

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

|                           |                      |                    |                               |  |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------------|--|
| <b>JURNAL<br/>REALITA</b> | <b>VOLUME<br/>10</b> | <b>NOMOR<br/>2</b> | <b>EDISI<br/>Oktober 2025</b> | <b>P ISSN : 2503 - 1708<br/>E ISSN : 2722 - 7340</b> |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------------|--|

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

**REALITA**  
**JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING**  
*Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

**DEWAN REDAKASI**

**Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penasehat** : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penanggung Jawab** : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

**Editors in Chief**

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Editors**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Section Editors**

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Reviewers**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Copyedit dan Layout**

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)**

Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

| <b>DAFTAR ISI</b>  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| <b>Zahrotin Nisa, Ahmad Sulthoni, dan Dwi Anggraini Rahman</b><br>Evaluasi Tingkat Kesehatan Mental dan Potensi Suicidal Attempt di Lingkungan Perguruan Tinggi Banyuwangi .....   | 2778–2790      |
| <b>Amanda Shalsabila Gunawan, Annisa Nur Aulia, Hanna Berliana, Siti Hajar Munfarijah dan Muhammad Rezza Septian</b><br>Kualitas Supervisi Program Bimbingan dan Konseling Di SMK Cendekia Batujajar Berdasarkan Latar Belakang Supervisor .....     | 2791-2799      |
| <b>Rizka Oktavia Dila</b><br>Telaah Filosofis terhadap Konsep Eksistensialisme dan Implikasinya dalam Praktik Bimbingan dan Konseling .....  | 2800-2806      |
| <b>Gatis Sri Harsantik, Bakhrudin All Habsy dan Budi Purwoko</b><br>Paradigma Konsep Diri dalam Pendekatan Konseling <i>Person Centered Therapy</i> : Kajian Literatur .....   | 2807-2823      |
| <b>Raih Islamiah dan Deni Iriyadi</b><br>Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Keharmonisan Keluarga .....  | 2824-2836      |
| <b>Rosi Rosifah dan Deni Iriyadi</b><br>Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Kedisiplinan Penggunaan Gawai Pada Anak .....  | 2837-2846      |
| <b>Ena Sukaesih, Tika Febriyani dan Laila Maharani</b><br>Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung .....  | 2847-2854      |
| <b>Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J.T. Lobby Loekmono</b><br>Evaluasi Program Bimbingan Konseling dengan Menggunakan Model Evaluasi <i>Discrepancy</i> di SMP Kristen 2 Eben Haezer Salatiga .....                                  | 2855-2860      |
| <b>Ayong Lianawati, Eka Wahyu Ningsih Pae, Maria Sri Vandriyani dan Siti Auliya Putri Allifah</b><br>Dampak Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Perilaku Membolos Siswa: Studi Kasus pada Siswa di Surabaya .....  | 2861-2873      |
| <b>Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J. T. Lobby Loekmono</b><br>Memaksimalkan Potensi Generasi Alpha untuk Menyongsong Indonesia Emas 2045.....   | 2874-2880      |
| <b>Hasna Azzahiyah Suherman, Wafa Nurul Fauziah, Windy Lameria Simanullang, Mamat Supriatna, dan Rina Nurhudi Ramdhani</b><br>Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Radikalisme Sebagai Akar Terorisme di Lingkungan Pendidikan ..... | 2881-2889      |

**Aluh Hartati dan Pahriah**

Implementasi Teknik Cognitive Restructuring pada Perilaku Bullying Mental Siswa SMP ..... 2890-2907

**Hariadi Ahmad dan Safira Dwi Yanti**

Pengaruh Konseling Cognitive Disputation terhadap *Self Confidence* Siswa SMP ..... 2908-2933

**Muhamad Nasrudin, Nanaz Nur Fadillah, Apip Rudianto dan Anas Salahudin**

Strategi Kolaboratif Wali Kelas dan Guru BK dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar ..... 2934-2942

**Ni Ketut Alit Suarti dan Alisa Septianingsih**

Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Siswa SMP Islam Mubarak ..... 2943-2955



## **PARADIGMA KONSEP DIRI DALAM PENDEKATAN KONSELING PERSON CENTERED THERAPY: KAJIAN LITERATUR**

**Oleh:**

**Gatis Sri Harsantik, Bakhrudin All Habsy, dan Budi Purwoko**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur  
Indonesia

Email: [24011355015@mhs.unesa.ac.id](mailto:24011355015@mhs.unesa.ac.id); [bakhrudinhabsy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudinhabsy@unesa.ac.id);  
[budipurwoko@unesa.ac.id](mailto:budipurwoko@unesa.ac.id)

Info Artikel : Dikirim: 02-06-25; Direview: 20-08-25; Dipublis: 10-10-25

Cara Sitasi : Harsantik G.S., Habsy. B.A., Puwoko. B. 2025. *Paradigma Konsep Diri dalam Pendekatan Konseling Person Centered Therapy: Kajian Literatur*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling. Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025

**Abstrak.** Konsep diri yang positif berperan penting dalam perkembangan individu, memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak. Person Centered Therapy atau Terapi Berpusat pada Klien adalah pendekatan konseling yang menekankan empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi untuk membantu individu memahami dan menerima dirinya. Dikembangkan oleh Carl Rogers, person centered therapy berlandaskan keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi berkembang jika diberikan lingkungan yang mendukung. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis konsep diri, menjelaskan prinsip dasar person centered therapy, mengkaji hubungan antara konsep diri dan person centered therapy. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur, dengan analisis kualitatif terhadap berbagai sumber literatur yang relevan. Pendekatan ini relevan bagi individu dengan krisis identitas atau permasalahan emosional. Hasil metode ini menghasilkan (1) Definisi konsep diri; (2) Dimensi konsep diri; (3) Definisi Person Centered Therapy; (4) Perkembangan teori dan kepribadian manusia; (5) Prosedur, Tujuan dan Tahapan dalam Konseling PCT; (6) Pendekatan Konseling Person Centered Therapy dalam meningkatkan konsep diri.

**Kata Kunci:** *Konsep Diri, Person Centered Therapy, Konseling.*

### **PENDAHULUAN**

Konsep diri merupakan komponen krusial dalam kehidupan psikologis individu yang mencerminkan persepsi, penilaian, serta penerimaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Peran konsep diri menjadi sangat signifikan dalam proses perkembangan, khususnya selama masa remaja, ketika individu dihadapkan pada berbagai perubahan yang bersifat fisik, emosional, maupun sosial (Rogers, dalam Hartanti, 2018) Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Habsy et al., 2022), konsep diri dapat dipahami sebagai representasi diri yang mencakup pemahaman individu terhadap siapa dirinya, harapan yang ia miliki, serta

bagaimana ia mengevaluasi keberadaan dan kemampuannya sendiri.

Konsep diri yang positif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, meningkatkan kepercayaan diri, serta memengaruhi interaksi sosial yang sehat. Berdasar pendapat Corey, individu dengan konsep diri positif cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial yang dinamis (Zulfadianti et al., 2023). Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat menimbulkan perasaan rendah diri, kecemasan, serta kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup.



