



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 5129-5139

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Eksplorasi The Self and Perception Komunikasi Interpersonal dalam Konseling Korban Trauma di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta

Etik Anjar Fitriarti^{1✉}, Zahrotus Sa'idah²

Universitas Amikom Yogyakarta

Email: etik.af@amikom.ac.id^{1✉}

Abstrak

Konseling merupakan bentuk interaksi berupa komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh konselor dan klien untuk membantu klien menguraikan permasalahannya dan menyadari posisi atau keadaan diri sendiri agar mampu mengambil keputusan untuk menyelesaikan kasus atau permasalahan klien tersebut. Konseling yang dilakukan di Rifka Annisa *Women's Crisis Center* (WCC) Yogyakarta ini menangani kasus-kasus kekerasan terhadap perempuan. Penulis mengamati bahwa konseling yang dilakukan tersebut ditujukan untuk mengurangi trauma klien walaupun yang dapat ditangani dengan konseling di Rifka Annisa WCC yaitu trauma psikologis yang ringan tanpa harus mendapat penanganan medis (misalnya seperti gangguan mental, *skizofrenia*, dan sebagainya). Penulis mengamati dalam proses konseling terdapat aktivitas komunikasi terapeutik yaitu interaksi pertukaran pesan secara *direct* (langsung) atau *face to face* yang terjadi antara konselor dengan klien yang ditujukan untuk terapi atau pemulihan kondisi psikis klien. Ketika berkomunikasi dengan orang lain, ada salah satu hal yang mendasar yaitu dalam hal menilai lawan bicara entah itu kita sudah mengenalnya ataukah belum sama sekali. Menurut DeVito (2015) *the self and perception* yaitu proses yang kita gunakan untuk menjadi dasar dalam menilai orang lain dan juga sebaliknya. Terkait hal tersebut penulis mengeksplorasi perspektif *self and perception* ini dalam kegiatan komunikasi pada konseling yang dilakukan antara konselor dan klien.

Kata Kunci: *Konseling, The Self and Perception, Komunikasi Interpersonal, Trauma*

Abstract

Counseling is a form of interaction in the form of interpersonal communication carried out by the counselor and the client to help the client explain his problems and become aware of his own position or situation in order to be able to make decisions to resolve the client's case or problem. The counseling carried out at the Rifka Annisa Women's Crisis Center (WCC) Yogyakarta handles cases of violence against women. The author observes that the counseling carried out is aimed at reducing client trauma, although what can be treated with counseling at Rifka Annisa WCC is mild psychological trauma without having to receive medical treatment (for example, mental disorders, schizophrenia, and so on). The author observes that in the counseling process there are therapeutic communication activities, namely direct (direct) or face-to-face message exchange interactions that occur between the counselor and the client which are aimed at therapy or restoration of the client's psychological condition. When communicating with other people, there is one fundamental thing, namely assessing the person we are talking to, whether we already know them or not at all. According to DeVito (2015) the self and perception are the processes we use to become the basis for judging other people and vice versa. In this regard, the author explores this self and perception perspective in communication activities in counseling carried out between counselors and clients.

Keywords: *Counseling, The Self and Perception, Interpersonal Communication, Traumatized*

PENDAHULUAN

Komunikasi dalam konseling ini tergolong bentuk komunikasi interpersonal sebab dilakukan secara tatap muka dan umpan balik dapat terjadi secara langsung. Berdasarkan pengamatan penulis bahwa komunikasi ini sejalan dengan praktik konseling yang dilakukan di Rifka Annisa WCC. Umumnya klien yang datang masih mengalami keadaan krisis atau masih belum dapat mengontrol emosi. Pada kondisi yang seperti itu klien sudah tepat untuk mendapat layanan konseling di Rifka Annisa WCC sebagai tempat untuk menceritakan permasalahan terkait kekerasan yang dialami. Selain itu klien juga mendapat kekuatan ketika ada pihak yang mendukung serta membantunya untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Di kehidupan sehari-hari setiap manusia melakukan komunikasi terlebih lagi ketika berada dalam lingkup sosial. Komunikasi yang digunakan dalam kehidupan sosial biasanya hanya terjadi begitu saja, dan tidak memiliki tujuan tertentu, misalnya seperti komunikasi antara dua orang mahasiswa yang membicarakan tentang tugas dan kegiatan kuliah mereka. Hal tersebut merupakan bentuk komunikasi yang sederhana tanpa ada strategi dan maksud tertentu. Hal ini berbeda dengan komunikasi interpersonal dan komunikasi terapeutik yang mempunyai tujuan dan fungsi tertentu. Komunikasi terapeutik dilakukan untuk membantu klien memecahkan masalah yang dihadapinya atau memotivasi klien untuk mengambil keputusan yang terbaik dengan membangun konsep diri. Selain itu juga

