedangkan Cawagas (1983) menjelaskan bahwa konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kepandaiannya, kegagalannya, dan lain sebagainya. Dari kedua definisi tersebut, semakin jelas bahwa konsep diri merupakan sikap dan pandangan individu terhadap seluruh keadaan dirinya. Konsep diri (*self-concept*) merupakan evaluasi terhadap domain yang spesifik dari diri.

Konsep diri terbentuk atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan kemampuan afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang

keadaan dirinya, misalnya “saya anak bodoh” atau “saya anak nakal”. Jadi komponen kognitif merupakan penjelasan dari “siapa saya” yang akan memberi gambaran tentang diri saya. Gambaran diri (*self-picture*) tersebut akan membentuk citra diri (*self-image*).

Komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap diri. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan diri (*self-acceptance*), serta harga diri (*self-esteem*) individu.

B. Arti Penting Konsep Diri dalam Menentukan Perilaku

Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu. Bagaimana individu memandang dirinya akan tampak dari seluruh perilaku. Dengan kata lain, perilaku individu akan sesuai dengan cara individu memandang dirinya sendiri. Apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak memiliki cukup kemampuan untuk melakukan suatu tugas, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidakmampuannya tersebut. Ada tiga alasan penting yang dapat menjelaskan peranan penting konsep diri dalam menentukan perilaku.

Pertama, konsep diri mempunyai peranan dalam mempertahankan keselarasan (*inner consistency*). Alasan ini berpangkal dari pendapat bahwa pada dasarnya individu berusaha mempertahankan keselarasan batinnya. Apabila timbul perasaan, pikiran atau persepsi yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidakselarasan tersebut, individu akan mengubah perilakunya.

Kedua, seluruh sikap dan pandangan individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi individu tersebut dalam menafsirkan pengalamannya. Sebuah kejadian akan ditafsirkan secara berbeda antara individu yang satu dengan lainnya karena masing-masing individu mempunyai sikap dan pandangan yang berbeda terhadap diri mereka. Misalnya, di dalam bis kota yang penuh sesak, seorang laki-laki muda memberikan tempat duduknya kepada seorang wanita yang tidak

mendapat tempat duduk. Kejadian ini dapat ditafsirkan bermacam-macam, yaitu sopan-santun, simpati, atau niat buruk untuk mencuri atau mencelakakan wanita tersebut. Setiap tafsiran kejadian tersebut dipengaruhi oleh sikap dan pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Tafsiran negatif terhadap pengalaman hidup disebabkan oleh pandangan dan sikap negatif terhadap diri sendiri. Sebaliknya, tafsiran positif terhadap pengalaman hidup disebabkan oleh pandangan dan sikap positif terhadap diri sendiri.

Ketiga, konsep diri menentukan pengharapan individu. Menurut beberapa ahli, pengharapan ini merupakan inti dari konsep diri. Seperti yang dikemukakan oleh McCandless (1970) bahwa konsep diri merupakan seperangkat harapan serta penilaian perilaku yang merujuk kepada harapan-harapan tersebut.

Siswa yang cemas dalam menghadapi ujian akhir dengan mengatakan “saya sebenarnya anak bodoh, pasti saya tidak akan mendapat nilai baik”, sesungguhnya sudah mencerminkan harapan apa yang akan terjadi dengan hasil ujiannya. Kata-kata tersebut menunjukkan keyakinan bahwa ia tidak mempunyai kemampuan untuk memperoleh nilai baik. Keyakinan tersebut mencerminkan sikap dan pandangan negatif, terhadap dirinya sendiri. Pandangan negatif terhadap dirinya menyebabkan individu mengharapkan tingkat keberhasilan yang akan dicapai hanya pada taraf yang rendah. Patokan yang rendah tersebut menyebabkan individu bersangkutan tidak mempunyai motivasi untuk mencapai prestasi gemilang.

