

Menganalisis Cara Berfikir Mahasiswa dalam Mengenal Dirinya Melalui Konseling Self, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara , Medan

Dika Sahputra¹, Sabrina², Iin Mestika Maibang³, Syahrani 'Azmi⁴, Rani Hartati⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: dikasahputra@uinsu.ac.id¹, rinasabrina076@gmail.com², iinmestikamaibang06@gmail.com³,
syahraniazmi4@gmail.com⁴, rhtarigan01@gmail.com⁵

Abstrak

Mahasiswa termasuk peserta didik perguruan tinggi yang dikategorikan kedalam fase remaja akhir, sehingga bisa dikatakan cukup matang dalam berfikir dan bisa mengenal dirinya sendiri, namun kebanyakan dari mahasiswa yang belum bisa merealisasikan caranya berfikir dan mengenal dirinya. Oleh karena itu melalui konseling self dapat dijadikan sebagai teknik pendekatan dalam menganalisis mahasiswa secara langsung, khususnya mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-su). Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini yakni untuk membantu mahasiswa Uinsu agar dapat mengekspresikan dirinya dengan cara berfikir yang realistis dan lebih bisa mengenal dirinya sendiri. Dan penelitian ini digunakan dengan metode kualitatif. Maka dari itu hasil penelitian ini bahwa ada sebagian mahasiswa yang masih saja belum bisa berfikir dengan subjektif dan realistis, dikarenakan kurangnya keberanian dalam mengutarakan pendapat dan kurangnya kritis dalam berfikir, namun ada sebagian mahasiswa yang sudah mengenal dirinya dan dapat berfikir dengan subjektif melalui perkembangan diri yang di alami, sehingga dapat membentuk karakter dan cara berfikir yang kritis. Dengan kata lain cara berfikir seseorang itu dikatakan dewasa tidak berpatokan dengan umur, dikarenakan seseorang tumbuh pasti melewati beberapa hal yang baru sehingga bisa dijadikan sebuah pengalaman dan tanpa sadar dengan semua itu terbentuklah fikiran yang dewasa lalu bisa mengendalikan dirinya.

Kata kunci: *Cara Berfikir, Dewasa, Mengenal Diri*

Abstract

Students including college students who are categorized into the late adolescence phase, so that it can be said that you are mature enough to think and can know yourself. But most of the students who have not been able to realize their way of thinking and knowing them selves. Therefore, self-counseling can be used as an approach technique in analysing students directly, especially students of North Sumatra State Islamic University (UIN-SU). The purpose of this research is to help UINSU students be able to express themselves in a realistic way of thinking and get to know themselves better. And this research used qualitative method. Therefore, the results of this study indicate that there are some students who still cannot think subjectively and realistically, due to a lack of courage in expressing opinions and a lack of critical thinking. But there are some students whp already know themselves and can think subjectively through the self-development they have experienced, so that they can form character and critical thinking. It can be seen that the way of thinking of an adult person cannot be determined by age, because a person grows through several experiences so that without realizing it all forms an identity and can control himself so that he can think critically.

Keyboard : *the way of thinking, Matur, Know Your Self*

PENDAHULUAN

Konseling Self merupakan konseling yang berpusat kepada pribadi atau juga dikenali sebagai *Client Centered* yang dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers. Konseling ini mengenai diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan diri. Konsep atau struktur diri dipandang sebagai konfigurasi persepsi yang terorganisasikan tentang diri yang membawa kesadaran. Kepribadian merupakan bagian dari jiwa yang membangun keberadaan manusia menjadi suatu kesatuan yang tidak terpecah-belah dalam fungsi-fungsinya. Memahami kepribadian berarti memahami aku, diri, self atau memahami manusia seutuhnya (Abraham, 2018).

Asumsi tentang manusia yang kita ketahui yakni manusia adalah rasional, tersosialisasikan dan dapat menentukan nasibnya sendiri. Dalam kondisi yang memungkinkan, manusia akan mampu mengarahkan diri sendiri, maju, dan menjadi individu yang positif dan konstruktif. Rogers menekankan pandangan bahwa tingkah laku manusia hanya dapat dipahami dari bagaimana dia memandang realitas secara subjektif. Pendekatan ini disebut humanistic, karena sangat menghargai individu sebagai organisme yang potensial. Setiap orang memiliki potensi untuk berkembang mencapai aktualisasi diri. Alwisol (2006:317).