Konsep diri yang positif memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis individu, yang meliputi peningkatan kepercayaan diri, kebahagiaan, serta pembentukan hubungan sosial yang sehat. Individu dengan konsep diri yang positif biasanya merasa lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan, memiliki pandangan optimis terhadap masa depan, dan cenderung menjaga kesehatan mental mereka dengan lebih baik. Mereka merasa lebih dihargai dan diterima oleh orang lain, yang memungkinkan mereka untuk lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial yang terus berubah. Hal ini berkontribusi pada terciptanya hubungan sosial yang harmonis, baik dalam konteks pribadi maupun profesional Harahap et al., 2024).

Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat menimbulkan perasaan rendah diri, kecemasan, dan rasa tidak aman yang mendalam. Individu dengan konsep diri negatif cenderung merasakan kesulitan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik itu dalam aspek akademik, pekerjaan, maupun hubungan interpersonal. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mencapai tujuan hidup, serta berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis mereka, bahkan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan (Pujowati et al. 2022); Harahap et al., 2024)

Dalam konteks pendidikan, konsep diri yang positif sangat berpengaruh terhadap prestasi dan interaksi sosial individu. Individu yang memiliki konsep diri positif biasanya lebih termotivasi dalam belajar, merasa lebih percaya diri dalam menghadapi ujian dan tugas, serta lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan teman sebaya dan guru (Anastasya et al., 2021). Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih aktif dalam kegiatan sekolah, baik dalam

kegiatan akademik maupun non-akademik, yang pada gilirannya meningkatkan pencapaian mereka di berbagai bidang. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif sering merasa terisolasi, kurang berpartisipasi dalam kelas, dan mungkin merasa kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Mereka seringkali merasa tidak mampu atau tidak layak, yang menghambat mereka untuk mencapai potensi maksimal (Hutabarat et al., 2023)).

Konsep diri dapat dibedakan menjadi dua kategori utama: konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif ditandai dengan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan pandangan optimis terhadap kemampuan serta potensi diri. Individu dengan konsep diri positif cenderung memiliki sikap yang lebih terbuka terhadap pengalaman baru, mampu mengatasi stres, serta memiliki hubungan sosial yang lebih baik (Mufaridah et al., 2019). Sebaliknya, konsep diri negatif ditandai dengan perasaan rendah diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, serta pandangan pesimis terhadap kemampuan dan potensi diri. Individu dengan konsep diri negatif sering merasa tidak berharga, cemas, dan tertekan, yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan sosial mereka (Pujowati et al. 2022).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi terbentuknya konsep diri pada individu, di antaranya adalah pengalaman sosial, lingkungan keluarga, serta interaksi dengan orang-orang di sekitar. Temuan penelitian terdahulu yang dilakukan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung menunjukkan bahwa banyak individu mengalami masalah dengan konsep diri mereka. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa sejumlah individu merasa tidak percaya diri, merasa bodoh meskipun mereka memiliki kemampuan akademik yang baik, dan enggan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler (Marlia, 2018).

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun individu memiliki potensi, mereka tidak mampu mengaktualisasikannya karena konsep diri negatif yang mereka miliki.

Individu yang terlibat dalam penelitian tersebut menjalani konseling dengan pendekatan Person Centered Therapy. Melalui proses konseling, individu diajak untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka, serta memahami bagaimana pengalaman masa lalu mempengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri (Mufaridah et al., 2019). Hasilnya, individu menunjukkan peningkatan dalam konsep diri mereka, merasa lebih percaya diri, dan lebih aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan sekolah.

Selain itu temuan lain dari penelitian terdahulu yang dilakukan di SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan menunjukkan bahwa pendekatan konseling client-centered mampu meningkatkan konsep diri individu yang sebelumnya berada dalam kategori rendah menjadi lebih positif Harahap et al., 2024). Dalam penelitian lain, ditemukan bahwa individu yang mendapatkan layanan konseling dengan pendekatan Person Centered Therapy mengalami peningkatan dalam pemahaman diri dan kepercayaan diri mereka (Mufaridah et al., 2019). Pendekatan Person Centered Therapy, yang dikembangkan oleh Carl Rogers, berfokus pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi alami untuk berkembang dan mencapai aktualisasi diri jika mendapatkan lingkungan yang mendukung. Konseling PCT menekankan tiga prinsip utama, yaitu empati, penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), dan kongruensi. Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini dapat membantu individu memahami serta menerima diri mereka, sehingga membangun konsep diri yang lebih positif (Cantika et al., 2024)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan PCT dalam konseling mampu meningkatkan kesadaran diri, membangun kepercayaan diri, serta mengurangi perasaan negatif terhadap diri sendiri (Ihsanti et al., 2024). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan di SMA Negeri 1 Palangka Raya, penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan PCT terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar individu. Sebelum mendapatkan layanan konseling, individu menunjukkan tingkat motivasi belajar yang rendah, namun setelah mendapatkan layanan konseling dengan PCT, terjadi peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri dan keterlibatan dalam kegiatan belajar (Ihsanti et al., 2024). Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam penerapan konseling PCT dalam meningkatkan konsep diri individu.

Konseling PCT menekankan tiga prinsip utama, yaitu empati, penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), dan kongruensi. PCT, yang dikembangkan oleh Carl Rogers, menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang didasarkan pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi. Raskin and Rogers 2005 dalam (Rahayu et al., 2023). Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang mendukung klien untuk menemukan dan mengaktualisasikan potensi diri mereka (B. A. Habsy, 2022).

Konseling PCT bertujuan untuk membantu individu mencapai pemahaman yang lebih baik tentang dirinya, sehingga memungkinkan mereka untuk mengembangkan konsep diri yang positif dan lebih sehat (Thalib et al., 2022). Konsep diri merupakan gambaran atau persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang sangat memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial dan mengatasi tantangan hidup.

Dalam konteks ini, PCT memberikan ruang bagi klien untuk menemukan potensi diri, menerima perasaan dan pengalaman mereka tanpa penilaian, serta merespons kebutuhan emosional mereka dalam lingkungan yang mendukung.

Dalam praktiknya, PCT tidak hanya memberikan ruang bagi klien untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara bebas, tetapi juga membantu mereka menyadari nilai-nilai personal serta mengatasi hambatan psikologis yang menghambat perkembangan dirinya.

Perkembangan kepribadian dalam PCT dilihat sebagai proses dinamis yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup, interaksi dengan orang lain, dan persepsi individu terhadap dirinya. Rogers berpendapat bahwa konsep diri yang positif dapat terbentuk ketika individu mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari orang-orang di sekitarnya, terutama dalam hubungan yang autentik dan penuh empati. Selain itu, PCT mendorong klien untuk mengambil tanggung jawab atas proses perubahan mereka, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian (Mufaridah et al., 2019).

