

## **Peningkatan *Self Esteem* Dalam Interaksi Sosial Dengan Menggunakan Konseling *Client Centered***

### ***The Increased Self Esteem In Social Interaction By Using Client Centered Counseling***

**Renny Desugiharti<sup>1\*</sup>, Yusmansyah<sup>2</sup>, Diah Utaminingsih<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

\* e-mail: rennydesugiharti@gmail.com, Telp: +6281369045205

Received: Oktober, 2017

Accepted: November, 2017

Online Published: November, 2017

**Abstract: *The Increased Self Esteem In Social Interaction by Using Client Centered Counseling.*** The research is to determine the increase of self esteem in social interaction by using counseling client centered. This research is quasi experiment with one group pretest posstest design then analyzed with wilcoxon test. Research subjects as many as 5 students who have low self esteem. The result of statistical analysis show  $z_{hit} = -2,023 < z_{tab} = 1,645$  with significance level  $p=0,043$ ,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. It means that there is an increase in self esteem in a significant social interaction after the counseling service provided client centered on students class VIII at SMP Negeri 28 Bandar Lampung .

**Keywords:** *guidance and counseling, client centered counseling, self esteem.*

**Abstrak: Peningkatan *Self Esteem* Dalam Interaksi Sosial Dengan Menggunakan Konseling *Client Centered*.** Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial dengan menggunakan konseling *client centered*. Penelitian ini bersifat *quasi* eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* kemudian dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. Subjek penelitian sebanyak 5 siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Hasil analisis statistik menunjukkan  $z_{hit} = -2,023 < z_{tab} = 1,645$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,043$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial yang signifikan setelah diberikan layanan konseling *client centered* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

**Kata kunci :** *bimbingan dan konseling, konseling client centered, self estee*

## PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Pendidikan merupakan proses yang penting untuk mencapai tujuan dan cita-cita pribadi individu. Secara filosofis pendidikan menggambarkan suatu proses yang melibatkan berbagai faktor dalam mencapai kehidupan yang bermakna, baik bagi diri sendiri maupun masyarakat pada umumnya. Peserta didik memandang sekolah yang dapat mewujudkan cita-cita mereka. Sementara orang tua berharap kepada sekolah untuk dapat mendidik anak agar menjadi pintar, terampil dan berakhlak mulia.

Dalam jenjang pendidikan, terdapat suatu periode perkembangan yang harus dilalui oleh siswa yaitu periode remaja. Masa remaja adalah masa yang harus dilewati oleh setiap individu dalam rentang kehidupan manusia. Menurut (Syamsu dan Sugandhi, 2011:77) "Periode remaja adalah periode transisi antara anak dengan periode dewasa, terentang usia sekitar 12/13 tahun sampai usia 19/20 tahun, yang ditandai dengan perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosioemosional". Masa ini merupakan masa peralihan, peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Masa peralihan dari tahap kanak-kanak yang perlahan mulai ditinggalkan menuju ke tahap dewasa yang belum dijalani. Banyak masalah yang akan dihadapi, baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Karena pada tahap ini anak dalam tahap pencarian jati dirinya.

Perkembangan Remaja dapat dilihat dari perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan

identitas diri (*self identity*), perkembangan emosi, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama (Syamsu dan Sugandhi, 2011:80). Pada masa remaja, individu berusaha untuk mencari perhatian orang lain, menghendaki adanya popularitas dan kasih sayang dari teman sebaya. Banyak tekanan yang dialami oleh remaja dan ditemukan fenomena pada remaja seperti sulit berkomunikasi dengan guru, tidak berani mengungkapkan pendapat, siswa hanya mempunyai teman satu kelompok itu saja, hubungan dengan keluarga, hubungan percintaan dengan lawan jenis serta prestasi akademik di sekolah.

Untuk membantu mempersiapkan anak menuju ke dunianya yang baru ini adalah dengan mengasah harga dirinya "*self esteem*". *Self esteem* merupakan salah satu kajian yang penting dalam psikologis, terutama pada perkembangan kepribadian remaja. Dan siswa di tingkat SMP merupakan awal dari perkembangan remaja yang akan menjadi subjek dalam penelitian masalah *self esteem*.

