

Fenomenologi Intuitif Carl Rogers: Psikolog (Aliran Humanisme)

D. Tiala

(pengampu kuliah Psikoterapi dan Konseling Lintas Budaya)

Carl Ransom Rogers lahir pada tanggal 8 Januari 1902 di Oak Park, Illinois, Chicago. Rogers meninggal dunia pada tanggal 4 Pebruari 1987 karena serangan jantung.

Latar belakang:

Rogers adalah putra keempat dari enam bersaudara. Rogers dibesarkan dalam keluarga yang berkecukupan dan menganut aliran protestan fundamentalis yang terkenal keras, dan kaku dalam hal agama, moral dan etika. Rogers terkenal sebagai seorang tokoh psikologi humanis, aliran fenomenologis-eksistensial, psikolog klinis dan terapis, “ide-ide dan konsep teorinya banyak didapatkan dalam pengalaman” pengalaman terapeutiknya. Ide pokok dari “teori-teori Rogers yaitu individu memiliki kemampuan dalam **diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah**” masalah psikisnya asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri.

Menurut Rogers motivasi orang yang sehat adalah aktualisasi diri. Jadi manusia yang sadar dan rasional tidak lagi dikontrol oleh peristiwa kanak-kanak seperti yang diajukan oleh aliran freudian, misalnya toilet training, penyapihan ataupun pengalaman seksual sebelumnya.

Rogers lebih melihat pada masa sekarang, dia berpendapat bahwa masa lampau memang akan mempengaruhi cara bagaimana seseorang memandang masa sekarang yang akan mempengaruhi juga kepribadiannya. Namun ia tetap berfokus pada apa yang terjadi sekarang bukan apa yang

terjadi pada waktu itu. Aktualisasi diri adalah proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi-potensi psikologis yang unik. Aktualisasi diri akan dibantu atau dihalangi oleh pengalaman dan oleh belajar khususnya dalam masa kanak-kanak. Aktualisasi diri akan berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang. Ketika mencapai usia tertentu (adulensi) seseorang akan mengalami pergeseran aktualisasi diri dari fisiologis ke psikologis.

Rogers dikenal juga sebagai seorang fenomenologis, karena ia sangat menekankan pada realitas yang berarti bagi individu. Realitas tiap orang akan “berbeda-beda tergantung pada pengalaman”, pengalaman perseptualnya. Lapangan pengalaman ini disebut dengan *fenomenal field*. Rogers menerima istilah *self* sebagai fakta dari lapangan fenomenal tersebut.

Konsep diri menurut Rogers adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku. Konsep diri ini terbagi menjadi dua yaitu **konsep diri real** dan **konsep diri ideal**. Untuk menunjukkan apakah kedua konsep diri tersebut sesuai atau tidak, Rogers mengenalkan dua konsep lagi, yaitu **Incongruence** dan **Congruence**. **Incongruence adalah ketidakcocokan antara self yang dirasakan dalam pengalaman aktual disertai pertentangan dan kekacauan batin.** Sedangkan **Congruence berarti situasi di mana pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral, dan sejati.**

Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar akan kehangatan, penghargaan, penerimaan, pengagungan, dan cinta dari orang lain. Kebutuhan ini disebut *need for positive regard*, yang terbagi lagi menjadi dua yaitu *conditional positive regard* (bersyarat) dan *unconditional positive regard* (tak bersyarat).

Rogers menggambarkan pribadi yang berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mengalami penghargaan positif tanpa syarat. Ini berarti dia dihargai, dicintai karena nilai adanya diri sendiri sebagai person sehingga ia tidak bersifat defensif namun cenderung untuk menerima diri dengan penuh kepercayaan.

Lima sifat khas orang yang berfungsi sepenuhnya (*fully human being*):

1. Keterbukaan pada pengalaman

Orang yang berfungsi sepenuhnya adalah orang yang menerima semua pengalaman dengan fleksibel sehingga selalu timbul persepsi baru. Dengan demikian ia akan mengalami banyak emosi (emosional) baik yang positif maupun negatif.

2. Kehidupan Eksistensial

Kualitas dari kehidupan eksistensial dimana orang terbuka terhadap pengalamannya sehingga ia selalu menemukan sesuatu yang baru, dan selalu berubah dan cenderung menyesuaikan diri sebagai respons atas pengalaman selanjutnya.

3. Kepercayaan terhadap organisme orang sendiri

Pengalaman akan menjadi hidup ketika seseorang membuka diri terhadap pengalaman itu sendiri. Dengan begitu ia akan bertindak laku menurut apa yang dirasanya benar (timbul seketika dan intuitif) sehingga ia dapat mempertimbangkan setiap segi dari suatu situasi dengan sangat baik.

4. Perasaan Bebas

Orang yang sehat secara psikologis dapat membuat suatu pilihan tanpa adanya “paksaan-paksaan atau rintangan-rintangan” antara alternatif pikiran dan tindakan. Orang yang bebas memiliki suatu perasaan berkuasa secara pribadi mengenai kehidupan dan percaya bahwa masa depan tergantung pada dirinya sendiri, tidak pada peristiwa di masa lampau sehingga ia dapat melihat sangat banyak pilihan dalam

kehidupannya dan merasa mampu melakukan apa saja yang ingin dilakukannya.

5. Kreativitas

Keterbukaan diri terhadap pengalaman dan kepercayaan kepada organisme mereka sendiri akan mendorong seseorang untuk memiliki kreativitas dengan cirri-ciri bertingkah laku spontan, tidak defensif, berubah, bertumbuh, dan berkembang sebagai respons atas stimulus-stimulus kehidupan yang beraneka ragam di sekitarnya.

Kelemahan atau kekurangan pandangan Rogers terletak pada perhatiannya yang semata-mata melihat kehidupan diri sendiri dan bukan pada bantuan untuk pertumbuhan serta perkembangan orang lain. Rogers berpandangan bahwa orang yang berfungsi sepenuhnya tampaknya merupakan pusat dari dunia, bukan seorang partisipan yang berinteraksi dan bertanggung jawab di dalamnya.

Selain itu gagasan bahwa seseorang harus dapat memberikan respons secara realistis terhadap dunia sekitarnya masih sangat sulit diterima. **Semua orang tidak bisa melepaskan subyektivitas dalam memandang dunia karena kita sendiri tidak tahu dunia itu secara obyektif.**

Rogers juga mengabaikan aspek-aspek tidak sadar dalam tingkah laku manusia karena ia lebih melihat pada pengalaman masa sekarang dan masa depan, bukannya pada masa lampau yang biasanya penuh dengan pengalaman traumatik yang menyebabkan seseorang mengalami suatu penyakit psikologis.

Teori Rogers ini memang sangat populer dengan masyarakat Amerika yang memiliki karakteristik optimistik dan independen karena Rogers memandang bahwa pada dasarnya manusia itu baik, konstruktif dan akan selalu memiliki orientasi ke depan yang positif. Pertanyaannya yaitu: **Apakah teori ini juga**

akan sama efektifnya jika diaplikasikan pada masyarakat dengan budaya, dan struktur sosial serta sistem kemasyarakatan yang berbeda dengan Amerika?

Sumber Referensi:

Schultz, Duane. *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*. Jogjakarta: Kanisius, 1991.