melakukan tindakan yang baik guna memulihkan dampak akibat dari terganggunya kesehatan baik dari segi psikologis maupun fisik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu dengan melakukan riset lapangan (*field research*) dengan metode wawancara mendalam (*depth interview*) dan observasi (model partisipasi aktif) terhadap peristiwa atau perilaku untuk memperoleh data atau informasi secara langsung. Subjek yaitu informan utama pada penelitian yaitu konselor psikologi di Rifka Annisa Women's Crisis Center dipilih secara purposive sampling yang mengetahui dan melaksanakan konseling psikologi kepada klien kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Selain itu penulis juga menggunakan metode studi literatur dengan membaca dan menganalisis berbagai macam referensi yang berkaitan dengan kasus yang diteliti dalam penelitian ini untuk membantu dalam mengulas fenomena ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Little John (Suranto, 2011 : 3) memberikan definisi komunikasi antarpribadi (*interpersonal communication*) yaitu komunikasi antara individu dengan individu yang lain. Berdasarkan kaitannya dengan komunikasi yang digunakan dalam proses terapi (komunikasi terapeutik), Suryani (2015 : 5) menyebutkan bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan dengan orang lain. Komunikasi yang dilakukan oleh perawat dengan kliennya pada saat konseling dapat dikategorikan sebagai komunikasi interpersonal (Fitriarti, 2017). Self perception dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki persepsi sekaligus sebagai pengamat (Kenny and West, 2008).

Self-Concept (Konsep Diri)

Konsep diri menurut DeVito (2015) diartikan sebagai konsep diri kita yaitu citra diri yang menggambarkan siapa diri kita sebenarnya. Hal tersebut ditentukan oleh bagaimana kita mempersepsikan diri kita: perasaan kita dan pikiran tentang kekuatan dan kelemahan, kemampuan kita dan keterbatasan kita. Konsep diri berkembang dari citra orang lain terhadap diri kita, membandingkan antara diri kita dan dengan orang lain, pengalaman kultural, dan evaluasi kita terhadap pemikiran dan tingkah laku. Konsep diri yang terbentuk ini juga dipengaruhi oleh faktor dari luar diri kemudian kita merefleksikan hal tersebut ke dalam diri kita. Konsep diri dikatakan pula berkaitan dengan persepsi diri. Dalam Bem (1972) disebutkan teori persepsi diri menyarankan sebagian identitas antara persepsi diri dan

antarpribadi: Sejauh itu isyarat internal lemah, ambigu, atau tidak dapat ditafsirkan, individu itu secara fungsional dalam posisi yang sama dengan pengamat luar, pengamat yang tentu harus bergantung pada isyarat eksternal yang sama untuk menyimpulkan kondisi batin individu. Karena teori persepsi diri dipahami sebagai teori "*behavioris*", penting untuk menekankan bahwa tidak ada pengamat interpersonal atau individu itu sendiri terbatas pada kesimpulan berdasarkan hanya tindakan terbuka (Bem, 1972). Teori ini mengungkapkan bahwa persepsi diri juga dipengaruhi oleh lingkungan eksternal yaitu orang lain sehingga dapat membantu dalam menilai dan menggambarkan diri seseorang.

Dalam konseling terdapat tahap pra interaksi atau persiapan yang sangat penting dilakukan oleh konselor sebelum berinteraksi dengan klien. Pada tahap ini, konselor melakukan introspeksi diri dengan menggali perasaan dan mengidentifikasi kelebihan dan kekurangannya untuk membangun konsep diri. Salah satu cara konselor untuk mempersiapkan diri sebelum konseling yaitu dengan introspeksi diri, melihat kondisi diri sendiri dalam hal kesiapan untuk melakukan konseling. Jika kondisi konselor pada waktu itu sedang dalam suasana hati yang baik maka konselor akan melakukan konseling tetapi jika konselor masih dalam suasana hati yang buruk seperti sedang mengalami kegalauan atau faktor fisik lain seperti lapar, dahaga dan sebagainya, maka secepat mungkin konselor mengatasinya.