C. Struktur Konsep Diri

Secara hierarkis, konsep diri terdiri dari tiga peringkat. Pada peringkat pertama, adalah konsep diri global (menyeluruh). Konsep diri global merupakan cara individu memahami keseluruhan dirinya. Menurut William James (Burn, 1982), konsep diri global merupakan arus kesadaran dari seluruh keunikan individu. Dalam arus kesadaran itu ada “*The I*”, yaitu “Aku Subjek” dan “*The Me*”, yaitu “Aku Objek”. Kedua “Aku” ini merupakan kesatuan yang tidak dapat dibedakan

atau dipisahkan. Aku objek ada karena proses menjadi tahu (knowing), dan proses ini bisa terjadi karena manusia mampu merefleksi dirinya sendiri. Dengan kata lain, kedua aku itu hanya dapat dibedakan secara konseptual, tetapi tetap merupakan satu kesatuan secara psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa kita tidak hanya dapat menilai orang lain, tetapi juga dapat menilai diri kita sendiri. Diri kita bukan hanya sebagai penganggap, tetapi juga sebagai perangsang. Jadi diri kita bisa menjadi subjek dan objek sekaligus.

Cara menanggapi diri sendiri secara keseluruhan dapat dibagi dalam tiga hal, yaitu:

1. Konsep diri yang disadari, yaitu pandangan individu akan kemampuannya, statusnya, dan perannya.
2. Aku sosial atau aku menurut orang lain, yaitu pandangan individu tentang bagaimana orang lain memandang atau menilai dirinya.
3. Aku ideal, yaitu harapan individu tentang dirinya, atau akan menjadi apa dirinya kelak. Jadi aku ideal merupakan aspirasi setiap individu.

D. Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lain. Dalam berinteraksi ini, setiap individu akan menerima tanggapan. Tanggapan yang diberikan tersebut akan dijadikan cermin bagi individu untuk menilai dan memandang dirinya sendiri. Jadi konsep diri terbentuk karena suatu proses umpan balik dari individu lain.

Orang yang dikenal pertama kali oleh individu adalah orangtua dan anggota keluarga lain. Ini berarti individu akan menerima tanggapan pertama dari lingkungan keluarga. Barulah setelah individu mampu melepaskan diri dari ketergantungannya pada keluarga, ia akan berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas.

E. Konsep Diri Positif dan Negatif

Remaja akan memiliki konsep diri yang cenderung lebih negatif atau positif tergantung pada dirinya sendiri. Hal tersebut tergantung pada remaja itu sendiri dalam mempersepsikan, menilai, dan merasakan bagaimana dirinya tersebut. Apabila remaja mempersepsikan, menilai, dan merasakan dirinya sendiri buruk maka akan terbentuk konsep diri yang negatif pada remaja tersebut, sedangkan jika remaja mempersepsikan, menilai, dan merasakan dirinya sendiri positif maka akan terbentuk konsep diri yang positif pada remaja tersebut.

Ciri-ciri pribadi dan perilaku orang atau remaja yang memiliki konsep diri yang positif:

1. merasa yakin atau percaya diri akan kemampuannya untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.
2. Merasa setara dengan orang lain (tidak merasa rendah diri atau bersikap sombong dalam bergaul dengan orang lain).
3. Dapat menerima pujian orang lain secara wajar.
4. Mampu memperbaiki dirinya, apabila mengalami kegagalan.
5. Mempunyai kepedulian terhadap kepentingan orang lain.

Ciri-ciri pribadi dan perilaku orang atau remaja yang memiliki konsep diri yang negatif:

1. tidak mau dikritik orang lain, suka marah jika dikritik oleh orang lain.
2. Senang dipuji orang.
3. Suka meremehkan atau mencela orang lain.
4. Merasa tidak disenangi, ditolak, atau tidak diperhatikan orang lain, sehingga kurang bisa akrab dalam berteman.
5. Bersikap pesimis dalam suasana persaingan, atau pesimis akan masa depan.