*Self esteem* merupakan salah satu bagian dari kepribadian seseorang yang sangat penting dalam kehidupan sehari – hari. Menurut Baron & Byrne dalam (Widyastuti, 2014: 23) Harga diri adalah komponen evaluatif dari konsep diri dalam rentang dimensi positif-negatif.

*Self esteem* sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. *Self esteem* merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu

melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan. Hal ini akan menumbuhkan perasaan aman dalam diri individu sehingga ia mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. *Self esteem* seorang individu juga akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya, sehingga *self esteem* pun memiliki peran besar dalam pencapaian prestasi.

Siswa remaja yang memiliki *self esteem* tinggi berbeda dengan siswa remaja yang memiliki *self esteem* rendah. (Ali & Asroni, 2006:72) mengatakan bahwa *self esteem* yang tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya, dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir.

Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam model pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang sedang dialaminya termasuk juga dalam meningkatkan harga diri siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan yaitu pendekatan *Client Centered*.

Rogers (1974) dalam (Corey, 2013:91), pendekatan *client centered* menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Gagasan Rogers mengenai diri menyiratkan bahwa orang memiliki

sebuah perasaan yang cenderung stabil mengenai keberhargaan diri atau harga diri. Untuk membahas mengenai perubahan dalam perasaan orang pada diri, maka dimunculkan usaha yang sistematis, seperti terapi yang berpusat pada klien (*client centered therapy*). Dalam hal ini, konseli adalah orang yang mengatahui dirinya sendiri, orang yang harus menemukan tingkah laku yang pantas bagi dirinya. Dengan empati yang cermat dan usaha untuk memahami kerangka internal konseli, konselor memberikan perhatian terutama pada persepsi diri konseli dan persepsi dunia luar.

Berbeda dengan pendekatan konseling lainnya, *client centered* sama sekali tidak memiliki teknik-teknik khusus yang dirancang untuk menangani klien. Teknik yang digunakan lebih kepada sikap konselor yang menunjukkan kehangatan dan penerimaan yang tulus sehingga klien dapat mengemukakan masalahnya atas kesadarannya sendiri. Adakalanya seorang konselor juga harus mengkomunikasikan penerimaan, kepedulian, dan pengertian kepada klien. Hal ini akan memperjelas kedudukan klien sebagai orang yang dapat dimengerti. Perilaku dan sikap konselor semacam ini berdampak pada timbulnya perasaan bahwa diri itu penting, dan merupakan cerminan *self esteem* yang dimiliki oleh seseorang. Oleh karena itu, semakin konselor menunjukkan ketertarikan dan kasih sayang, serta semakin sering frekuensinya, maka semakin besar pula kemungkinan penghargaan terhadap diri yang positif. Dengan begitu klien akan merasa bahwa dirinya itu penting dan mendapatkan penghargaan diri yang positif. Hal ini akan dapat membantu untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang bersangkutan.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka peneliti tertarik meneliti tentang “Peningkatan *Self Esteem* dalam intraksi sosial dengan Menggunakan Konseling *Client Centered* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa pendekatan *client centered* dapat meningkatkan *self esteem* siswa dalam interaksi sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

## **METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD**

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest – posttest design* untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiono, 2012 :111). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung, waktu penelitian ini adalah Tahun Pelajaran 2017/2018.

Arikunto (2006: 129) menyebutkan bahwa yang dimaksud subjek penelitian adalah sesuatu sumber data di mana data dapat diperoleh. Subjek penelitian dapat berupa benda, gerak, manusia, tempat atau symbol. Jadi subjek penelitian merupakan sesuatu yang posisinya sangat penting, karena pada subjek itulah terdapat data tentang variabel yang diteliti dan diamati oleh peneliti. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung yang memiliki *self esteem* rendah. Untuk menjaring subjek penelitian, diberikan skala *self esteem* pada siswa kelas VIII.