Terdapat beberapa tahapan yang harus dilalui dalam praktik konseling PCT, dimulai dari tahap pembentukan hubungan terapeutik, eksplorasi perasaan dan pengalaman klien, hingga pencapaian pemahaman yang lebih baik mengenai diri klien (Ihsanti et al., 2024). Prosedur penerapan konseling PCT melibatkan penggunaan pendekatan-pendekatan seperti mendengarkan secara aktif, menunjukkan empati, serta menciptakan suasana yang mendukung bagi klien untuk berbicara tentang perasaan dan permasalahan yang mereka hadapi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai penerapan konseling PCT dalam

meningkatkan konsep diri. Kajian ini akan membahas konsep dasar PCT, teori yang melandasinya, proses perkembangan kepribadian menurut PCT, tahapan dalam pelaksanaan konseling, serta efektivitasnya dalam membangun konsep diri individu. Dengan adanya kajian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi praktisi konseling dalam menerapkan PCT secara lebih efektif dalam berbagai setting konseling.

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Konsep diri yang positif memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis individu, yang meliputi peningkatan kepercayaan diri, kebahagiaan, serta pembentukan hubungan sosial yang sehat. Individu dengan konsep diri yang positif biasanya merasa lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan, memiliki pandangan optimis terhadap masa depan, dan cenderung menjaga kesehatan mental mereka dengan lebih baik. Mereka merasa lebih dihargai dan diterima oleh orang lain, yang memungkinkan mereka untuk lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial yang terus berubah. Hal ini berkontribusi pada terciptanya hubungan sosial yang harmonis, baik dalam konteks pribadi maupun profesional Harahap et al., (2024).

Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat menimbulkan perasaan rendah diri, kecemasan, dan rasa tidak aman yang mendalam. Individu dengan konsep diri negatif cenderung merasakan kesulitan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik itu dalam aspek akademik, pekerjaan, maupun hubungan interpersonal. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mencapai tujuan hidup, serta berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis mereka, bahkan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan

(Pujowati et al. 2022); Harahap et al., 2024)

Dalam konteks pendidikan, konsep diri yang positif sangat berpengaruh terhadap prestasi dan interaksi sosial individu. Individu yang memiliki konsep diri positif biasanya lebih termotivasi dalam belajar, merasa lebih percaya diri dalam menghadapi ujian dan tugas, serta lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan teman sebaya dan guru (Anastasya et al., 2021). Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih aktif dalam kegiatan sekolah, baik dalam kegiatan akademik maupun non-akademik, yang pada gilirannya meningkatkan pencapaian mereka di berbagai bidang. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif sering merasa terisolasi, kurang berpartisipasi dalam kelas, dan mungkin merasa kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Mereka seringkali merasa tidak mampu atau tidak layak, yang menghambat mereka untuk mencapai potensi maksimal (Hutabarat et al., 2023)).

Konsep diri dapat dibedakan menjadi dua kategori utama: konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif ditandai dengan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan pandangan optimis terhadap kemampuan serta potensi diri. Individu dengan konsep diri positif cenderung memiliki sikap yang lebih terbuka terhadap pengalaman baru, mampu mengatasi stres, serta memiliki hubungan sosial yang lebih baik (Mufaridah et al., 2019). Sebaliknya, konsep diri negatif ditandai dengan perasaan rendah diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, serta pandangan pesimis terhadap kemampuan dan potensi diri. Individu dengan konsep diri negatif sering merasa tidak berharga, cemas, dan tertekan, yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan sosial mereka (Pujowati et al. 2022).

Konseling PCT menekankan tiga prinsip utama, yaitu empati, penerimaan

tanpa syarat (unconditional positive regard), dan kongruensi. PCT, yang dikembangkan oleh Carl Rogers, menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang didasarkan pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi. Raskin and Rogers 2005 dalam (Rahayu et al., 2023). Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang mendukung klien untuk menemukan dan mengaktualisasikan potensi diri mereka (B. A. Habsy, 2022).

Konseling PCT bertujuan untuk membantu individu mencapai pemahaman yang lebih baik tentang dirinya, sehingga memungkinkan mereka untuk mengembangkan konsep diri yang positif dan lebih sehat (Thalib et al., 2022). Konsep diri merupakan gambaran atau persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang sangat memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial dan mengatasi tantangan hidup. Dalam konteks ini, PCT memberikan ruang bagi klien untuk menemukan potensi diri, menerima perasaan dan pengalaman mereka tanpa penilaian, serta merespons kebutuhan emosional mereka dalam lingkungan yang mendukung.

Dalam praktiknya, PCT tidak hanya memberikan ruang bagi klien untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara bebas, tetapi juga membantu mereka menyadari nilai-nilai personal serta mengatasi hambatan psikologis yang menghambat perkembangan dirinya.

Perkembangan kepribadian dalam PCT dilihat sebagai proses dinamis yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup, interaksi dengan orang lain, dan persepsi individu terhadap dirinya. Rogers berpendapat bahwa konsep diri yang positif dapat terbentuk ketika individu mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari orang-orang di sekitarnya, terutama dalam hubungan yang autentik dan penuh empati. Selain itu, PCT mendorong klien

untuk mengambil tanggung jawab atas proses perubahan mereka, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian (Mufaridah et al., 2019).

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam studi literatur ini adalah analisis kualitatif terhadap berbagai sumber literatur yang relevan. Sumber-sumber yang digunakan mencakup artikel jurnal, tesis, dan laporan penelitian yang membahas tentang paradigma konsep diri dalam konseling person centered therapy. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari literatur menggunakan database akademik untuk menemukan artikel yang relevan dengan topik. Pemilihan literatur didasarkan pada sumber yang membahas tentang konsep diri, person centered therapy, dan bagaimana paradigma konsep diri dalam pendekatan konseling person centered therapy. Setelah mengumpulkan artikel, penulis melakukan analisis konten yaitu dengan mendeskripsikan fakta-fakta yang kemudian disusul dengan analisis. Proses analisis dilakukan untuk mengidentifikasi tema utama yang terdapat dalam literatur.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Konsep diri merupakan salah satu aspek fundamental dalam psikologi kepribadian yang berperan penting dalam pembentukan identitas individu. Secara umum, konsep diri mengacu pada persepsi, penilaian, dan keyakinan seseorang terhadap siapa dirinya, baik dalam aspek fisik, psikologis, sosial, maupun emosional. Calhoun dan Acocella (dalam Anastasya et al., 2021) menyatakan bahwa konsep diri adalah cara seseorang memahami dan merasakan keberadaannya sendiri, yang terbentuk melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, serta penilaian yang diterima dari lingkungan. Dengan kata lain, konsep diri tidak bersifat statis,

melainkan berkembang secara dinamis seiring dengan perubahan pengalaman dan hubungan interpersonal seseorang.

Senada dengan hal tersebut, Burns (dalam Venus, 2017) menyatakan bahwa konsep diri merupakan representasi pribadi seseorang mengenai siapa dirinya. Ini mencakup perasaan dan persepsi yang dimiliki terhadap diri sendiri, termasuk dalam kaitannya dengan dunia sosial. Lebih lanjut, (Suryanto, 2015) menekankan bahwa konsep diri mencerminkan keyakinan individu terhadap atribut-atribut yang melekat dalam dirinya, yang diperoleh melalui proses persepsi diri, evaluasi reflektif, dan perbandingan sosial.