Carl Rogers mengembangkan suatu pendekatan baru, yaitu non-directive therapy-. Pendekatan ini didasari atas anggapan bahwa klienlah yang berhak menentukan tujuan hidupnya, bukan konselor, serta tiap individu bisa berdiri sendiri dan berusaha untuk memecahkan masalahnya sendiri. Menurut Taufik (2009 : 123), teori Rogers terkenal karena lebih banyak menekankan aspek psikologis dari aspek medis.

Menurut Prayitno (1998 : 60), struktur kepribadian meliputi komponen OLS, yaitu :

1. Organisme adalah unsur fisiologis dengan semua fungsi fisik dan fungsi psikologisnya.
2. Lapangan Fenomenal merupakan segala sesuatu yang dialami seseorang, baik yang bersifat eksternal maupun internal, yaitu hal-hal yang dipersepsinya dan yang dianggap penting.
3. Self adalah bagian dari lapangan fenomenal yang terdeferensiasikan sedikit demi sedikit melalui pengalaman yang disadari maupun tidak.

Congruence berarti ada kecocokan antara self yang dirasakan pengalaman actual organism. Sedangkan, incongruence dapat menimbulkan kecemasan, perasaan terancam, mempertahankan diri, berpikiran kaku, dan melakukan cara-cara tidak positif. Menurut Taufik (2009 : 126), perhatian Rogers adalah bagian mana dari self yang dibuat menjadi lebih congruence.

Menurut Prayitno (1998 : 61), perkembangan kepribadian meliputi :

1. Organismic Valuing Process (OVP)
Proses penilaian yang terjadi sejak bayi dan berlangsung terus-menerus , yaitu :
 - a. Hal-hal yang dipersepsi tidak memenuhi kebutuhan dianggap sebagai sesuatu yang negatif.
 - b. Hal-hal yang dipersepsi memenuhi kebutuhan dianggap sebagai sesuatu yang positif.
2. Positive Regard From Others (PRO)
Proses mengadopsi nilai-nilai dari orang lain. Selanjutnya, menilai diri sendiri berdasarkan penilaian orang lain.
3. Self Regard (SRG)
Pandangan terhadap diri sendiri didasarkan pada persepsinya atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Dalam hal ini individu menilai tingkah lakunya sendiri berdasarkan penilaian orang lain, tanpa peduli apakah menurut diri sendiri tingkah laku itu baik atau buruk. Self Regard ini memaksakan nilai-nilai dari orang lain terhadap self.
4. Condition of Worth (COW)
Kondisi ini menunjukkan individu tidak mampu menilai diri sendiri dengan kaca mata positif, kecuali berdasarkan nilai-nilai yang dipaksakan itu, tidak peduli hal itu menyenangkan atau tidak. Bahkan

dalam kondisi seperti itu individu dapat menilai sesuatu sebagai positif, padahal hal itu tidak menyenangkan bagi dirinya, dan menilai negatif, padahal menyenangkan.

Teori *the self* sebagai konstruk yang menjelaskan bagaimana individu melihat dirinya sendiri. Teori ini dari Rogers yakni *self*, yang menjadi struktur kepribadian itu sendiri. Diri terbagi menjadi dua, *Real Self* serta *Ideal Self*. Kondisi individu saat ini (*Real self*), sedangkan kondisi individu yang ingin dilihat dan dicapai oleh individu itu sendiri (*Ideal self*). Konsep ini lebih mengarahkan mengenai orang terhadap dirinya sendiri serta ciri-ciri yang dianggap dalam bagian dirinya. Selain itu, konsep ini juga menggambarkan mengenai pandangan dirinya yang berkaitan dengan perannya yang ada di dalam kehidupan serta kaitannya interpersonal.

Ada beberapa fase yang penting dalam perkembangan individu yaitu fase fisiologis dan fase psikologis. Awal kehidupannya, perkembangan individu lebih bersifat fisiologis, dan seiring bertambahnya usia maka perkembangan di titik beratkan pada perkembangan kepribadian. Rogers tidak memberikan batas yang tegas kapan peralihan fase ini terjadi, namun dari berbagai tulisannya dapat dilihat bahwa proses dimulai pada masa kanak-kanak dan berakhir pada masa remaja akhir (Alamimi, 2002).