Skala *self esteem* berfungsi sebagai penjaringan siswa yang memiliki *self esteem* rendah sekaligus sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subjek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan. Setelah melakukan wawancara dengan guru BK, peneliti memberikan skala *self esteem* kepada siswa kelas VIII E, VIII F, VIII G, dan VIII H sebanyak 128 siswa. Dari hasil skala *self esteem* tersebut terdapat 5 siswa yang memiliki *self esteem* rendah. selanjutnya peneliti akan memberikan konseling *client centered* sebagai perlakuan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol (Sugiyono, 2012: 111). Penjaringan subjek penelitian diberikan skala *self esteem*. Setelah diberikan skala subjek akan diberikan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Sebelum diberikannya layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* dan setelah diberikannya perlakuan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* pada desain ini, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan *pretest* dan *posttest*.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua metode di dalam pengumpulan data yaitu skala dan wawancara tak berstruktur. Skala yang digunakan yaitu skala *self esteem* yang dikembangkan dari jenis skala *likert*. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan tolak ukur untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan maupun pernyataan.

Skala *self esteem* digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat *self esteem* siswa, melalui *pre-test* dan *post-test*. Dengan menggunakan skala *self esteem* dapat diketahui siswa yang mengalami *self esteem* sangat rendah sampai pada tingkatan yang sangat tinggi.

Penulisan item skala ini dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (Favorable) dan item yang tidak mendukung pernyataan (Unfavorable) serta terdiri dari 5 alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (RR), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 5.

Dalam perhitungan skor pada skala *self esteem* dengan menggunakan konseling *client centered* dikategorikan menjadi tiga bagian yaitu : tinggi, sedang, dan rendah.

Peneliti menggunakan validitas isi *Aiken's V* untuk menghitung validitas skala tersebut. Menurut Sugiyono (2012:182) untuk menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Para ahli yang dimintai pendapat untuk melakukan uji ahli adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, yaitu Yohana Oktariana, Moch. Johan Pratama, dan Citra Abriani Maharani.

Adapun hasil validitas isi, diperoleh koefisien validitas isi *Aiken's V* dari item ada pada rentang 0,66 sampai dengan 0,799 dan rata-rata nilai *V* adalah 0,645. Berdasarkan kriteria validitas isi menurut Koestoro & Basrowi (2006:244), 0,631 berkaidah keputusan tinggi. Dengan demikian,

koefisien validitas skala komunikasi interpersonal dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

Rumus *Alpha Cronbach* digunakan peneliti untuk menghitung realibilitas pada skala tersebut. Skala yang digunakan oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,935. Skala yang digunakan oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas menurut (Sugiyono, 2014:184), tingkat realibilitas sebesar 0,935 merupakan kriteria realibilitas sangat tinggi. Dengan demikian skala *self esteem* dapat digunakan dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pre test* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling perorangan dengan *client centered* untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda. Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002:93) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non parametrik* (Sugiyono, 2012:210) dengan menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *pre test* dan *post test* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) 16.

Hasil analisis menunjukkan  $Z_{hit} = 2,023$   $Z_{tab} = 1,645$  maka  $Z_{hit} > Z_{tab} = (2,023 > 1,645)$  maka dapat disimpulkan  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak

artinya *self esteem* dalam interaksi sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung TA 2017/2018 dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling *client centered*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION**

Pelaksanaan penelitian dengan peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 2018 yang beralamatkan di Jalan Bukit Kemuning Permai Raya. Hasil pemberian layanan konseling *client centered* dievaluasi setelah melakukan konseling individual setiap pertemuan selain itu dengan cara melakukan *posttest*. Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian skala *self esteem*. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan konseling *client centered*. Setelah dilaksanakan *pretest*, siswa yang memperoleh skor *self esteem* yang rendah diberikan perlakuan konseling *client centered*.

Kriteria ini diperoleh berdasarkan skala *self esteem* dan digunakan untuk menentukan subjek penelitian untuk melihat terdapat peningkatan atau tidak sesudah dan sebelum diberikan perlakuan dengan konseling *client centered*.

Setelah melakukan penyebaran skala *self esteem* kepada siswa kelas VIII E, VIII F, VIII G, dan VIII H sebanyak 128 siswa. Data yang diperoleh untuk mengetahui peningkatan diperoleh dari pengisian skala *self esteem*. Peneliti memperoleh 5

siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Subjek yang digunakan memiliki kriteria yang sama *self esteem* yang rendah. Berdasarkan hasil penyebaran skala tersebut, maka peneliti akan memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* kepada 5 orang siswa sebagai subjek penelitian.