F. Masa Remaja sebagai Sumber Perkembangan Konsep Diri

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sebagai masa peralihan, masa remaja disebut masa transisi. Transisi dari masa

kanak-kanak ke masa dewasa menimbulkan perubahan yang sangat menegangkan. Perubahan-perubahan yang diawali oleh perubahan fisik, yaitu dengan berkembangnya tanda-tanda kelamin sekunder, menimbulkan perasaan aneh, ganjil dan berbeda dengan orang lain. Perasaan aneh ganjil dan berbeda dari orang lain menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Perasaan tidak puas dengan keadaan fisik menunjukkan bahwa remaja menolak tubuhnya sendiri. Situasi ini sangat mempengaruhi pembentukan citra fisiknya yang menjadi dasar konsep diri. Menurut Erikson (1968), keadaan fisik pada masa remaja merupakan sumber pembentukan identitas diri dan konsep diri. Lebih jauh Erikson menjelaskan bahwa perkembangan kepribadian dan pembentukan identitas merupakan perpaduan komponen psikologis dan sosiologis dalam diri manusia.

Menurut Jersild, Brook dan Brook (1987), masa remaja merupakan masa yang diawali dengan adanya tanda-tanda akil balik samapai tercapainya kematangan seksual, pertumbuhan jasmani dan mental yang maksimal. Masa ini juga disebut masa perubahan peranan dari ketergantungan pada orangtua menuju kemandirian. Perubahan peran ini membutuhkan penyesuaian sosial dan psikologis.

Perubahan fisik dan mental yang maksimum mengakibatkan peningkatan tuntutan lingkungan terhadap remaja. Remaja dituntut untuk menunjukkan keremajaannya karena mereka dianggap bukan lagi anak kecil. Tuntutan lingkungan terhadap peran remaja menimbulkan kegelisahan dan ketegangan dalam berperilaku. Kegelisahan ini menyebabkan banyaknya konflik yang sering dialami remaja.

Konflik dan ketegangan yang dialami pada masa remaja merupakan situasi yang memungkinkan remaja menunjukkan kemampuannya. Dengan kata lain, masa remaja merupakan masa untuk menemukan diri sendiri, meneliti sikap hidup lama, serta mencoba-coba hal yang baru agar bisa mencapai pribadi yang dewasa. Hal ini sejalan dengan pendapat Blos (1967) yang memandang masa remaja sebagai "*the second individuation process*", di mana proses pertama terjadi pada usia di bawah lima tahun.

Menurut Havighurst (1953) setiap tahap kehidupan mempunyai tugas-tugas tertentu yang harus dilakukan individu. Tugas setiap tahap disebut sebagai tugas perkembangan (*developmental task*). Apabila individu berhasil melaksanakan tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Kegagalan pada tugas tersebut dapat mengakibatkan perasaan kurang bahagia, penolakan dari masyarakat dan kesulitan dalam melaksanakan tugas-tugas selanjutnya.

Havighurst memberikan sepuluh tugas perkembangan pada masa remaja, yaitu:

1. Membina hubungan dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin.
2. Menerima peranan sosialnya sebagai laki-laki atau wanita.
3. Menerima keadaan jasmaninya dan mampu menggunakan secara efektif.
4. Mencapai kemandirian emosi dari orangtua dan orang dewasa lain.
5. Mencapai kemandirian ekonomik.
6. Mampu memilih dan mempersiapkan diri untuk suatu pekerjaan.
7. Mempersiapkan diri untuk membina perkawinan dan rumah tangga.
8. Memiliki kemampuan intelektual serta konsepsi yang dibutuhkan untuk menjabari anggota masyarakat yang berhasil.
9. Memiliki keinginan serta usaha untuk berperilaku yang bertanggungjawab secara sosial.
10. Memiliki serangkaian nilai dan sistem etika sebagai asas perilaku.

Pada dasarnya, kesepuluh tugas perkembangan masa remaja tersebut adalah penyesuaian terhadap segala aspek. Kegagalan atau keberhasilan dalam penyesuaian tersebut merupakan situasi yang mempengaruhi seluruh aspek kepribadian. Menurut Sullivan (McCandless, 1970) "*The self-concept or self-dynamism is the core of human personality*". Jadi kegagalan atau keberhasilan individu dalam melaksanakan seluruh tugas perkembangan juga akan mempengaruhi perkembangan konsep dirinya.