Irawan (2017) menambahkan bahwa konsep diri terbentuk sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Setiap pengalaman hidup, baik yang bersifat positif maupun negatif, berkontribusi dalam membentuk cara individu memandang dirinya. Konsep diri juga mencakup dimensi kognitif (pengetahuan tentang diri), afektif (perasaan terhadap diri), dan perilaku (bagaimana seseorang bertindak berdasarkan persepsi terhadap dirinya).

Sementara itu, Carl Rogers mengembangkan pendekatan humanistik dengan menyatakan bahwa konsep diri adalah bagian sadar dari ruang fenomenal individu, yakni aspek-aspek pengalaman yang disadari dan disimbolisasikan sebagai bagian dari identitas pribadi. Konsep diri, menurut Rogers (dalam Sarif et al., 2020), merupakan cerminan dari persepsi individu terhadap dirinya yang berfungsi sebagai tolok ukur dalam memahami pengalaman dan menentukan arah tindakan berdasarkan pemahaman tentang "siapa saya" dan "apa yang harus saya lakukan."

Selain itu, Brooks (dalam Rakhmat, 2005) menguraikan bahwa konsep diri terbentuk melalui persepsi



individu terhadap aspek fisik, sosial, dan psikologis dirinya yang diperoleh dari pengalaman dan interaksi sosial. Pandangan ini sejalan dengan Hurlock (dalam Hidayati et al., 2021), yang memandang konsep diri sebagai gambaran menyeluruh mengenai diri seseorang yang melibatkan keyakinan terhadap kondisi fisik, kondisi emosional, hubungan sosial, serta capaian pribadi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan konstruksi psikologis yang kompleks dan multidimensional, yang terbentuk melalui kombinasi antara pengalaman pribadi, hubungan sosial, dan proses refleksi internal. Konsep ini berperan penting dalam memengaruhi motivasi, pengambilan keputusan, serta arah perkembangan pribadi dan karir individu, termasuk dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling.

Calhoun dan Acocella (dalam Habsy et al., 2022) menyebutkan bahwa konsep diri mencakup tiga dimensi utama yang saling berhubungan dalam membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Identitas Diri (*Self-Identity*). Identitas diri mengacu pada data objektif tentang individu yang berkaitan dengan karakteristik demografis dan sosial, seperti nama, jenis kelamin, usia, etnis, kebangsaan, dan kelompok sosial tempat ia berasal. Identitas ini berfungsi sebagai kerangka acuan untuk menempatkan individu dalam struktur sosial yang lebih luas, serta menjadi bagian dari proses pembentukan jati diri dalam masyarakat. Harapan Pribadi (*Personal Expectations*). Dimensi ini mencerminkan aspirasi dan tujuan hidup yang ingin dicapai individu di masa depan. Harapan pribadi berkaitan erat dengan konsep *self-ideal* atau gambaran ideal mengenai diri yang diinginkan. Dalam proses ini, individu membentuk visi mengenai potensi terbaik yang ingin

ia capai, yang kemudian memengaruhi motivasi, arah tindakan, serta strategi pencapaian tujuan hidup. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*). Evaluasi diri merupakan penilaian subjektif individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan standar dan nilai yang ia anut. Penilaian ini berkaitan dengan *self-esteem* atau harga diri, yaitu sejauh mana individu menghargai dan menerima dirinya. Evaluasi diri yang positif berkontribusi pada kesehatan mental yang baik, sedangkan evaluasi yang negatif dapat mengarah pada keraguan diri dan ketidakpuasan pribadi.

Secara umum, konsep diri terbagi menjadi dua kategori, yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif. Kedua bentuk ini memengaruhi sikap, perilaku, serta interaksi sosial individu dalam kehidupan sehari-hari. Konsep Diri Positif. Individu yang memiliki konsep diri positif biasanya menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, memiliki pandangan realistis terhadap kemampuan diri, serta bersikap terbuka terhadap tantangan. Mereka cenderung dapat mengelola stres, membangun relasi interpersonal yang sehat, serta menerima kekuatan dan kelemahan diri dengan bijak. Konsep diri positif menggambarkan penerimaan terhadap diri sendiri secara menyeluruh dan pemahaman yang mendalam terhadap identitas pribadi. Konsep Diri Negatif. Sebaliknya, konsep diri negatif mencerminkan ketidakpuasan individu terhadap dirinya, yang sering kali ditandai dengan rasa rendah diri, kecemasan sosial, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Kiling et al., 2015), konsep diri negatif dapat dibagi menjadi dua bentuk ekstrem. Pertama, individu yang memiliki pandangan diri yang tidak stabil dan kabur; mereka tidak memiliki kejelasan tentang siapa dirinya, apa kelebihan dan kekurangannya, serta

nilai-nilai apa yang penting dalam hidupnya. Kedua, individu yang memiliki konsep diri yang terlalu kaku dan berlebihan dalam keteraturan; mereka cenderung membatasi diri dengan pola pikir yang tidak fleksibel, sehingga sulit menerima perubahan dan perkembangan diri yang sehat.

Dalam perspektif yang lebih sosial, mengungkapkan bahwa konsep diri juga sangat dipengaruhi oleh penilaian sosial dan hubungan antar individu. Seiring waktu, individu akan mendapatkan umpan balik dari lingkungan sosial mereka, seperti keluarga, teman, rekan kerja, atau masyarakat secara umum. Berdasarkan pendapat (Calhoun et al., 1990) ada empat faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri pada individu yaitu: Orang Tua. Orang tua memegang peranan penting dalam pembentukan konsep diri anak. Konsep diri anak mulai terbentuk sejak usia dini melalui pola asuh, interaksi, dan perlakuan yang diberikan oleh orang tua. (Calhoun et al., 1990) menjelaskan bahwa sikap orang tua seperti penghargaan, kasih sayang, dan dukungan emosional dapat membangun konsep diri yang positif pada anak. Sebaliknya, kritik berlebihan, sikap otoriter, atau pengabaian dapat menyebabkan konsep diri negatif.

Teman Sebaya. Interaksi dengan teman sebaya memberikan kontribusi besar terhadap pembentukan konsep diri, terutama selama masa remaja. Hubungan dengan teman sebaya membantu individu memahami dirinya melalui proses perbandingan sosial. Pengakuan, penerimaan, atau penolakan oleh teman sebaya dapat membentuk persepsi individu tentang dirinya sendiri. Harter dalam bukunya "The Construction of the Self" menjelaskan bahwa teman sebaya menjadi sumber penting dalam pembentukan identitas dan konsep diri, khususnya pada masa remaja (Harter, 2012). Masyarakat. Norma, nilai, dan

harapan masyarakat turut memengaruhi pembentukan konsep diri individu. (Calhoun et al., 1990) menunjukkan bahwa individu membandingkan dirinya dengan standar sosial yang berlaku dalam masyarakat. Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan harapan masyarakat dapat memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri. Menurut (Cooley, 1902) dalam teorinya tentang "Looking-Glass Self", masyarakat bertindak sebagai cermin di mana individu melihat refleksi dirinya berdasarkan bagaimana mereka percaya bahwa orang lain memandang mereka. Lingkungan Belajar. Lingkungan belajar, baik formal maupun informal, memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan konsep diri. Menurut (Eccles and Roeser 2011), faktor-faktor seperti harapan guru, hubungan dengan teman sekelas, dan pengalaman sukses atau gagal dalam proses pembelajaran sangat memengaruhi perkembangan konsep diri akademik individu.