Dalam Purkey dan Schmidt (1987) disebutkan teori konsep-diri selalu memiliki pengaruh kuat pada profesi konseling yang muncul. Prescott Lecky (1945) menyumbangkan gagasan bahwa konsistensi diri adalah kekuatan pendorong utama dalam perilaku manusia. Raimy (1948) memperkenalkan ukuran konsep diri dalam wawancara konseling dan berpendapat bahwa psikoterapi pada dasarnya adalah proses mengubah cara orang melihat diri mereka sendiri. Sejauh ini, suara yang paling berpengaruh dan fasih dalam teori konsep-diri adalah suara Carl Rogers (1947) yang memperkenalkan seluruh sistem bantuan yang dibangun di sekitar pentingnya diri. Dalam pandangan Rogers, diri adalah unsur utama dalam kepribadian manusia dan penyesuaian pribadi. Rogers menggambarkan diri sebagai produk sosial, mengembangkan hubungan interpersonal dan berjuang untuk konsistensi. Rogers menyatakan bahwa ada kebutuhan mendasar manusia untuk penghargaan positif baik dari orang lain maupun dari diri sendiri (Purkey & Schmidt, 1987).

Tahap pra interaksi ini dilakukan untuk membangun konsep diri yang baik agar mampu mencairkan suasana dan menunjukkan sikap terbuka untuk memulai komunikasi. Sikap terbuka ini harus ditunjukkan dengan komunikasi yang tidak hanya berbentuk verbal tetapi juga komunikasi nonverbal. Misalnya ketika konselor menyatakan suatu ungkapan perhatian kepada klien maka ekspresi wajah maupun *gesture* konselor harus dapat

menginterpretasikan ungkapan verbalnya. Hal ini dalam konteks komunikasi interpersonal disebut dengan suasana emosional berupa keselarasan antara komunikasi verbal dan reaksi nonverbalnya. Tahap pra interaksi ini harus dilakukan oleh seorang konselor sebelum melakukan konseling untuk membangun konsep dirinya dengan cara memahami dirinya, mengatasi kecemasannya, dan meyakinkan diri bahwa ia benar-benar siap untuk berinteraksi dengan klien. Sebelum berinteraksi dengan klien, konselor perlu mengkaji perasaannya sendiri. Perasaan yang dimaksud yaitu perasaan yang terjadi ketika interaksi berlangsung seperti adanya perasaan cemas atau kekhawatiran jika tidak diterima oleh klien, keraguan atau kurang mampu dalam berkomunikasi serta memberi respon yang baik dengan klien, atau khawatir tidak terbangunnya rasa saling percaya dan sebagainya.

Dalam konseling seringkali terdapat kasus klien yang datang dengan kondisi emosi yang belum stabil dan masih belum dapat dikontrol. Seorang klien yang memiliki konsep diri yang lemah seringkali mengalami penyangkalan dalam dirinya, cenderung sulit menerima kenyataan dan terkadang menyalahkan dirinya sendiri terhadap peristiwa atau kasus yang menimpanya. Dalam kondisi tersebut emosi klien masih belum stabil untuk dapat berpikir jernih dalam mengambil keputusan terhadap kekerasan yang menimpanya. Penulis mengamati pada kondisi psikologis seperti ini ada potensi klien akan mengalami kemarahan, baik marah terhadap dirinya sendiri, marah terhadap pelaku, atau marah terhadap orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu perlu diberikan arahan yang baik dari konselor untuk membangun konsep diri klien yang lebih baik dari sebelumnya.