Salah satu usaha remaja untuk mengatasi masalah status atau identitas yang tidak jelas adalah dengan mencoba berbagai peran. Dengan mencoba berbagai peran, remaja mengharapakan bahwa ia mempunyai kesempatan untuk mengembangkan

seluruh ideologi dan minatnya yang merupakan arah untuk mengembangkan konsep dirinya. Dengan demikian, masa remaja dapat diartikan sebagai masa yang potensial untuk perkembangan konsep diri. Apabila pada masa remaja individu tidak mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri dan menyesuaikan diri dengan tugas-tugas perkembangannya, maka ia juga kehilangan kesempatan untuk mengembangkan konsep dirinya.

BAB IV
INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI YANG POSITIF

A. Pandangan CCT terhadap Individu

Konsep pokok yang mendasari konseling *client-centered* adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Menurut Roger konstruktif konseling *client centered* adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri. Dikatakan konsep diri atau struktur diri dapat dipandang sebagai konfigurasi persepsi yang terorganisasikan tentang diri yang membawa kesadaran. Hal itu terdiri atas unsur-unsur persepsi terhadap karakteristik dan kecakapan seseorang, pengamatan dan konsep diri dalam hubungan dengan orang lain dan lingkungan, kualitas nilai yang dipandang sebagai pertautan dengan pengalaman dan objek, dan tujuan dan cita-cita yang dipandang mempunyai kekuatan positif dan negatif. Diri (*self*) merupakan atribut yang dipelajari yang membentuk gambaran diri individu sendiri.

Kepribadian yang integral adalah struktur kepribadiannya tidak terpecah, artinya sesuai antara gambaran tentang diri yang ideal (*ideal-self*) dan dengan kenyataan diri sebenarnya (*actual-self*). Kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan. Tidak tergantung pada orang lain. Sebelum menentukan pilihan tentu individu harus memahami dirinya, dan menerima keadaan dirinya.

B. Situasi yang Dapat Meningkatkan Konsep Diri Positif

Menurut Carl Roger, ada tiga kondisi terapeutik yang memungkinkan adanya perubahan kepribadian yaitu adanya empati, pandangan positif, dan keakraban dari konselor. Empati konselor selama proses konseling berarti sikap memahami

seluruh gejala yang dialami konseli. Dengan adanya empati konselor, konseli akan merasa dirinya tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya, sehingga ia tidak menutup diri dan akan berusaha meningkatkan kemampuannya guna mendapatkan wawasan (*insight*, yaitu kesadaran seseorang akan kondisi mentalnya sendiri) dalam memecahkan masalahnya. Empati dapat dilakukan dengan merefleksikan kembali apa yang diceritakan konseli. Jadi, empati merupakan umpan balik dari apa yang telah dikatakan dan dilakukan konseli.

Pandangan positif adalah keyakinan konselor bahwa konseli mampu memahami dan mengubah dirinya ke arah yang lebih positif. Dengan pandangan ini, konselor menunjukkan sikap menerima seluruh kemampuan dan keterbatasan konseli. Sikap ini merupakan kunci utama dalam meningkatkan konsep diri ke arah yang lebih positif. Rasa menerima terhadap diri konseli tidak dimaksudkan untuk memaparkan seluruh kualitas kemampuan konseli, tetapi lebih dimaksudkan sebagai adanya pemahaman terhadap diri konseli tanpa adanya pengaruh perasaan tidak puas terhadap kemampuan konseli. Dengan adanya penerimaan tersebut, konseli akan menjadi percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan dan kekuatan.

Situasi keakraban selama proses konseling diciptakan dengan sikap konselor yang dapat menunjukkan hubungan yang tidak dibuat-buat, tetapi betul-betul menunjukkan ekspresinya terhadap perasaan konseli. Dengan kata lain, konselor harus menciptakan situasi natural dan spontan dalam menanggapi seluruh gejala yang dialami konseli. Situasi keakraban yang tercipta akan menimbulkan rasa aman yang dapat membantu konseli untuk memecahkan masalahnya.