Perkembangan konsep diri tidaklah sama untuk setiap individu karena masing-masing memiliki jalur pengalaman hidup yang berbeda. Seseorang yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung dan memberikan penguatan positif cenderung mengembangkan konsep diri yang lebih sehat. Sebaliknya, individu yang sering menghadapi penolakan atau kegagalan dalam hubungan sosial bisa mengalami kesulitan dalam membangun konsep diri yang stabil dan positif. Dalam hal ini, peran keluarga, teman, serta lingkungan sosial sangat penting dalam memberikan dukungan yang dapat membentuk dan memperkuat konsep diri positif.

Carl Rogers, yang merupakan tokoh utama yang mengembangkan Person-Centered Therapy, mendefinisikan terapi ini sebagai pendekatan konseling yang berpusat pada klien, di mana konselor menciptakan lingkungan yang



mendukung dengan sikap empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan kongruensi (Rogers, 1951).

Corey (2016) menjelaskan bahwa Person-Centered Therapy adalah pendekatan konseling yang lebih menitikberatkan hubungan terapeutik dibandingkan teknik atau strategi tertentu. Terapi ini memberikan kebebasan kepada klien untuk mengeksplorasi dirinya sendiri, sementara konselor hanya berperan sebagai fasilitator yang mendukung proses tersebut tanpa mengarahkan atau memberi nasihat secara langsung.

Raskin & Rogers (2005) Mereka menekankan bahwa PCT menolak pendekatan direktif dan lebih menekankan eksplorasi diri klien. Konselor membantu klien memahami dan menerima perasaannya sendiri dengan sikap empati dan penerimaan penuh.

Tolan (2003) Menurut mereka, Person-Centered Therapy adalah pendekatan yang berorientasi pada hubungan terapeutik sebagai faktor utama dalam perubahan psikologis klien. Konselor menciptakan lingkungan aman dan mendukung agar klien dapat mengekspresikan dirinya secara jujur tanpa rasa takut akan penilaian.

Elliott, Watson, Goldman, & Greenberg Mereka mendefinisikan PCT sebagai pendekatan terapi yang berfokus pada penguatan kesadaran diri klien (*self-awareness*) dan pengelolaan emosi melalui hubungan terapeutik yang hangat dan mendukung (Elliott et al. 2004).

Person-Centered Therapy adalah pendekatan terapi yang menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang empatik, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian konselor dalam membantu klien memahami dirinya sendiri. Terapi ini berorientasi pada pertumbuhan pribadi klien dan menghindari pendekatan yang

terlalu mengarahkan atau bersifat nasihat.

Pendekatan Person Centered Therapy berasal dari pemikiran Carl Rogers yang menolak konsep psikologi tradisional yang cenderung deterministik. Rogers mengembangkan PCT sebagai reaksi terhadap pendekatan psikodinamik yang menekankan peran bawah sadar dan pendekatan behaviorisme yang lebih mekanistik. Ia percaya bahwa individu memiliki potensi bawaan untuk berkembang jika diberikan lingkungan yang mendukung (Habsy, 2022). Pada awalnya, pendekatan ini dikenal sebagai "*Non-Directive Therapy*" karena menekankan kebebasan klien dalam mengarahkan proses terapinya sendiri. Namun, Rogers kemudian mengubah nama pendekatan ini menjadi "*Client-Centered Therapy*" dan menerbitkan sebuah buku berjudul "*Becoming a Person*" dan pada akhirnya nama konseling ini dikenal sebagai "*Person Centered Therapy*". Perubahan ini mencerminkan fokus utama PCT dalam memberikan penghargaan terhadap potensi individu untuk tumbuh dan berkembang melalui interaksi yang mendukung dan penuh empati.

Person Centered Therapy (PCT) atau Terapi Berpusat pada Klien adalah pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Carl Rogers pada tahun 1950-an. PCT berfokus pada keyakinan bahwa individu atau manusia memiliki kapasitas untuk membimbing, mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri (Habsy, 2022).

Carl Rogers mengembangkan pendekatan ini dengan menekankan *self actualization*, *unconditional positive regard*, *empathy* dan *congruence* sebagai prinsip utama dalam membantu individu memahami serta menerima dirinya sendiri (Rogers 1951, Mufaridah, et al., 2019). Rogers dalam (B. A. Habsy, 2022) mengungkapkan bahwa manusia melangkah maju menuju aktualisasi diri

disamping berjalan maju kearah penyesuaian psikologis. Dalam terapi ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang menyediakan lingkungan aman dan mendukung bagi klien untuk mengeksplorasi perasaan serta pengalaman mereka tanpa takut dihakimi.

Selanjutnya Gerald Corey menjelaskan bahwa PCT lebih berfokus kepada, (1) proses dibanding teknik dimana konseling menekankan hubungan terapeutik daripada strategi atau teknik tertentu, (2) kemandirian klien, dimana klien dipandang sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, (3) fokus pada “*Here and Now*” dimana PCT lebih menekankan pengalaman saat ini dibandingkan dengan masa lalu klien. (Raskin and Rogers, 2005) menegaskan bahwa PCT menolak pendekatan direktif dan lebih berorientasi pada eksplorasi diri klien melalui: (1) Pemberian kesempatan bagi klien untuk mengenali perasaan mereka sendiri, (2) Menekankan pentingnya *acceptance* (penerimaan diri) dan *self-concept* (konsep diri) dalam proses terapi.

Person-Centered Therapy menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang jika diberikan lingkungan yang mendukung. Pendekatan ini mengutamakan hubungan terapeutik yang hangat, empatik, dan tanpa syarat, sehingga klien dapat mengeksplorasi dirinya secara bebas.

Dalam pendekatan Person-Centered Therapy (PCT) yang dikembangkan oleh Carl Rogers, struktur kepribadian individu terdiri dari tiga aspek utama yaitu self, medan fenomenal, dan organisme (B. A. Habsy, 2022). *Organism*. Merupakan totalitas individu yang meliputi pemikiran, perilaku dan keadaan fisik. Lapangan Fenomena. Merupakan pengalaman individu yang dapat diterima seperti peristiwa-peristiwa yang didapat dari

pengamatan dan apa yang telah dilalui oleh individu. Dan *Self*. Merupakan interaksi organism dengan lapangan fenomena. Self merupakan persepsi individu mengenai dirinya “*I*” atau “*me*” dan hubungannya dengan orang lain. Rogers mengungkapkan bahwa *self* adalah pusat dari struktur kepribadian, dimana *self* menggerakkan organism untuk berinteraksi dengan lingkungannya.

