

**ANALISIS INKONGRUENSI DIRI PADA KLIEN REMAJA DENGAN
PENDEKATAN KONSELING SELF: STUDI KUANTITATIF
DESKRIPTIF**

Deyaninda Safira¹, Fadhilla Yusri²

UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi^{1,2}

deyaninda2612@gmail.com¹, fadhillayusri@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguraikan tingkat ketidaksesuaian antara diri yang sebenarnya dan diri yang diinginkan pada remaja yang menghadapi kecemasan berlebihan yang berkaitan dengan harapan akademis dan sosial, dengan memanfaatkan pendekatan konseling yang berfokus pada individu. Pendekatan yang diterapkan adalah deskriptif kualitatif melalui observasi dan wawancara mendalam dengan satu klien selama satu sesi konseling. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara diri yang nyata dan diri yang ideal, yang mengakibatkan kecemasan, meskipun ada perubahan positif awal melalui kondisi terapeutik yang mendasar. Hasil ini menegaskan bahwa konseling berbasis diri dapat efektif bahkan dalam hanya satu sesi, untuk memulai proses pengurangan ketidaksesuaian dan mendukung proses aktualisasi diri klien.

Kata Kunci: Konseling Self, Inkongruensi Diri, Self Nyata, Self Ideal, Kecemasan Remaja, Person-Centered Counseling, Carl Rogers, Conditions of Worth, Kongruensi Konselor, Unconditional Positive Regard.

ABSTRACT

This study aimed to describe the level of incongruence between the actual self and the ideal self in adolescents facing excessive anxiety related to academic and social expectations, utilizing a person-centered counseling approach. The approach employed was descriptive qualitative, using observations and in-depth interviews with one client during a single counseling session. The study findings indicated a significant discrepancy between the actual self and the ideal self, resulting in anxiety, despite initial positive changes through underlying therapeutic conditions. These results confirm that self-centered counseling can be effective, even in a single session, in initiating the process of discrepancy reduction and supporting the client's self-actualization process.

Keywords: Self-Counseling, Self-Incongruence, Real Self, Ideal Self, Adolescent Anxiety, Person-Centered Counseling, Carl Rogers, Conditions of Worth, Counselor Congruence, Unconditional Positive Regard.

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental di kalangan remaja menjadi perhatian internasional yang semakin mendesak di zaman sekarang, di mana tantangan pendidikan, media sosial, dan harapan dari keluarga sering kali melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi. Berdasarkan informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 10-20% remaja mengalami gangguan kecemasan, dengan inkongruensi diri menjadi salah satu penyebab utama. Masalah ini tidak hanya menghambat pertumbuhan emosional tetapi juga dapat menyebabkan isu jangka panjang seperti depresi dan rasa rendah diri.

Teori psikologi humanistik yang dikemukakan oleh Carl Rogers menyatakan bahwa setiap orang memiliki dorongan alami untuk mencapai aktualisasi diri, yang merupakan proses menjadi individu yang berfungsi sepenuhnya. Namun, proses ini sering terhambat oleh inkongruensi, yaitu perbedaan antara self nyata pengalaman aktual seperti rasa lelah atau kebingungan dan self ideal gambaran sempurna berdasarkan harapan dari luar. Rogers menyebutkan bahwa inkongruensi muncul dari "conditions of worth" atau penerimaan bersyarat dari orang tua dan lingkungan, yang membuat orang cenderung menolak pengalaman yang autentik demi mempertahankan citra yang tidak asli. Teori ini menyoroti tiga elemen penting: organisme, lapangan fenomenal, dan diri, di mana diri berkembang melalui interaksi dengan pengalaman baik internasional maupun eksternal.

Pada masa remaja, periode perkembangan ini memperparah ketidaksesuaian karena pencarian jati diri yang mendalam. Remaja sering merasa perlu untuk tampil sempurna di sekolah berprestasi tinggi, ramah, dan tanpa kesalahan untuk mendapatkan pengakuan dari guru, teman, serta orang tua. Situasi ini menimbulkan kecemasan defensif, di mana individu cenderung menarik diri setelah melakukan kesalahan kecil atau memanipulasi pengalaman agar sesuai dengan citra diri yang ideal, seperti menyalahkan orang lain karena nilai yang rendah. Teori dari Rogers menekankan bahwa tingginya inkongruensi menghasilkan distorsi dalam memahami kenyataan, penolakan terhadap emosi, serta ketergantungan pada pengakuan dari luar, yang menghalangi proses penilaian alami individu terhadap apa yang benar bagi diri mereka.