Pendekatan konseling yang dilaksanakan dalam kegiatan penelitian ini adalah pendekatan *client centered* dengan format layanan konseling individu, konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perseorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.

Hasil pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *client centered* berdasarkan langkah-langkah pelaksanaan konseling dalam pendekatan *client centered*. Tahap 1, tahap membangun hubungan. Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap ini peneliti berusaha menciptakan situasi yang bebas, nyaman dan permisif dengan cara menyambut dan menerima konseli dengan cara tersenyum dan bersikap ramah dan bersahabat serta menerima konseli dengan mempersilahkan konseli duduk, menanyakan kabar konseli, praktikan menanyakan kegiatan apa yang dilakukan konseli saat ini. Kemudian, praktikkan menyampaikan sistematika proses konseling yang dilaksanakan

seperti tujuan konseling dan adanya asas kerahasiaan, asas kesukarelaan dan keterbukaan, asas kekinian, dan asas kenormatifan. Serta menetapkan situasi terapeutik, bahwa yang bertanggung jawab dalam hal ini adalah konseli.

Pelaksanaan tahap II, tahap penajakan masalah. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas dan lebih mendalam tentang masalah yang terkait *self esteem*. Disini konselor harus selalu memperhatikan sikap ramah, bersahabat, menerima konseli sebagaimana adanya, merefleksikan perasaan konseli, dan mengklarifikasi pengalaman konseli yang belum dimengerti.

Pelaksanaan tahap III, tahap keterbukaan terhadap pengalaman. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk membuka diri terkait pengalaman konseli yang berhubungan dengan masalah motivasi belajar dan mengarahkan konseli untuk yakin pada diri sendiri bahwa konseli mampu menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Konselor harus selalu memperhatikan sikap ramah, bersahabat, menerima konseli sebagaimana adanya, merefleksikan perasaan konseli, dan mengklarifikasi pengalaman konseli yang belum dimengerti.

Pelaksanaan tahap IV, tahap Tahap memilih dan menentukan sikap. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini

konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaan secara bebas dan lebih mendalam berkenaan dengan jawaban yang ada pada diri konseli sendiri terkait untuk menyelesaikan masalah yang dialami konseli. Konseli memilih dan menentukan sikap dan tindakan yang akan diambil oleh konseli. Konselor merefleksikan perasaan-perasaan konseli. Konselor mendengar dan menerima jawaban positif yang diungkapkan konseli.

Pelaksanaan tahap V, tahap bersedia menjadi suatu proses. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini konseli mencoba untuk membuka diri sebagai pengalaman yang baru untuk menuju perubahan perilaku ke arah yang lebih positif, konselor merefleksikan perasaan-perasaan konseling yang positif, menyimpulkan kegiatan konseling yang telah berlangsung dan mengakhiri proses konseling

Berikut ini adalah hasil yang diperoleh dari setiap pertemuan konseling *client centered*. Dari pertemuan pertama dan selanjutnya dapat dianalisis bahwa setiap subjek sudah dapat memperoleh pengertian dan pemahaman pentingnya memiliki penghargaan diri yang positif dalam kehidupan sehari-hari saat berinteraksi sosial, yang telah dibahas dalam tiap pertemuan :

ADO memiliki masalah bahwa ia merasa kondisi dirinya tidak sempurna, ia merasa bahwa dirinya tidak seperti teman-temannya yang memiliki paras cantik. Hal tersebut membuat dirinya

sering diejek oleh temannya dan membuat ia menjauh dari teman-temannya. Pada pertemuan pertama konseling individual, ADO masih terlihat malu-malu, diam dan grogi.

Setelah melakukan konseling *client centered* selama empat kali pertemuan terlihat sedikit perubahan pada diri ADO. ADO terlihat tidak takut dan mulai merasa akrab dengan fasilitator. Pada pertemuan keempat konseling individual, ADO terlihat tidak takut dan mulai merasa akrab dengan fasilitator. ADO bercerita bahwa ia telah mencoba untuk maju ke depan kelas mengerjakan soal IPS dan ternyata ia menyadari bahwa maju ke depan kelas itu rasanya biasa saja tidak perlu takut. ADO juga mulai menerima keadaan fisiknya dan mencoba membuka diri dengan temannya, setelah ia mencoba membuka diri dengan temannya ternyata temannya memiliki respon yang baik akan dirinya, hal tersebut membuat ADO senang. Dan teman yang mengejek akan penampilan fisiknya sudah mulai berkurang karena ADO mulai mendekatkan diri dengan mereka.