Ketiga kondisi terapeutik tersebut selain dipandang efektif dalam perubahan kepribadian selama proses konseling, juga efektif bila diterapkan dalam proses belajar mengajar. Empati yang diberikan guru akan menimbulkan perasaan tidak sendirian menghadapi seluruh tugas di sekolah serta perasaan diterima dan dipahami sebagaimana adanya dalam diri siswa. Empati guru dalam pengajaran

akan ditunjukkan dengan adanya toleransi dan penyesuaian diri dengan dunia siswa serta pemahaman akan kehidupan siswa.

C. Alasan Penggunaan CCT

Seperti yang telah dijelaskan diatas, CCT memandang individu yang sehat adalah mereka yang memiliki kesesuaian antara *ideal self* dan *actual self*. Pada kasus yang dialami Hamba Allah diatas terlihat bahwa terjadi kesenjangan antara *ideal self* dan *actual self* yang dimilikinya.

Dari tulisannya diatas kita dapat melihat diri ideal atau diri yang dicita-citakan oleh Hamba Allah ini, yaitu: *“Tapi Alhamdulillah setelah banyak mengkaji Islam, saya sadar dan saya pun ingin berdakwah”*. Tapi diri ideal yang dicita-citakannya itu terbentur oleh kenyataan atau *actual self* yang dimilikinya, yang terlihat dari ungkapannya *“, tapi ini sulit saya lakukan, karena sifat saya tersebut.”* Sifat yang dimaksud adalah sifat yang berasal dari konsep dirinya yang negatif, yaitu: *“Saya pendiam, pemalu dan penakut. Saya agak sedikit telmi (telat mikir) dan susah konsentrasi. Saya susah sekali bicara denga orang lain. Saya selalu tegang dan kaku ketika menghadapi orang yang baru dikenal”*.

Dari analisis inilah maka kami merasa bahwa CCT adalah teknik yang sangat tepat untuk menangani kasus tersebut. Alasan pemilihan CCT juga diperkuat oleh pernyataan Gerald Corey dalam buku Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi: *“Konseli datang kepada konselor dalam keadaan tidak selaras, yakni terdapat ketidakcocokan antara persepsi diri dan pengalaman dalam kenyataan.”* Pada saat dia mengirimkan surat dan mengungkapkan permasalahannya pada Majalah Sabili terlihat bahwa Hamba Allah ini datang untuk menyelesaikan kesenjangan antara diri ideal dengan diri aktualnya atas kemauan sendiri.

D. Skrip Simulasi

Konseli mendatangi konselor di ruang BK.

Konseli : “Assalamu’alaikum”

Konselor : “Wa’alaikumsalam, ooh Asep, ayo sep masuk, ayo duduk dulu, ada apa nih?”

Konseli : “Begini Pak, saya punya masalah yang berat banget. Saya pendiam, pemalu dan penakut. Saya juga agak sedikit telmi (*telat mikir*) dan susah konsentrasi. Saya susah sekali bicara dengan orang lain. Saya selalu tegang dan kaku ketika menghadapi orang yang baru dikenal. Kadang tak ada satu ide pun yang ada dalam pikiran saya. Semua itu membuat saya susah untuk mendapatkan teman akrab.”

Konselor : “Oh begitu. Lalu?”

Konseli : “Selain itu ketika saya berada di kumpulan anak-anak gaul rasanya ingin kabur saja, batin saya tersiksa, karena kadang saya dijadikan bahan bercanda atau dicuekin.”

Konselor : “Oh, terus?”

Konseli : “Sering timbul perasaan iri pada orang lain yang mempunyai sifat supel, pintar, humoris dan ceria. Saya sempat berpikir, Allah itu tidak adil. Kenapa saya memiliki banyak kekurangan sedangkan orang lain dilimpahi banyak kelebihan.”