Ketika klien merasa rendah diri atau menyalahkan dirinya sendiri atas kasus yang dialami, konselor berupaya untuk membangkitkan kepercayaan diri klien. Konselor mengungkapkan apa saja kelebihan-kelebihan klien, misalnya seperti pandai memasak, telaten dalam mengurus anak dan sebagainya. Konselor berupaya untuk mengapresiasi kelebihan klien tersebut. Hal itu secara psikologis akan meningkatkan kepercayaan diri dan klien tidak lagi merasa bahwa dirinya penuh kekurangan sehingga tidak patut menjadi korban kekerasan suaminya. Selain itu dengan cara seperti itu dapat mengurangi rasa bersalah pada diri klien. Indikator klien sudah berdaya atau sudah memiliki sikap penerimaan menurut salah seorang konselor di Rifka Annisa WCC yaitu klien sudah mulai bersikap terbuka dan menyadari bahwa dirinya sebagai korban kekerasan dan harus bertindak untuk memperoleh keadilan bagi dirinya. Menurutnya hal yang lebih baik lagi jika kondisi klien yang sudah mandiri dan berdaya untuk mengetahui resiko terhadap keputusan yang diambilnya. Selain itu keadaan psikologis klien yang dapat dikatakan sudah mapan atau stabil.

Membandingkan Diri dengan Orang Lain

Dalam DeVito (2015) cara lain kita mengembangkan konsep diri yaitu dengan membandingkan diri kita dengan orang lain dan paling sering dilakukan dengan teman sebaya (Festinger, 1954). Menurut DeVito (2015) kita akan mendapatkan perspektif yang berbeda ketika kita melihat diri kita dibandingkan dengan teman sebaya. Budaya juga sangat berpengaruh dalam konsep diri seseorang seperti halnya mengenai kepercayaan, nilai atau norma dan juga tingkah laku, misalnya terhadap suatu yang kita definisikan sukses yang harus kita capai dan kita ikuti dalam kehidupan pribadi sehari-hari. Hal ini mengajarkan bagaimana budaya kita memberikan definisi terhadap kesuksesan. Namun penulis memandang ada hal yang harus dikritisi dalam hal ini sebab dalam membandingkan diri dengan orang lain akan berdampak pada evaluasi terhadap konsep diri. Misalnya saja dalam kasus konseling ada seorang klien yang mendapatkan kekerasan dalam rumah tangga membandingkan kehidupan rumah tangganya dengan orang lain. Adakalanya teman sebaya atau orang lain yang dibandingkan tersebut bisa saja tidak setara atau tidak sejajar dengan kita, hal ini dimaksudkan dalam konteks tersebut bisa saja seseorang memiliki latar belakang yang jauh berbeda dari kita sehingga tidak bisa dibandingkan begitu saja, seperti halnya penghasilan, kehidupan keluarga, kecerdasan atau performa di lingkungan sosial. Namun di sisi tersebut menurut penulis hal itu akan menjadi tantangan tersendiri bagi kita untuk mampu memilah hal apa yang bisa dibandingkan dengan orang lain dan hal apa yang sepatutnya tidak dapat dibandingkan. Hal itu dikhawatirkan dapat berdampak buruk pada kepercayaan diri yang dapat semakin menurun ketika melihat orang lain lebih baik dari diri kita.

Interpretasi Diri dan Evaluasi Diri

Interpretasi diri menurut DeVito (2015) sebagai rekonstruksi atau pemaknaan terhadap suatu kejadian dan pemahaman kita terhadap sesuatu dan juga evaluasi diri terhadap nilai sesuatu yang dipercaya benar atau salah yang dapat mempengaruhi konsep diri. Interpretasi dan evaluasi diri ini dalam konseling dilakukan oleh konselor untuk membantu klien dalam membangun konsep dirinya. Seperti halnya ketika klien menyalahkan dirinya atas kejadian kekerasan yang menimpanya maka perlu dilakukan interpretasi dan evaluasi diri bahwa kekerasan itu tidak semata kesalahannya sebab yang semestinya disalahkan yaitu pelaku yang melakukan kekerasan bukan korban yang harus terus-menerus ditimpa rasa bersalah sehingga dapat menurunkan rasa kepercayaan dirinya.