ADO mengalami peningkatan pada aspek *power*. Menurut Coopersmith (Mruk, 2006) *power* merupakan kekuasaan dimana dapat menghargai tampilan fisik, menghargai nilai personal, berani memberikan perintah kepada orang lain, pandai bergaul dan dominan dalam pergaulan. ADO mengalami peningkatan pada aspek *power* yang ditandai dengan perubahan sikap seperti dapat menghargai tampilan fisiknya, ia menyadari bahwa setiap manusia tidak ada yang sempurna. ADO

sudah mulai berani untuk bermain bersama teman-temannya.

AA memiliki masalah bahwa ia merasa dirinya selalu diremehkan oleh orang sekitar, sehingga membuat dirinya takut untuk mencoba sesuatu seperti takut maju kedepan kelas mengerjakan soal walaupun sebenarnya ia tau jawabannya. Pada pertemuan pertama konseling individual, AA terlihat sangat grogi, takut serta cemas. Setelah fasilitator menjelaskan prosedur proses konseling AA barulah merasa berkurang ketakutannya.

Setelah dilakukan *treatment* selama empat kali pertemuan terdapat sedikit perubahan pada AA. Pada pertemuan pertama konseling individual, AA terlihat sangat grogi, takut serta cemas. Setelah fasilitator menjelaskan prosedur proses konseling AA barulah merasa berkurang ketakutannya. Pada pertemuan keempat konseling individual, AA terlihat sangat santai dan bersemangat melakukan proses konseling, AA juga sangat aktif. Pada pertemuan keempat AA menceritakan bahwa AA sudah mulai mencoba mendekatkan diri dengan teman-temannya dan sudah tidak diejek-ejek lagi, hal tersebut memicu AA untuk berani lagi maju ke depan kelas walaupun belum semua mata pelajaran AA berani maju untuk mengerjakan soal. AA sangat senang dan tenang bahwa masalahnya sekarang bisa AA selesaikan dengan baik.

AA mengalami peningkatan pada aspek *competence*. Peningkatan pada aspek *competence* terlihat pada perubahan sikap AA setelah melakukan proses konseling individual dengan pendekatan *client centered* yaitu AA sudah mulai berani maju kedepan mengerjakan soal di papan tulis, merasa



dirinya sudah mulai diterima oleh teman-temannya, aktif saat melakukan proses konseling. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Coopersmith (Mruk, 2006) dimana salah satu aspek *self esteem* adalah *competence*, *competence* merupakan keberhasilan dalam mencapai prestasi sesuai tuntutan, baik tujuan atau cita-cita, baik secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan sosial.

IAY memiliki masalah bahwa ia sangat pendiam di kelas bahkan saat di luar kelas juga pendiam. Ia kurang bisa berkomunikasi dengan baik dengan teman-temannya. Ia merasa bahwa dirinya tidak dibutuhkan dalam lingkungan. Pada pertemuan pertama konseling individual, IAY terlihat gugup dan berkeringat. IAY tidak terlalu banyak berbicara, ia terlihat pasif saat melakukan proses konseling yang pertama.

Setelah melakukan konseling *client centered* selama empat kali pertemuan, IAY mengatakan bahwa ia sudah mencoba untuk bergabung dengan teman-temannya dan bercanda dengan mereka. Walaupun ia merasa masih malu-malu akan tetapi IAY sudah mencoba untuk berkomunikasi dengan baik dengan teman, dan sudah bisa merangkai kata-kata lebih banyak saat berbicara