Konselor : “Jadi kamu merasa sulit untuk bersosialisasi dengan teman-teman di sekitar kamu dan kamu merasa memiliki banyak kekurangan?”

Konseli : “Iya Pak. Tapi Alhamdulillah setelah banyak mengkaji Islam, saya sadar bahwa Allah tidak akan memberikan beban yang hamba-Nya tak sanggup untuk memikulnya.”

Konselor : “Dengan kata lain, kamu sudah paham bahwa segala kekurangan yang kamu miliki itu adalah ujian dari Allah?”

Konseli : “Iya Pak. saya sadar bahwa itu adal ujian, tapi setelah saya mengkaji Islam dan merasakan keindahannya, saya ingin berdakwah atau lebih tepatnya berbagi kebahagiaan yang saya rasakan ini dengan teman-teman saya.”

Konselor : “Bagus dong kalau seperti itu, terus apa masalahnya?”

Konseli : “Ini sulit saya lakukan Pak, itu karena sifat saya tadi Pak. Saya ini terlalu pendiam, jadi terasa sulit sekali untuk berbicara dengan orang lain.”

Konselor : “Jadi sampai saat ini, kamu masih merasa bahwa kamu tidak bisa berbicara dengan orang lain?”

Konseli : “Iya Pak. Sulit sekali. Sangat sulit untuk berbicara dengan orang lain.”

Konselor : “Kamu pernah mencoba untuk memulai pembicaraan dengan teman kamu?”

Konseli : “Belum Pak, saya jadi gagu kalau mau berbicara dengan orang lain, seringnya mereka yang mulai ngajak ngobrol duluan dan setelah itu baru saya bisa berbicara dan ngobrol lama dengan mereka.”

Konselor : “Setelah teman kamu mulai ngajak bicara kamu, kamu bisa bicara dan ngobrol lama dengan mereka?”

Konseli : “Iya Pak. Saya bisa ngobrol lama dengan mereka kalau mereka duluan yang ngajak bicara saya.”

Konselor : “Jadi kamu bisa ngobrol dengan mereka kan?”

Konseli : “Bisa Pak. Tapi saya kesulitan untuk memulai pembicaraan”

Konselor : “Jadi begini Sep, kamu itu sebenarnya bisa berbicara dengan orang lain, kamu itu bisa nyambung ngobrol dengan teman kamu.”

Konseli : “Hmmm, iya, seperti itu Pak persisnya. Tapi saya bingung bagaimana cara memulai pembicaraan”

Konselor : ”Kalau teman yang ngajak ngobrol kamu duluan biasanya bagaimana?”

Konseli : “Yaaah, mereka biasanya nanya ke saya tentang PR atau begitu datang ke kelas langsung bilang selamat pagi pada saya atau tiba-tiba kadang juga ada yang nanya kabar saya bagaimana, dan setelah itu kami jadi ngobrol yang lainnya deh.”

Konselor : “Naaah, kamu sebenarnya sudah tahu bagaimana cara memulai pembicaraan, lakukan saaja seperti yang mereka lakukan”

Konseli : “Oh, iya, ya Pak. Tinggal saya menyapa mereka, baasa-basi dulu dan nantinya juga kita bakal nyambung ngobrolin apa aja yang kita mau. Nantinya juga saya bisa bercerita tentang keindahan Islam, itu juga kan bagian dari dakwah.”

Konselor : “Betul Sep, apalagi kamu saat-saat ini sering mengkaji Islam, pasti pengetahuan kamu dan wawasan kamu sudah bertambah luas. Jadi pasti bisa nyambung di ajak ngobrol apa-pun.”

Konseli : “Iya, ya Pak. Betul. Pasti saya bisa. Teman-teman saya aja bisa. Masa saya nggak bisa. Lagian kan Allah pasti akan memudahkan jalan orang-orang yang mau menyebarkan agama-Nya. Tinggal menyapa dan semuanya akan lancar”

Konselor : “Betul, seperti itu”

Konseli : “Terimakasih Pak. Sudah mau menjadi teman diskusi saya. Saya pamit dulu yah Pak. Bentar lagi masuk.”