Self-Awareness (Kesadaran Diri)

Kesadaran diri juga dijelaskan oleh DeVito (2015) yaitu mengenai siapa sebenarnya diri kita; dengan segala kekurangan, kelebihan, ketakutan, keterbatasan, perasaan dan perilaku kita secara individu yang merupakan dasar dalam komunikasi. Kita dapat mencapai *self-awareness* dapat diuji dengan beberapa aspek dalam diri kita yang mungkin muncul pada orang lain sebagaimana diri kita. Salah satu cara untuk menguji dan mengetahui hal ini menurut DeVito (2015) adalah dengan menggunakan jendela Johari atau Johari *Window* sebuah metafora terhadap diri sendiri ke dalam empat area.

Di jendela Johari terdapat empat bilik *open self* (informasi tentang diri kita yang diketahui oleh diri kita dan orang lain), *hidden self* (informasi tentang diri kita yang kita tahu tetapi orang lain tidak tahu), *blind self* (informasi tentang diri kita bahwa kita tidak tahu tetapi orang lain tahu) dan *unknown self* (informasi tentang diri kita di mana kita dan orang lain sama-sama tidak tahu). *Self-awareness* sangat penting dalam komunikasi khususnya dalam konseling anatar konselor dengan klien. Oleh karena itu menurut DeVito (2015) ada beberapa cara agar dapat meningkatkan *self awareness* ini di antaranya :

- a. Mendengarkan orang lain, dalam hal ini konselor dan klien saling mendengarkan agar terbentuk komunikasi interpersonal yang efektif;
- b. Meningkatkan keterbukaan diri. Hal ini perlu dilakukan pertama kali oleh konselor agar memberikan kesan yang ramah dan bersikap terbuka sehingga dapat memicu klien untuk membuka dirinya dan mau bercerita terhadap permasalahan serta keluh kesah yang dialaminya.
- c. Mencari informasi tentang diri kita. Hal ini dapat dilakukan dengan bertanya kepada orang lain yang mengenal kita untuk mengetahui sisi lain yang mungkin orang lain ketahui tetapi kita sendiri tidak menyadarinya.
- d. Berdialog dengan diri kita sebab tidak ada yang lebih mengenal diri kita selain diri kita sendiri. Ini dilakukan sebagai introspeksi dan evaluasi diri sehingga dialog dengan diri sendiri dapat dilakukan untuk menelaah kembali perilaku diri kita.

Self-Esteem

Self-esteem adalah sebuah pengukuran tentang bagaimana bernilainya kita; orang yang dengan *self-esteem* yang tinggi mampu menghargai dirinya sendiri sementara orang dengan *self-esteem* yang rendah memandang dirinya dengan pikiran yang negatif atau kurang menghargai dirinya sendiri. Gagasan yang melatarbelakangi terbangunnya *self-esteem* yaitu ketika kita merasa baik-baik saja dengan diri kita, tentang siapa kita dan seberapa memiliki kemampuannya diri kita dengan melakukan sesuatu hal dan kita akan

berusaha lebih baik. Meningkatkan *self-esteem* dapat membantu untuk meningkatkan performa pelajar di sekolah, dalam hubungan interpersonal, dan dalam karir (DeVito, 2015).

Afirmasi menurut DeVito (2015) merupakan salah satu cara untuk membangun *self-esteem*. Afirmasi merupakan sebuah pernyataan sederhana yang positif tentang sesuatu. Dalam konteks *self-concept* dan *self-awareness*, afirmasi digunakan sebagai pernyataan positif tentang diri kita dan pernyataan apakah sesuatu itu baik atau tidak, benar atau salah untuk diri kita. Afirmasi diri termasuk pernyataan seperti "Saya adalah orang yang berharga,", "Saya bertanggung jawab dan mampu berdiri sendiri," dan "Saya berhak untuk mencintai dan dicintai". Pernyataan afirmasi seperti ini diharapkan mampu mempengaruhi diri kita untuk mempercayai hal-hal positif yang dikatakan tentang diri kita sendiri sehingga akan berdampak positif di kemudian hari. Afirmasi seperti ini perlu dibangun oleh konselor dan diberikan kepada klien atau korban kekerasan untuk membentuk *self-esteem* yang tinggi dan pulih dari trauma akibat kekerasan yang dialaminya sebab seringkali klien atau korban menyalahkan dirinya sendiri.