Bagi individu yang mengalami kepribadian tidak sehat, kebebasan untuk mengungkapkan dirinya menjadi tidak bebas karena setiap tingkah lakunya selalu dibayangi dengan takut bersalah, dan tidak dihargai, sehingga konsep *self* yang sebenarnya tidak dapat dikembangkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan menemukan sebuah referensi teori yang sesuai dengan fenomena yang ditemukan. Penelitian ini mendapatkan gambaran dan informasi yang dilakukan dengan observasi di kampus pada jam ketika selesai perkuliahan. Dengan metode ini sangat memudahkan peneliti untuk menyimpulkan segala informasi dan mengetahui langsung bagaimana mahasiswa tersebut dalam berfikir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Carl Rogers adalah seorang psikolog humanistik yang menekankan perlunya sikap saling menghargai dan tanpa prasangka (antara klien dan terapist) dalam membantu individu mengatasi masalah-masalah kehidupannya. Rogers menyakini bahwa klien sebenarnya memiliki jawaban atas permasalahan yang dihadapinya dan tugas terapist hanya membimbing klien menemukan jawaban yang benar.

Struktur Kepribadian

Sejak awal Rogers mengamati bagaimana kepribadian berubah dan berkembang, dan ada tiga konstruk yang menjadi dasar penting dalam teorinya: Organisme, Medan fenomena, dan *self*. (dalam artikel dari wartawan. Gunadarma yang berjudul teori humanistic Carl Rogers). Pengertian organisme mencakup tiga hal:

- a. Mahkluk hidup organisme adalah mahkluk lengkap dengan fungsi fisik dan psikologisnya dan merupakan tempat semua pengalaman, potensi yang terdapat dalam kesadaran setiap saat, yakni persepsi seseorang mengenai kejadian yang terjadi dalam diri. dan dunia eksternal
- b. Realitas Subyektif Organisme menganggap dunia seperti yang dialami dan diamatinya. Realita adalah persepsi yang sifatnya subyektif dan dapat membentuk tingkah laku

Mahasiswa yang sudah diwawancarai dapat memahami kepribadiannya sehingga kami mudah dalam menjalankan penelitian ini, dengan konsep konseling *self*. Menurut salah satu narasumber fase remaja akhir ini tidak sepenuhnya di alami seusianya, karena beberapa mahasiswa belum bisa

mengenali dirinya sendiri, dan tidak dapat mengekspresikan pikiran dan hal-hal lainnya. Khususnya mahasiswa ini masih banyak yang belum berani untuk menyampaikan pendapat, berbicara di depan orang ramai.

- c. Holisme Organisme adalah satu kesatuan sistem, sehingga perubahan dalam satu bagian akan berpengaruh pada bagian lain. Setiap perubahan memiliki makna pribadi dan bertujuan, yaitu tujuan mengaktualisasi, mempertahankan, dan mengembangkan diri

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.

Fase remaja akhir yang dikenal sebagai masa dewasa tidak bisa dikaitkan dengan umur, terlihat pada hasil penelitian kami, masih ada mahasiswa yang berfikir hidupnya takkan ada berubah semua dijalannya dengan tidak memikirkan resiko atau apapun, sebab masa yang dialaminya sangat mempengaruhi pola pikirnya. Beberapa data yang kami jumpai bahwa mahasiswa yang belum bisa mengenali dirinya dengan konsep konseling self ini dikarenakan keterlambatan dalam memahami setiap pengalaman yang dialami dan merasa semua yang dijalani hanya hal biasa tidak membawa perubahan apapun.

Perkembangan Kepribadian Salah Suai

1. Adanya ketidakseimbangan atau ketidaksesuaian antara pengalaman organismik dan self yang menyebabkan individu meragukan dirinya rapuh dan mengalami salah suai
2. Karakteristik kepribadian salah suai :
 - a. Estrangement : membenarkan apa yang sesungguhnya oleh diri sendiri dirasakan tidak mengesankan.
 - b. Incongruity in behavior : ketidaksesuaian tingkah laku karena COW, hal ini sering menimbulkan kecemasan.
 - c. Kecemasan : kondisi yang ditimbulkan oleh adanya ancaman terhadap kesadaran tentang diri sendiri.
 - d. Defense mechanism (DM): tindakan yang diambil oleh individu agar tampak konsisten terhadap struktur self (yang salah itu).
 - e. Gejala tingkah laku salah suai :
 - 1) Kecemasan atau ketegangan terus menerus.
 - 2) Tingkah laku yang rigid – tidak luwes.
 - 3) Menolak situasi baru.
 - 4) Salah dalam memperkirakan.
 - 5) Menolak untuk menyadari pengalaman-pengalamannya sendiri.
 - 6) Tingkah lakunya tidak terduga.