IAY mengalami peningkatan pada aspek *significance*. Menurut Coopersmith (Mruk, 2006) *significance* merupakan penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang lain. Penerimaan ditandai dengan adanya

kehangatan, tanggapan, minat serta rasa suka terhadap individu sebagaimana individu itu sebenarnya, popularitas, pemberian dorongan dan semangat ketika individu membutuhkan dan mengalami kesulitan, minat terhadap kegiatan dan gagasan individu, serta ekspresi kasih sayang dan persaudaraan. Peningkatan IAY terlihat dengan perubahan sikapnya yaitu pada saat proses konseling individual dengan pendekatan *client centered* IAY mulai bersemangat di setiap pertemuan, merasa dirinya masih ada yang peduli dan mereka juga memberitahu bahwa sudah tidak malu lagi dalam bergaul dan teman-temannya tidak mengejek-ejek lagi setelah IAY mulai berani mengungkapkan perasaannya terhadap teman-temannya.

JM memiliki masalah bahwa ia tidak mepercayai kemampuan yang ia miliki. Ia pasif dan cenderung menjadi pengikut. Ia tidak dominan dalam pergaulan dan pasrah-pasrah saja. Ia merasa bahwa dirinya bukan siapa-siapa dan kurang berharga. Pada pertemuan pertama konseling individual, JM terlihat malu-malu, merasa grogi, pasif dan kurang bersemangat melakukan proses konseling.

Setelah JM mengikuti konseling *client centered* selama empat kali pertemuan, JM terlihat lebih bersemangat dan tenang saat melakukan proses konseling. Saat pertemuan keempat JM menjelaskan bahwa ia telah mencoba untuk memberikan saran serta tidak terlalu pasif saat bermain. Dan JM merasa senang ternyata lebih

menyenangkan jika kita mau mengungkapkan apa pendapat kita. Dengan proses konseling JM merasa bahwa ia dihargai dalam mengungkapkan sesuatu.

JM mengalami peningkatan pada aspek *competence*. Peningkatan pada aspek *competence* terlihat pada perubahan sikap JM setelah melakukan proses konseling individual dengan pendekatan *client centered* yaitu JM sudah mulai berani maju kedepan mengerjakan soal di papan tulis, merasa dirinya sudah mulai diterima oleh teman-temannya, aktif saat melakukan proses konseling. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Coopersmith (Mruk, 2006) dimana salah satu aspek *self esteem* adalah *competence*, *competence* merupakan keberhasilan dalam mencapai prestasi sesuai tuntutan, baik tujuan atau cita-cita, baik secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan sosial.

Yang terakhir adalah masalah yang dimiliki oleh MAP, ia merasa kurang adanya penerimaan akan dirinya di lingkungan sekolah. Ia merasa bahwa teman-temannya tidak menyukainya, hal ini membuat ia mengisolasi diri, sering canggung dalam berteman dan akhirnya tidak mempunyai banyak teman. Pada pertemuan pertama konseling individual, MAP merasa takut, grogi, dan tidak banyak berbicara.

Setelah melakukan proses konseling *client centered* selama empat kali terlihat sedikit perubahan pada MAP. Pada pertemuan keempat

konseling individual, MAP sudah terbiasa dengan proses konseling, ia tidak merasa takut lagi, dan ia juga bersemangat melakukan proses konseling. MAP mengungkapkan bahwa sekarang ia mulai lega karena bisa mengurangi rasa malunya walaupun terkadang masih suka malu untuk keadaan tertentu. MAP juga mengatakan bahwa proses konseling ini cukup membantunya karena dalam proses konseling ia di tuntut untuk tidak malu mengungkapkan masalahnya. Hal itu membuat MAP bisa menangani permasalahannya.

MAP mengalami peningkatan pada aspek *significance*. Menurut Coopersmith (Mruk, 2006) *significance* merupakan penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang lain. Penerimaan ditandai dengan adanya kehangatan, tanggapan, minat serta rasa suka terhadap individu sebagaimana individu itu sebenarnya, popularitas, pemberian dorongan dan semangat ketika individu membutuhkan dan mengalami kesulitan, minat terhadap kegiatan dan gagasan individu, serta ekspresi kasih sayang dan persaudaraan.