Konselor : “Yah, sama-sama. Pokoknya kamu pasti bisa.”

Konseli : “Iya Pak. Selalu di do’akan yah Pak. Sekali lagi terimakasih. Assalamu’alaikum.”

Konselor : “Wassalamu’alaikum warohmatullahi wabarokatuh.”

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Masalah-masalah rumit yang dialami remaja, seringkali dan bahkan hampir semua, sebenarnya berasal dari dalam diri. Mereka tanpa sadar menciptakan mata rantai masalah yang berakar dari problem konsep diri. Dengan kemampuan berpikir dan menilai, manusia malah suka menilai yang macam-macam terhadap diri sendiri maupun sesuatu atau orang lain – dan bahkan meyakini persepsinya yang belum tentu obyektif. Dari situlah muncul problem seperti inferioritas, kurang percaya diri, dan hobi mengkritik diri sendiri.

Tentu saja permasalahan konsep diri ini akan berpengaruh terhadap proses pencapaian tahapan perkembangan remaja. Konsep diri yang negatif akan terlihat sepele pada awalnya, tapi bila dibiarkan berlarut-larut akan menjadi suatu masalah yang sangat besar. Apalagi jika yang mengalaminya adalah remaja, yang sering dikatakan sebagai tahapan perkembangan yang sangat krusial dan genting bagi tahapan perkembangan yang dialami individu.

Konsep diri yang negatif akan berdampak negatif, sedangkan konsep diri yang positif akan berdampak positif bagi yang mengalaminya. Ketika ada remaja, apalagi dia berada di lingkungan sekolah, maka merupakan tugas atau tanggungjawab konselor untuk mengarahkan atau bahkan mengubah siswa yang memiliki konsep diri yang negatif menjadi konsep diri yang positif. Sehingga siswa tersebut merasa nyaman dan senang mengikuti kegiatan belajar-mengajar yang berlangsung di sekolah.

Salah satu teori yang dapat digunakan adalah *Client Centered Therapy* (CCT). Teori ini dapat digunakan jika konselor merasa yakin bahwa sebenarnya konseli memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri dan juga

konseli memiliki kemauan yang kuat untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Dalam proses konseling CCT konselor hanya berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri. Konselor harus memiliki keyakinan bahwa konseli tersebut mampu untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri. Tidak boleh ada intervensi dari konselor dalam menentukan perilaku yang harus dilakukan konseli, biarkan konseli berfikir dan menemukan jalan keluarnya sendiri.

B. Rekomendasi

Adapun rekomendasi setelah pembuatan makalah ini adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan adanya penerapan teori-teori konseling secara *komprehensif-integral* di institusi sekolah.
2. Perlu adanya sebuah sinkronisasi antara konsep-konsep yang terdapat dalam teori konseling dengan praktek nyata dilapangan.
3. Adanya sebuah sistem evaluasi yang jelas yang dapat menerangkan indikator keberhasilan dari proses konseling yang telah dilakukan.
4. Harus adanya sebuah *eksperimen* (uji coba) terhadap keefektifan penerapan konsep-konsep bimbingan dan konseling berbasis CCT disekolah, dengan begitu dapat di temukan seberapa besar manfaat yang akan didapatkan dengan menggunakan teori CCT ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Burns, Robert. (1982). *Self-Concept Development And Education*. London: Holt, Rinehart and Wiston.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Majalah Sabili Edisi: 20 TH XI, APRIL 2004-RABI'UL AWAL 1425
- Nurihsan, Juntika. (2004). *Pengantar Bimbingan Konseling*. Bandung: Jurusan PPB bekerjasama dengan UPT LBK.
- Pudjijogyanti, Clara R. (1988). *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Jakarta: Arcan.
- Willis, Sofyan S., (2004), *Konseling Individual*, Bandung : ALFABETA.
- Syamsu, Yusuf L. N. (2006). *Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah (SLTP dan SLTA)*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.