Perkembangan kepribadian individu dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman yang dialaminya. Perkembangan kepribadian dalam konseling PCT meliputi, Dalam teori perkembangan kepribadian yang dikemukakan oleh (Rogers, 1951), terdapat sejumlah proses penting yang memengaruhi pembentukan konsep diri dan harga diri individu. Pertama adalah *Organismic Valuing Process*, yakni mekanisme internal individu dalam mengevaluasi pengalaman berdasarkan nilai positif maupun negatif yang dirasakannya secara subjektif. Melalui proses ini, seseorang mengembangkan sistem nilai pribadi yang berasal dari pengalaman langsung. Kedua, *Positive Regard from Others* menggambarkan kecenderungan individu untuk mulai mengadopsi nilai-nilai yang diberikan oleh orang lain, terutama dalam lingkungan sosial yang signifikan, bahkan terkadang lebih dari nilai-nilai yang ia bangun sendiri. Ketiga, *Self-Regard* atau penghargaan terhadap diri, merupakan hasil dari persepsi individu terhadap penerimaan dan pengakuan sosial; semakin besar penerimaan yang diperoleh, semakin positif penilaian individu terhadap dirinya. Keempat, *Conditions of Worth* mengacu pada kecenderungan individu untuk memberikan penilaian positif terhadap pengalaman yang sebenarnya tidak memuaskan, dan sebaliknya menilai negatif pengalaman yang justru menyenangkan, jika hal tersebut tidak

sesuai dengan standar atau harapan orang lain. Terakhir, Perkembangan Normal dalam konteks Rogers, terjadi ketika individu membentuk kepribadian dan konsep diri yang sehat berdasarkan konsistensi antara pengalaman aktual dan penilaian positif dari lingkungan sosialnya.

Prosedur konseling dalam Person-Centered Therapy (PCT) melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, terapis membangun hubungan awal yang kuat dengan klien, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung Rogers dalam (Thalib et al., 2022). Selanjutnya, terapis mendorong klien untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka, tanpa memberikan solusi langsung Mearns and Thorne (2007) dalam Rosada, 2020).

Setelah itu, klien didorong untuk mengembangkan pemahaman diri yang lebih dalam, yang dapat membantu mereka dalam proses penerimaan diri (Rogers, 1980) dalam (Thalib et al., 2022). Proses ini berlanjut dengan mendorong klien untuk mengambil tindakan positif berdasarkan pemahaman baru mereka. Dengan demikian, PCT memberikan dukungan yang diperlukan untuk individu dalam menghadapi tantangan emosional dan identitas Mearns and Thorne (2007) dalam (Thalib et al., 2022). Prosedur konseling dalam Person-Centered Therapy (PCT) dapat dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut: (1) Membangun Hubungan Terapeutik: Langkah pertama adalah membangun hubungan yang kuat antara terapis dan klien. Ini melibatkan menciptakan suasana yang aman dan mendukung, di mana klien merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka. (2) Eksplorasi Perasaan dan Pikiran: Terapis mendorong klien untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka secara mendalam. Dalam tahap ini, terapis tidak memberikan solusi atau nasihat, tetapi

lebih berfokus pada mendengarkan dan memahami perspektif klien. (3) Pengembangan Pemahaman Diri: Setelah eksplorasi, klien didorong untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka. Ini membantu klien untuk mengenali pola-pola dalam pikiran dan perasaan mereka, yang penting untuk proses penerimaan diri. (4) Pengambilan Tindakan Positif: Dengan pemahaman baru yang diperoleh, klien didorong untuk mengambil tindakan positif yang sesuai dengan nilai dan keinginan mereka. Ini adalah langkah penting dalam proses pertumbuhan pribadi dan pengembangan konsep diri yang positif. (5) Dukungan Berkelanjutan: Selama seluruh proses, terapis memberikan dukungan yang berkelanjutan, membantu klien untuk menghadapi tantangan emosional dan identitas yang mungkin muncul. Ini menciptakan ruang bagi klien untuk terus berkembang dan belajar dari pengalaman mereka.

Tujuan utama dari konseling yang berpusat pada pribadi adalah membantu konseli bergerak menuju tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi, meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat kesadaran terhadap perasaan internal, serta membuka diri terhadap pengalaman-pengalaman baru. Dalam proses ini, perubahan dan pertumbuhan pribadi tidak dipandang sebagai hal yang bersifat sementara, melainkan sebagai bagian dari perkembangan yang berkelanjutan dan mendalam (B. A. Habsy 2022; Anissa et al., 2024). Secara fundamental, pendekatan ini bertujuan menciptakan lingkungan psikologis yang aman dan mendukung, sehingga konseli dapat berkembang menjadi individu yang berfungsi secara optimal, baik secara emosional, kognitif, maupun sosial.

Beberapa tujuan konseling berpusat pribadi adalah: Meningkatkan Penerimaan Diri Salah satu tujuan utama

konseling berpusat pada pribadi adalah membantu konseli untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kekuatan dan kelemahannya. Dalam proses ini, konseli diajak untuk memahami bahwa dirinya berharga dan layak dihargai tanpa syarat. Penerimaan diri ini penting untuk mengurangi konflik internal dan meningkatkan kesehatan mental konseli.

**Meningkatkan Kesadaran Diri (Self-Awareness)** Konseling ini memfasilitasi konseli untuk lebih sadar terhadap perasaan, pikiran, dan perilakunya. Dengan meningkatkan kesadaran diri, konseli dapat memahami pola-pola yang mungkin menghambat pertumbuhan mereka dan mulai mencari solusi yang lebih konstruktif.

**Meningkatkan Kemampuan Beradaptasi** Salah satu tujuan penting dari konseling ini adalah membantu konseli menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dalam hidupnya. Hal ini memungkinkan konseli untuk terus berkembang meskipun menghadapi tantangan atau perubahan.

**Mengatasi Masalah Emosional.** Konseling berpusat pada pribadi membantu konseli untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah emosional yang menghambat kesejahteraan mereka. Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan suportif, konselor membantu konseli untuk mengungkapkan perasaan terdalamnya tanpa rasa takut akan penilaian.

**Mencapai Potensi Penuh.** Konseling ini bertujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan pribadi sehingga konseli dapat mencapai potensi maksimalnya. Proses ini melibatkan pembebasan dari hambatan psikologis, pengembangan keterampilan baru, dan keberanian untuk mengambil langkah-langkah menuju tujuan hidup yang lebih bermakna.

**Meningkatkan Keterbukaan terhadap Pengalaman Baru.** Konseling berpusat pada pribadi mendorong konseli untuk bersikap lebih terbuka terhadap pengalaman baru, baik itu dalam hubungan interpersonal maupun dalam eksplorasi dirinya sendiri. Sikap keterbukaan ini membantu konseli untuk lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan hidup.

Dengan fokus pada keunikan individu, konseling berpusat pada pribadi menciptakan ruang yang aman dan suportif bagi konseli untuk memahami dirinya sendiri, mengambil kendali atas hidupnya, dan bergerak menuju kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Rogers (1961) dalam (B. A. Habsy 2022) menyebutkan tujuh tahap yang berbeda dalam konseling berpusat pada pribadi, yaitu: Dalam pendekatan konseling yang berpusat pada pribadi (person-centered counseling), proses perubahan konseli berlangsung secara bertahap dan progresif, mencerminkan perkembangan dalam kesadaran diri, penerimaan, serta tanggung jawab terhadap pengalaman hidupnya. Tahap pertama ditandai dengan resistensi konseli terhadap proses komunikasi. Pada fase ini, konseli cenderung tertutup, merasa tidak memiliki masalah yang perlu dibahas, dan menunjukkan penolakan terhadap perubahan. Tahap kedua menunjukkan sedikit kemajuan, di mana konseli mulai mengekspresikan perasaan atau pengalaman, namun masih berada pada level eksternal, masalah dianggap sebagai akibat dari faktor luar dan bukan tanggung jawab pribadinya.