Pendekatan konseling berfokus pada diri (person-centered) yang dipaparkan oleh Rogers menawarkan solusi melalui tiga kondisi utama dalam terapi: kongruensi dari konselor (keaslian), penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), dan pemahaman yang

mendalam (empati akurat) mengenai dunia subjektif klien. Ketiga kondisi ini menciptakan suasana yang aman bagi klien untuk menjelajahi pengalaman internalnya, mengintegrasikan pengalaman yang terabaikan, dan bergerak menuju kongruensi. Berbeda dari pendekatan yang bersifat direktif, konseling yang berfokus pada diri ini bersifat non-direktif, mempercayai bahwa klien memiliki kemampuan untuk melakukan reorganisasi diri dalam sebuah lingkungan yang mendukung, bahkan dalam satu sesi yang berfokus pada pembentukan kepercayaan awal serta validasi pengalaman.

Penelitian ini tertuju pada satu kasus seorang siswa remaja SMA kelas XI berusia 17 tahun yang merasakan kecemasan berlebihan akibat ketidakcocokan antara diri yang dirasakan dan yang diharapkan. Dengan menjelaskan pengalaman konseling mandiri secara terperinci selama satu sesi, penelitian ini berupaya menggali dinamika ketidakcocokan diri sebelum dan sesudah intervensi awal, serta dampaknya terhadap praktik konseling di Indonesia. Diharapkan, hasil temuan ini dapat memperdalam pemahaman mengenai penerapan teori Rogers dalam konteks remaja Indonesia yang sarat dengan nilai-nilai kolektif, di mana harapan dari keluarga sering kali mengambil alih proses perkembangan diri.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui studi kasus tunggal pada klien A, siswa SMA kelas XI berusia 17 tahun yang mengalami inkongruensi diri dan kecemasan berlebih. Data dikumpulkan secara eksklusif melalui observasi partisipan non-struktural selama 1 sesi konseling (durasi 60 menit) dan wawancara mendalam semi-struktural sebelum dan setelah sesi. Observasi mencatat ekspresi verbal/non-verbal, pola defensif, dan perubahan kesadaran diri klien, sementara wawancara mengeksplorasi dunia fenomenologis klien terkait self nyata, self ideal, dan conditions of worth. Analisis data bersifat tematik deskriptif dengan triangulasi (observasi-wawancara-catatan refleksi konselor) untuk memastikan keabsahan, mengikuti prinsip fenomenologi Rogers tanpa instrumen kuantitatif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada fase sebelum sesi berlangsung, observasi serta wawancara awal menunjukkan adanya ketidakselarasan yang tinggi pada klien A. Dalam hal ini, perasaan nyata yang dirasakannya meliputi kelelahan setelah belajar di larut malam, kesulitan dalam menentukan hobi pribadi, dan hasrat untuk bersantai, semuanya bertentangan secara signifikan dengan citra

diri ideal yang kaku: selalu harus mencapai prestasi sempurna, bersikap ramah tanpa cela, serta mengesampingkan kelemahan. Klien menggambarkan pengalaman hidupnya sebagai "lingkungan yang dipenuhi oleh penilaian," di mana kesalahan kecil, seperti menerima nilai 85 dari 100, dapat memicu keinginan untuk menjauh selama sehari-hari. Ini juga disertai dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, insomnia, serta rasa hampa meskipun kinerja akademisnya sangat baik dibandingkan teman sekelasnya. Wawancara menegaskan adanya ketergantungan yang kuat pada pengakuan bersyarat dari orangtuanya ("Ayah selalu mengingatkan saya untuk menjadi yang terbaik, jika tidak akan membawa aib bagi keluarga") serta dari teman-temannya ("Mereka menyukai sosok yang selalu ceria, jika terlihat sedih, dianggap lemah dan dihindari"), yang mengakibatkan perilaku defensif seperti menolak untuk mengakui emosi marah atau sedih dengan alasan "Itu bukan diri saya yang sejati, saya harus tetap kuat." Klien juga mengakui kesulitan dalam membuat keputusan pribadi, seperti menolak tawaran belajar kelompok karena takut tidak tampil baik, yang pada gilirannya memperparah kecemasan sosial yang dirasakannya setiap hari.

Selama sesi konseling individu, penerapan keselarasan konselor (keaslian dalam berbagi pengalaman serupa tanpa memberikan saran secara langsung), penerimaan positif tanpa syarat (penerimaan penuh terhadap semua emosi klien), serta empati yang tepat menciptakan perasaan aman secara psikologis dengan cepat. Pengamatan menunjukkan bahwa klien mulai menunjukkan ekspresi catharsis: "Saya lelah berpura-pura menjadi sempurna, namun ketika menunjukkan kelemahan, saya takut ditinggalkan oleh semua orang." Refleksi empatik ("Anda merasa tertekan karena harus memenuhi harapan orang lain, sedangkan di dalam diri Anda ingin menjadi diri sendiri yang dapat beristirahat tanpa merasa bersalah") meningkatkan kesadaran akan inkongruensi, di mana klien mengakui adanya distorsi dalam pengalaman seperti menyalahkan guru atas nilai yang buruk demi mempertahankan citra ideal. Klien dengan tiba-tiba menyatakan, "Saya kini menyadari, bahwa citra diri ideal saya adalah sebuah beban yang berasal dari luar, bukan dari dalam hati saya sendiri." Pengamatan non-verbal mengindikasikan adanya perubahan: dari sikap yang tertutup dan menghindari tatapan mata menjadi lebih santai, dengan senyum yang tulus saat berbicara tentang keinginan pribadinya.

