

# Psikoterapi dan Pembolehubah Konsep Kendiri (PART 12)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

## 3.3 Psikoterapi Rogerian

Psikoterapi Rogerian juga dikenali sebagai psikoterapi berpusatkan pesakit ( Person-centered therapy ) dan dipelopori oleh Carl Rogers. Sebagai satu disiplin dalam mazhab eksistensial-humanisme, psikoterapi turut mempunyai empat elemen kekunci yang sama iaitu orientasi “sini” dan “kini” ( here and now ), penekanan tanggungjawab personal, penekanan fenomenologi individu dan percaya pada dorongan “perkembangan diri” (personal growth ).

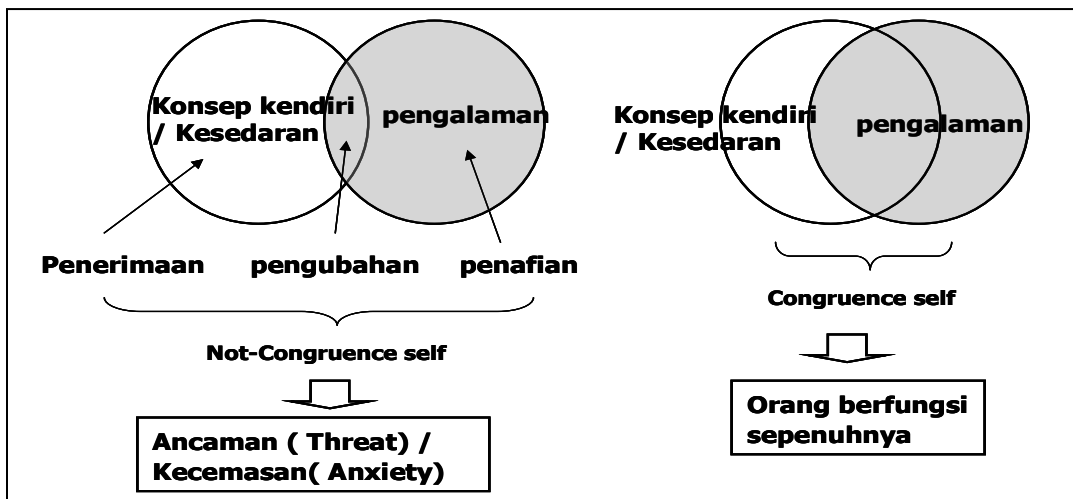
Psikoterapi Rogerian mencadangkan dua prinsip asas yang penting dalam teori personaliti dan psikopatologinya. Pertamanya, Rogers percaya bahawa semua manusia dilahir sebagai individu yang unik dan mempunyai keupayaan untuk memperkembang kesemua potensinya. Keupayaan dan potensi ini adalah terpendam secara semulajadi pada “dalaman organisma”. Dalaman berkenaan dinamakan “proses penilaian organisma” ( organismic valuing process) di mana seseorang manusia dapat melalui proses ini untuk menilai apa yang baik ( “actualizing” ) dan apa yang sebaliknya ( “non-actualizing” ) pada masa yang tertentu. Maka, manusia dikatakan dilahir dengan tendensi atau dorongan “actualizing” yang membolehkan individu memperkembang keupayaan untuk mengekalkan dan memajukan kehidupannya. Tendensi atau dorongan ini dinamakan sebagai “usaha ke arah penyempurnaan diri” (striving toward self-actualization). ( Raskin & Rogers, 1989 )

Pencetusan dan perkembangan tendensi atau dorongan ini dipercayai bergantung terutamanya pada perasaan dihargai ( regard ) khususnya daripada orang signifikan dalam hidupnya. Perasaan dihargai ini akan menjayakan internalisasi perasaan kepentingan (sense of worth ) dan penghargaan diri (self-regard) dalam konsep kendiri seseorang. Dengan konsep kendiri yang kuat, seseorang itu akan lebih yakin dan terdorong untuk

mempertanggungjawabkan dirinya dalam mendepani cabaran dan memperkembang potensi penyempurnaan diri. ( Meador & Rogers, 1979 )

Orang yang mencapai matlamat penyempurnaan dirinya dinamakan Rogers sebagai “orang berfungsi sepenuhnya” ( fully functioning person). Kata beliau, “ kehidupan sempurna bukan satu kewujudan statik, tetapi satu proses yang berterusan. Ia adalah satu hala tuju, tetapi bukan destinasi.” (1961, p186 ) Maka “orang berfungsi sepenuhnya” mempunyai dua sifat utama, iaitu yakin dalam memikul tanggungjawab serta membuat keputusan diri, dan memahami perasaan dirinya.

Keduanya, Rogers (1951 ) percaya bahawa keadaan ketidakseimbangan seseorang adalah disebabkan oleh ketidak-kongruenan konsep sendiri seseorang dengan pengalamannya. (rujuk gambarajah 3.3.1 ) Ketidak-kongruenan ini boleh juga dilihat sebagai kegagalan dalam proses perkembangan diri seseorang.



Gambarajah 3.3.1 Kekongruenan dan ketidak-kongruenan diri.

Menurut Rogers (1951 ), apabila seseorang menerima maklumat ( pengalaman ) yang bercanggah dengan persepsi konsep kendirinya, ia akan menghasilkan perasaan terancam dan cemas (anxiety ). Perasaan ini selalunya tidak mendorong kepada penerimaan dan pengadilan maklumat secara rational, tetapi kepada pengubahan dan penafian. Walaupun mekanisme belaan diri ini boleh membawa kesan dalam pengurangan perasaan ancaman dan cemas, tetapi ia akan

menghalang seseorang itu menjalani hidupnya dengan realiti dan lama-kelamaannya seseorang itu mungkin lepasi realiti dan hidup dalam fantasi diri. Dalam keadaan di mana mekanisme ini tidak lagi mampu untuk “membela diri” daripada realiti, maka seseorang itu kemungkinan menghadapi keadaan “disorganisasi” ( disorganization ) yang boleh membawa kepada tekanan dan perasaan cemas yang ekstrim.

CONTINUE...