Namun ada kritik dalam hal ini (dalam DeVito, 2015) yang disampaikan oleh Paul (2001) bahwa ketika kita memiliki *self-esteem* yang rendah, maka afirmasi diri kita cenderung negatif dan tidak seharusnya kita mempercayai dan mengikuti pemikiran negatif tentang diri kita tersebut yang dibentuk oleh pikiran kita sendiri. Maka dari itu kita perlu sokongan dan *feed back* dari orang lain terhadap diri kita agar mampu menciptakan afirmasi yang positif tentang diri kita untuk meningkatkan kepercayaan diri sehingga terbentuk *self-esteem* yang kuat. Misalnya saja korban KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) memiliki *self-esteem* yang rendah maka dari itu perlu diberi *feed back* yang positif dari konselor atau psikolog untuk mendapatkan afirmasi yang positif. Dalam kondisi seperti ini, teman baik yang mampu memberikan afirmasi positif sangat diperlukan. Misalnya saja ketika kita sudah berusaha belajar dengan sungguh-sungguh namun masih mendapatkan hasil yang belum maksimal. Hal tersebut dapat menimbulkan afirmasi negatif terhadap diri kita bahwa diri kita memiliki performa yang buruk, namun ketika ada orang lain yang mampu mengingatkan kembali akan usaha-usaha kita dan kelebihan kita yang lainnya maka afirmasi positif dari orang lain akan muncul dan perlahan akan dapat membangun *self-esteem* yang kuat dalam diri kita.

Self-Disclosure

Menurut DeVito (2015) *self-disclosure* merupakan sejenis komunikasi yang tersembunyi tentang diri kita (Jourard, 1968). *Self-disclosure* adalah jenis komunikasi yang mengambil informasi dari diri yang tersembunyi dan memindahkannya pada diri yang

terbuka. Faktor yang mempengaruhi *self-disclosure* yaitu siapa diri kita, budaya kita, gender, pendengar atau teman, topik pembicaraan dan juga *channel*. *Self-disclosure* seringkali membawa pada penghargaan tetapi itu dapat menciptakan masalah. *Self-disclosure* adalah sebuah proses komunikasi yang kompleks dan penting karena konsekuensinya, baik itu positif maupun negatif yang sangat signifikan. Menyingkap informasi yang signifikan itu hanya setelah proses pertimbangan yang matang terhadap konsekuensi tersebut. *Self-disclosure* yaitu keterbukaan diri terhadap orang lain yang dapat memberikan dampak positif terhadap diri kita. Namun kritik mengenai *self-disclosure* ini menurut penulis sejauh mana kita dapat terbuka dengan orang lain dan apakah ada batasan agar tidak ada pihak yang dirugikan. Sifat terbuka ini seringkali lebih diunggulkan ketimbang orang lain yang memiliki sikap yang tertutup sebab orang yang memiliki sikap terbuka ini cenderung lebih banyak memiliki kawan sebab lebih ceria, ekspresif, dan lebih mampu membuka dirinya kepada orang lain. Namun menurut penulis tidak dapat sepenuhnya mengunggulkan sikap terbuka ini sebab dalam berkomunikasi dengan orang lain kita harus pandai dalam memposisikan diri dan memberi batasan hal apa saja yang boleh disampaikan dan hal apa saja yang tidak sepatutnya diceritakan kepada orang lain. Hal ini menurut penulis bergantung pada sejauh mana kepercayaan kita terhadap orang lain sehingga dapat mempengaruhi keterbukaan diri kita.

Persepsi

Persepsi menurut DeVito (2015) adalah cara untuk memahami dunia; yang merupakan proses berhubungan dengan psikologis kita. Secara lebih teknis, persepsi adalah proses kita menjadi sadar terhadap objek, kegiatan, dan khususnya orang-orang melalui perasaan kita seperti penglihatan, penciuman, rasa, sentuhan dan suara. Persepsi ini adalah proses yang aktif bukan pasif. Persepsi kita adalah hasil dari keberadaan dunia luar dan terbentuk dari pengalaman-pengalaman kita sendiri, hasrat, kebutuhan dan keinginan, cinta dan rasa benci. Pesan yang kita kirimkan dan kita dengarkan akan bergantung pada bagaimana kita melihat dunia, pada bagaimana kita memandang situasi secara spesifik, pada apa yang kita pikirkan terhadap orang-orang yang berinteraksi dengan kita.