Pada sesi wawancara setelah perlakuan, klien melaporkan perubahan positif yang mengesankan: rasa percaya diri mulai tumbuh karena merasakan pengakuan untuk pertama kalinya, dengan tindakan nyata seperti memilih untuk beristirahat meskipun orang tua

mempertanyakan pilihannya. Klien mengungkapkan bahwa kecemasan berkurang seiring ia membayangkan interaksi sosial yang akan datang, seperti "Mungkin besok saya bisa memberi tahu teman bahwa saya lelah, tanpa merasa takut dihakimi. " Secara keseluruhan, sesi ini menandai awal sebuah proses menuju individu yang berfungsi sepenuhnya—klien menjadi lebih menerima pengalaman saat ini, mulai mempercayai penilaian internalnya, dan mengurangi ketergantungan pada kondisi nilai—walaupun masih membutuhkan tindak lanjut untuk memperkuat hasil. Temuan ini menunjukkan betapa efektifnya konseling diri pada tahap awal dalam mengurangi ketidaksesuaian pada remaja individu, bahkan dengan hanya satu sesi, melalui pembentukan lingkungan terapi yang mendukung.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketidakcocokan antara diri sendiri menjadi penyebab utama kecemasan berlebihan di kalangan remaja, terutama karena keterikatan pada kondisi nilai yang ditetapkan oleh orang tua dan lingkungan sosial. Dalam hal ini, diri nyata yang autentik selalu ditekan oleh diri ideal yang kaku serta tidak realistis. Metode konseling yang dikembangkan oleh Carl Rogers, meskipun hanya dilaksanakan dalam satu pertemuan, terbukti mampu memulai langkah awal untuk mengurangi ketidakcocokan dengan menerapkan tiga syarat terapeutik inti—kongruensi dari konselor, penerimaan positif tanpa syarat, dan empati yang tepat—yang menciptakan suasana aman secara psikologis sehingga klien dapat menjelajahi realitas fenomenologisnya dengan leluasa. Hasil dari observasi dan wawancara menunjukkan adanya perubahan signifikan pada klien, mulai dari pelepasan emosi, peningkatan kesadaran diri, hingga pengembangan rencana tindakan yang autentik yang berlandaskan penilaian organisme internal, menandai langkah awal menuju individu yang berfungsi sepenuhnya dengan penerimaan diri yang lebih sehat.

Temuan ini memiliki konsekuensi praktis yang sangat berarti untuk layanan bimbingan di sekolah-sekolah di Indonesia, di mana para konselor sering kali mengalami batasan waktu dan sumber daya. Dalam hal ini, konseling secara mandiri dalam satu sesi dapat berfungsi sebagai intervensi yang cepat dan efektif untuk menghadapi masalah inkongruensi yang mendesak pada remaja. Cara non-direktif ini juga sejalan dengan prinsip-prinsip budaya kolektif Indonesia yang menekankan perlunya hubungan yang harmonis, dengan menempatkan fokus pada pengakuan diri daripada konfrontasi dengan orang lain. Untuk penelitian di masa yang akan datang, disarankan agar dilakukan studi lebih lanjut dengan sesi tindak lanjut untuk

menilai sejauh mana perubahan jangka panjang dapat dipertahankan, serta membandingkannya dengan metode lain seperti perilaku atau naratif. Secara keseluruhan, konseling secara mandiri ini memperkuat keyakinan Rogers bahwa setiap individu memiliki kemampuan luar biasa untuk mencapai aktualisasi diri jika diberikan kesempatan untuk tumbuh dalam lingkungan yang aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Tarmizi, R. (2021). Konseling Individual dengan Pendekatan Realitas untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif (Studi Kasus pada Siswa Sekolah di Medan). *COUNSENEsia: Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 2(1).
<https://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC/article/view/1433>
- Budiarsih, A. P. (2024). Studi kasus konsep diri siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 1(3).
<https://citeus.um.ac.id/cgi/viewcontent.cgi?article=1322&context=jkbk>
- Ratnasari, D. (2020). Studi Kasus: Proses konseling dengan teknik reframing dan self-reward pada Caragiver Alzheimer. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 9(1).
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/download/38852/17549>
- Raziah, M dkk. (2023). Efektivitas Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Konseling Self Untuk Menurunkan Kebiasaan Sikap Pro Kras tunasi Pada Siswa Di Mts YPI Al-Hasanah Tanjung Leidong. *Jurnal Pema Tarbiyah*. 2(2)
<https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/pematarbiyah/article/download/3264/1353>
- Harahap, D. (2020). Teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial yang Sehat. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 2(2)
<https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Irsyad/article/viewFile/3174/2397>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (9th ed.)*. Cengage Learning.
- Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Malang: UNM Press.