- 7) Sering tidak rasional.
- 8) Tidak mampu mengontrol dirinya sendiri.

Situasi Konseling

1. Kondisi yang diperlukan untuk proses konseling :
 - a. Psychological contact (secara minimum harus ada).
 - b. Minimum state of anxiety (MSA) : apabila klien merasa tidak enak dengan keadaannya sekarang maka ia cenderung berkehendak untuk mengubah dirinya.
 - c. Conselor genuiness : jujur, tulus, tanpa pamrih.
 - d. Unconditioned positive regard and respect : Penghargaan yang tulus kepada klien (KTPS).
 - e. Emphatic understanding : konselor benar-benar memahami kondisi internal klien, merasakan jika seandainya konselor sendiri yang menjadi klien.
 - f. Client perception : klien perlu merasakan bahwa kondisi-kondisi diatas memang ada.
 - g. Concretness, immediacy, and confrontation : ini merupakan teknik-teknik khusus dalam proses konseling.
2. Pendekatan “jika-maka” (PJM)
 - a. Jika konselor mampu menciptakan kondisi-kondisi di atas, maka proses konseling dapat terjadi.
 - b. Jika proses konseling dapat terjadi, maka suatu hal nyata (yaitu perubahan pada diri klien) akan dapat diraih. Hasil ini mengacu pada kembalinya klien ke jalan menuju SA.
3. Penerapan :
 - a. Konselor menjadi alter ego bagi klien.
 - b. Tanggung jawab dalam hubungan konseling diletakkan pada klien, bukan pada konselor.
 - c. Waktu perlu dibatasi, hal ini disampaikan kepada klien.
 - d. Fokus kegiatan konseling adalah terhadap individu klien, bukan terhadap masalah.
 - e. Menekankan asas kekinian: disini dan sekarang.
 - f. Diagnosis oleh konselor tidak perlu, klien mendiagnosis diri sendiri.
 - g. Lebih menekankan aspek-aspek emosional dari pada intelektual.
 - h. Konselor tidak perlu memberikan berbagai informasi kepada klien.

Tes dipergunakan dengan amat sangat terbatas.

SIMPULAN

Konsep konseling self ini digunakan untuk memudahkan individu dalam mengenal dirinya, dan dapat berfikir dengan kritis, dan harus bisa memaknai setiap yang dialami. Perubahan diri dan cara berfikir seseorang itu berbeda-beda tidak bisa kita kaitkan dengan umur, karena dewasa tidak memandang umur. Sebagian Mahasiswa di UIN-SU yang sudah kami wawancarai bisa dikatakan sudah dewasa dengan cara berfikirnya dengan actual, mereka paham bahwa hidup penuh dengan perubahan, namun ada mahasiswa yang belum bisa memahami seperti apa dirinya, dan tidak mampu berfikir untuk setiap langkah yang akan di ambil.

Dengan beberapa hal yang kami lakukan masih belum dikatakan sempurna dalam penelitian ini, kami selaku penulis memohon kepada pembaca jurnal nasional ini dapat memberikan sarannya agar bisa melengkapi segala yang kurang. Dalam penelitian ini kami juga menyarankan kepada setiap individu untuk bisa memahami dirinya dengan konseling self ini agar bisa menjalankan hidupp yang produktif dan bisa berfikir dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I. (2018). Struktur Kepribadian Tokoh Dalam Novel Surat Kecil untuk Tuhan Karya Agnes Davonar. *KEMBARA : Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 3(1), 55. <https://doi.org/10.22219/kembara.vol3no155-63>
- Danni rosada, U. (2016). Counselia: jurnal Bimbingan dan Konseling Model Pendekatan Konseling Client Centered dan Penerapannya dalam Praktik. *Counselia :Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 14-25. <https://core.ac.uk/download/pdf/229498161.pdf>
- Harahap, D. (2020). Teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial yang sehat. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, 321-334
- Savira, K. (2021). Teori Kepribadian Carl Rogers. Retrieved March 26, 2022. From <https://dosenpsikologi.com/teorikepribadiancarlrogers>