Ada 5 tahap persepsi (DeVito, 2015) yaitu 1) kita merasa, kita menerima berbagai jenis rangsangan, 2) kita mengorganisasi rangsangan dalam berbagai cara, 3) kita menginterpretasi dan mengevaluasi apa yang kita persepsikan, 4) kita menyimpan persepsi kita itu di memori kita, 5) kita mendapat kembali apa yang kita butuhkan. Hal ini dapat dicontohkan misalnya saja ketika kita bertemu dengan orang yang seringkali memberikan senyuman, kita mempersepsikannya sebagai orang yang ramah dan mudah bergaul

sehingga kita tidak segan untuk memulai obrolan dengannya dan hal tersebut selalu kita simpan dalam ingatan kita bahwa seseorang yang murah senyum merupakan orang yang ramah dalam bergaul. Ini merupakan salah satu hal yang penting karena dilakukan pada awal pertemuan antara konseling dengan korban untuk menciptakan persepsi yang positif seperti sikap keterbukaan sehingga korban akan merasa nyaman untuk menceritakan keluhan dan permasalahannya kepada konselor.

SIMPULAN

Banyak keberhasilan dan kegagalan yang dialami orang-orang di banyak bidang kehidupan terkait dengan cara-cara yang telah mereka pelajari untuk memandang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan orang lain. Juga menjadi jelas bahwa konsep diri memiliki setidaknya tiga kualitas utama yang menarik bagi konselor: (1) itu dipelajari, (2) itu diatur, dan (3) itu dinamis. Konsep diri harus dipelajari. Sejauh yang kita tahu, tidak ada yang dilahirkan dengan konsep diri. Namun dibentuk secara bertahap kemudian dibentuk kembali melalui pengalaman yang dirasakan berulang, terutama dengan orang lain yang signifikan. Fakta bahwa konsep diri dipelajari memiliki beberapa implikasi penting: Karena konsep-diri tampaknya bukan naluriah, tetapi merupakan produk sosial yang dikembangkan melalui pengalaman, memiliki potensi yang relatif tak terbatas untuk pengembangan dan aktualisasi. Karena pengalaman sebelumnya dan persepsi saat ini, individu dapat mempersepsikan dirinya dengan cara yang berbeda dari cara orang lain melihatnya. Individu merasakan aspek yang berbeda dari diri mereka pada waktu yang berbeda dengan derajat kejelasan yang berbeda-beda. Komunikasi interpersonal dalam konseling yang telah penulis amati ini menerapkan teori *self perception* dengan adanya membangun konsep diri, membandingkan diri dengan orang lain, interpretasi dan evaluasi diri, *self-awareness*, *self-esteem*, *self-disclosure* dan persepsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bem, D.J. (1972) Self-perception theory. In: *Advances in Experimental Social Psychology*. Academic Press: Cambridge, USA, 6. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60024-6.
- Betz, N.E. (1994) Self-concept theory in career development and counseling. *Career Development Quarterly*, 43, 32–42. DOI: 10.1002/j.2161-0045.1994.tb00844.x.
- DeVito, J.A. (2015). *Human Communication*, 13th edn, part 1. Basic Course: New York, USA: Pearson.
- Fitriarti, E.A. (2017) *Komunikasi terapeutik dalam konseling (studi deskriptif kualitatif*

tahapan komunikasi terapeutik dalam pemulihan trauma korban kekerasan terhadap istri di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta). *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 10, 83–99. DOI: 10.14421/pjk.v10i1.1223.

Kenny, D.A. & West, T.V. (2008) Self-perception as interpersonal perception. *Self and Social Relationships*, 119–137.

Purkey, W.W. (1988) An overview of self-concept theory for counselors [Highlights]. An ERIC/CAPS Digest.

Rodríguez-García, A.M., Cardoso-Pulido, M.J., De la Cruz-Campos, J.C. & Martínez-Heredia, N. (2022) Communicating and collaborating with others through digital competence: A self-perception study based on teacher trainees' gender. *Education Sciences*, 12, 534. DOI: 10.3390/educsci12080534.

Sukardi, D.K. (1985). *Pengantar Teori Konseling (Suatu Uraian Ringkas)*. Jakarta. Ghalia Indonesia.

Suryani (2015). *Komunikasi Terapeutik: Teori dan Praktik*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.