Memasuki tahap ketiga, konseli mulai berbicara lebih bebas mengenai pengalaman pribadinya, meskipun masih dalam konteks membandingkan diri dengan orang lain. Perasaan yang diekspresikan sebagian besar bersifat negatif dan berkaitan dengan masa lalu, namun mulai muncul pengakuan terhadap diri sebagai objek pengalaman.

Tahap keempat menjadi titik awal penerimaan, di mana konseli mulai menyadari perbedaan antara berbagai perasaan yang dialami dan mulai mengambil tanggung jawab atas permasalahannya.

Pada tahap kelima, konseli menunjukkan ekspresi emosi yang lebih terbuka, meskipun masih dibayangi oleh rasa takut dan kejutan. Namun, perasaan terhadap diri mulai diakui dan diterima sebagai bagian dari dorongan untuk menjadi pribadi yang otentik. Kemudian, dalam tahap keenam, individu telah sampai pada titik penerimaan yang lebih dalam. Perasaan dan pengalaman tidak lagi dianggap sebagai ancaman, melainkan diterima secara utuh. Konsep diri mulai menjadi konsisten (kongruen), menandakan integrasi antara pengalaman internal dan persepsi diri.

Akhirnya, pada tahap ketujuh, konseli mencapai kematangan psikologis yang memungkinkan mereka menjalani kehidupan secara lebih sadar dan otentik. Individu mampu mengekspresikan diri dengan lebih utuh, memahami identitas pribadinya dengan lebih baik, serta menyusun langkah konkret untuk mewujudkan kehidupan yang selaras dengan nilai dan tujuan dirinya.

Dalam Person-Centered Therapy yang dikembangkan oleh Carl Rogers, konsep diri (*self-concept*) merupakan inti dari pengalaman individu dan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Paradigma konsep diri dalam pendekatan ini berfokus pada bagaimana individu memandang dirinya sendiri, bagaimana konsep diri berkembang, serta bagaimana terapi membantu individu mencapai konsep diri yang lebih positif dan sehat. Dalam proses konseling PCT juga memfasilitasi pengembangan identitas diri yang lebih konsisten dan positif, memungkinkan konseli untuk mengaktualisasikan diri secara lebih efektif.

PCT berkontribusi terhadap konsep diri yang positif melalui tiga aspek utama, yaitu : (1) Aktualisasi Diri (*Self-Actualization*) sebagai Tujuan Utama: aktualisasi diri adalah dorongan alami individu untuk berkembang, bertumbuh, dan mencapai potensi terbaiknya. Rogers percaya bahwa setiap individu memiliki tendensi aktualisasi (*actualizing tendency*), yaitu motivasi bawaan untuk menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri. Jika konsep diri individu berkembang secara sehat dan sesuai dengan pengalaman nyata mereka, maka individu akan lebih mudah mencapai aktualisasi diri. Namun, jika individu mengalami ketidaksesuaian antara pengalaman dan konsep diri (*incongruence*), maka akan muncul konflik internal dan gangguan psikologis (Rogers, 1961). (2) *Congruence vs. Incongruence* dalam Konsep Diri: *Congruence* terjadi ketika konsep diri seseorang selaras dengan pengalaman dan realitasnya. Ini menciptakan keseimbangan psikologis dan memungkinkan individu berkembang secara sehat. *Incongruence* terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara konsep diri dan pengalaman nyata, yang menyebabkan kecemasan, stres, dan ketidakpuasan. PCT bertujuan untuk mengurangi *incongruence* dengan menciptakan lingkungan terapi yang aman, empatik, dan mendukung sehingga individu dapat mengeksplorasi diri dan menyelaraskan konsep dirinya (Mearns et al., 2007). (3) *Unconditional Positive Regard* dan Perkembangan Konsep Diri: menurut Rogers, perkembangan konsep diri sangat dipengaruhi oleh penerimaan yang diterima individu dari orang lain. Dalam lingkungan yang penuh dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), individu dapat menerima dirinya sendiri dengan lebih positif. Sebaliknya, jika seseorang tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan syarat nilai (*conditions of worth*) di mana kasih sayang atau penerimaan



bergantung pada perilaku tertentu maka konsep dirinya bisa menjadi tidak sehat dan penuh dengan konflik internal (Raskin et al., 2005). (4) Peran Konselor dalam Memfasilitasi Perubahan Konsep Diri: Dalam Person-Centered Therapy, konselor berperan sebagai fasilitator untuk membantu klien mengembangkan konsep diri yang lebih positif (Mearns et al., 2007). Konselor menggunakan tiga prinsip utama: (1) Kongruensi (*Congruence*), konselor harus jujur dan autentik dalam interaksi dengan klien; (2) Empati (*Empathy*), konselor memahami perasaan dan pengalaman klien secara mendalam; (3) Penerimaan Tanpa Syarat (*Unconditional Positive Regard*), konselor menerima klien tanpa menghakimi atau memberikan syarat tertentu. Dengan adanya lingkungan yang aman, mendukung, dan penuh penerimaan, klien dapat lebih mudah mengeksplorasi dan mengembangkan konsep dirinya ke arah yang lebih sehat.

Melalui penerapan prinsip utama seperti empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi, individu mendapatkan kesempatan untuk mengeksplorasi perasaan dan pengalaman mereka tanpa rasa takut akan penilaian negatif. PCT menciptakan lingkungan terapeutik yang mendukung penerimaan diri, sehingga individu dapat memahami dan menghargai diri mereka sendiri secara lebih positif (Carolin et al. 2023). Dengan demikian, konseling PCT menjadi pendekatan yang efektif dalam mencapai konsep diri ideal, terutama dalam mengatasi masalah seperti harga diri rendah dan meningkatkan kepercayaan diri. Secara keseluruhan, PCT menawarkan suatu pendekatan holistik yang mendukung individu dalam mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

## KESIMPULAN

Paradigma konsep diri dalam Person-Centered Therapy menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang jika berada dalam lingkungan yang mendukung. PCT, yang dikembangkan oleh Carl Rogers, berfokus pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi sebagai prinsip utama untuk membantu individu mengeksplorasi perasaan dan pengalaman mereka secara lebih positif. PCT mendorong mereka untuk lebih terbuka dan termotivasi dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial serta membantu individu memahami, menerima, dan menyelaraskan konsep dirinya agar dapat mencapai aktualisasi diri dan keseimbangan psikologis. Pendekatan ini sangat efektif dalam membangun harga diri yang positif, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anastasya, Gracia, and Dan Tanti Susilarini. 2021. "KONSEP DIRI PADA DEWASA AWAL YANG PERNAH MENJADI KORBAN PEDOFILIA DI KOTA MEDAN, SUMATERA UTARA" 5.
- Anissa, Anissa, Yeni Karneli, and Netrawati Netrawati. 2024. "Penerapan Pendekatan Person Centred Therapy Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self Trust) Terhadap Korban Tindakan Pelecehan Seksual." *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5 (2): 393–401. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.169>.
- Calhoun, J.F, and J. R. Acocella. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. . New York: Mc GrawHill.

- Cantika, Dwi, Mochamad Fajar D, Yulita Kurniawaty Asra, and Amirah Diniaty. 2024. "MENGINTEGRASIKAN PENDEKATAN HUMANISTIK DALAM KONSELING SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SISWA." *Jurnal Kajian Ilmu Psikologi* 8 (12).
- Carolin, Idza, Grace Deborah Victoria, Sarah Dina, and Muhamad Nastain. 2023. "Pengaruh Penggunaan New Media Tiktok Terhadap Pembentukan Konsep Diri Generasi Muda Indonesia 2022." *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial* 3 (1): 35–40. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i1.509>.
- Cooley, C.H. 1902. "Human Nature and the Social Order." In . New York, NY: C. Scribner's Son.
- Corey, G. 2016. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th Ed.)*. Boston: Cengage Learning.
- Danni Rosada, Ulfa. n.d. "Counsellia: MODEL PENDEKATAN KONSELING CLIENT CENTERED DAN PENERAPANNYA DALAM PRAKTIK."
- Eccles, J. S., and R. W. Roeser. 2011. "Schools as Developmental Contexts during Adolescence." *Journal of Research on Adolescence*, 21 (1): 225–41.
- Elliott, R, J Watson, R. Goldman, and L. Greenberg. 2004. *Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Habsy, Bakhrudin Al, Tri Wahyu Arifuddin, Shindy Krisnandini, and Rania Surya Jelita. n.d. "PSIKOLOGI PENDIDIKAN PESERTA DIDIK PADA JENJANG SMP (Analisis Konsep Emosi Dan Konsep Diri Peserta Didik Serta Pengaruhnya Terhadap Kualitas Pembelajaran Di SMP 1 Jenu Tuban)."
- Habsy, Bakhrudin All. 2022. *PANORAMA TEORI-TEORI KONSELING MODERN DAN POST MODERN: Refleksi Keindahan Dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Hartanti, Jahju. 2018. "Konsep Diri : Karakteristik Berbagai Usia." Surabaya.
- Harter, S. 2012. *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations (2nd Ed.)*. New York: Guilford Press.
- Hidayati, Sifatuh Rif'ah N, and Siti Ina Savira. 2021. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya." *Jurnal Penelitian Psikologi* 08.
- Hutabarat, Mirna Sari, Nor Mita Ika Saputri, and Asmaryadi. 2023. "EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING DALAM MENANGANI KONSEP DIRI NEGATIF PADA SISWA SMK SWASTA HARAPAN POKENJIOR 1 Mirna Sari Hutabarat, 2 Nor Mita Ika Saputri i, 3 Asmaryadi." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9 (1): 43–48.
- Kiling, B.N., and I.Y. Kiling. 2015. "Tinjauan Konsep Diri Dan



- Dimensinya Pada Anak Dalam Masa Kanak-Kanak Akhir.” *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. 1 (2): 116–24.
- Marlia, Lilis. 2018. “PENINGKATAN KONSEP DIRI MENGGUNAKAN PENDEKATAN CLIENT CENTERED.” UNIVERSITAS LAMPUNG.
- Mearns, D, and B Thorne. 2007. *Person-Centred Counselling in Action (3rd Ed.)*. London: SAGE Publications.
- Pujowati, Suminar,<sup>1</sup>; Bakhrudin, All Habsi,<sup>2</sup>; and Wisnu Kurniawan<sup>3</sup>. 2022. “HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SISWA SMK.” *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun*. Vol. 05. <http://ejournal.undar.or.id/index.php/thalaba>.
- Rahayu, Gusti, and Yeni Karneli. 2023. “KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN PERSON-CENTERED THERAPY UNTUK MENINGKATKAN IDENTITAS DIRI.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Vol. 8.
- Raskin, N. J, and C. R. Rogers. 2005. *Person-Centered Therapy.* In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies*. Thomson Brooks/Cole.
- Ria Ihsanti, Elvieda, and Romiaty Romiaty. 2024. “KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN PERSON CENTERED THERAPY MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK” 5 (1). <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/parislankis>.
- Rogers, C. R. 1951. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. 1961. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Sri Hariati Harahap, Alfin Siregar, and Ali Daud Hasibuan. 2024. “Pengaruh Pendekatan Client Centered Terhadap Konsep Diri Siswa Di Sekolah SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan.” *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik* 1 (4): 01–22. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i4.691>.
- Suryanto. 2015. *Pengantar Psikologi Sosial*. Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Airlangga.
- Syakur, M, and Hanik Mufaridah. 2019. “ANALISIS TEORI PERSON CENTERED THERAPY DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM.” Vol. 1.
- Thalib, Syamsul Bachri, and Muhammad Anas. 2022. “Implementasi Person Center Therapy (PCT) Untuk Meningkatkan Self Awareness (Studi Kasus Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 5 Lappariaja).” *PINISI JOURNAL OF EDUCATION*.
- Tolan, J. 2003. *Skills in Person-Centred Counselling & Psychotherapy*. London: SAGE Publications.
- Tri Olivia Sarif, Mega, and Wa Ode Sakti Mayang Sari. n.d. “IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGEMBANGKAN KONSEP DIRI SISWA IMPLEMENTATION OF GROUP COUNSELING SERVICES TO DEVELOPING STUDENTS' SELF CONCEPTS Oleh.” *Jurnal Attending*. Vol. 1.

Venus, A & Helmi, L. 2017. “Budaya Populer Jepang Di Indonesia : Catatan Studi Fenomenologis Tentang Konsep Diri Anggota Cosplay Party Bandung. .” *Jurnal Aspikom*, 71–90.

Zulfadiani, Surya, Abdullah Siring, Abdul Saman, Jurusan Bimbingan, and Dan Konseling. n.d. “Konsep Diri Negatif Dan Penanganannya (Studi Kasus Dua Orang Siswa Di SMA Negeri 2 Bone) Negative Self-Concept and Its Handling (A Case Study of Two Student at SMA Negeri 2 Bone).”



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

## PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

|               |                 |              |            |
|---------------|-----------------|--------------|------------|
| Program       | MS Word         | Margin kiri  | 3.17 cm    |
| Font          | Times New Roman | Margin kanan | 3.17 cm    |
| Size          | 12              | Margin atas  | 2.54 cm    |
| Spasi         | 1.0             | Margin bawah | 2.54 cm    |
| Ukuran kertas | A4              | Maksimum     | 20 halaman |
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

|                           |                      |                    |                               |  |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------------|--|
| <b>JURNAL<br/>REALITA</b> | <b>VOLUME<br/>10</b> | <b>NOMOR<br/>2</b> | <b>EDISI<br/>Oktober 2025</b> | <b>P ISSN : 2503 - 1708<br/>E ISSN : 2722 - 7340</b> |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------------|--|



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