Berikut ini adalah hasil yang diperoleh dari sebelum diberikannya *treatment* konseling *client centered* hingga sudah diberikannya *treatment* konseling *client centered* terdapat perubahan perilaku dan peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial, Dari pertemuan pertama sampai keempat dapat dianalisis bahwa setiap siswa sudah memperoleh pemahaman mengenai masalah yang mereka alami

dan telah mampu menemukan alternatif penyelesaian masalah yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Sehingga rata-rata siswa sudah menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap yang muncul setelah layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered*. Diharapkan perubahan perilaku yang positif tersebut dapat selalu diterapkan serta dapat meningkatkan *self esteem* siswa, dapat dilihat berdasarkan hasil analisis data, diperoleh data *self esteem* siswa di sekolah sebagai berikut :

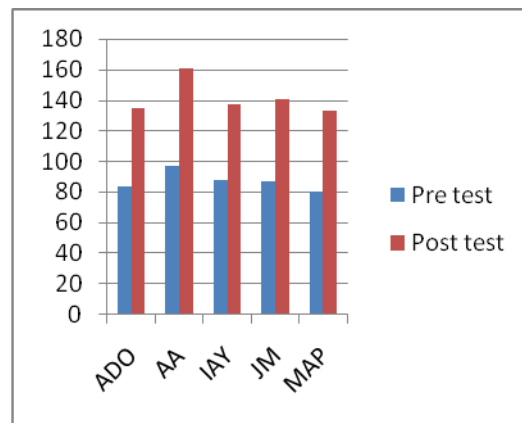
Tabel.1 Perbandingan Skor Hasil *Pretest* dan *Posttest Self Esteem*

No	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Gain	%
		S	K	S	K		
1	ADO	84	R	135	S	51	38%
2	AA	97	R	161	T	64	40%
3	IAY	88	R	137	S	49	36%
4	JM	87	R	141	S	54	35%
5	MAP	80	R	133	S	53	40%
Rata-rata		86		141		54	37%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing individu. Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan konseling individual dengan pendekatan *client centered* diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 86 dengan kriteria rendah. Setelah diberikan perlakuan konseling individual dengan pendekatan *client centered* hasil *posttest* meningkat menjadi 141 dengan kriteria sedang.

Terdapat selisih skor 54 antara *pretest* dan *posttest*. Maka ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self esteem* setelah diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* yakni sebesar 37%.

Berikut ini adalah grafik peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung :



Gambar 1 Grafik Peningkatan *Self Esteem* Siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*

Hasil yang diperoleh dari pemberian layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* adalah terdapat perubahan yang terjadi didalam diri siswa yaitu, meningkatnya *self esteem* siswa dalam interaksi sosial. Dari hasil yang diperoleh maka, konseling individual dengan pendekatan *client centered* dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa dalam interaksi sosial.

*Self esteem* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu yang ditandai dengan adanya perasaan bangga terhadap diri sendiri, menghargai orang lain, dapat bertanggungjawab. Pendapat Santrok (2003) di dukung oleh Roman (dalam Coetzee, 2005) menjabarkan *self esteem*

sebagai kepercayaan diri seseorang, mengetahui apa yang terbaik bagi diri dan bagaimana melakukannya.

Perbedaan hasil peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial ini dipengaruhi adanya beberapa faktor, baik yang berasal dari dalam diri subjek maupun dari luar diri subjek. Perubahan *self esteem* dalam interaksi sosial siswa berbeda-beda dalam setiap aspeknya, ada beberapa faktor sangat menentukan keberhasilan meningkatnya *self esteem* siswa. Perubahan meningkatnya *self esteem* dalam interaksi sosial siswa dengan konseling individual dengan pendekatan *client centered* sebesar 37,5% dan ketidaktercapaian sebesar 62,5% dalam peningkatan karena dipengaruhi oleh beberapa faktor di dalam *self esteem*.

Salah satu faktor dari dalam diri subjek berkenaan dengan kesehatan jasmani dan rohani, serta semangat dan motivasi yang kuat untuk berusaha meningkatkan *self esteem* dalam interaksi sosial, seperti halnya tidak grogi dan takut melakukan proses konseling, menghadapi suatu masalah dan mengatasinya bukannya menghindari, dapat tampil dengan kompeten di domain yang dianggap penting bagi mereka seperti maju kedepan kelas mengerjakan soal. Faktor yang berasal dari luar diri subjek meliputi kondisi keluarga, dukungan emosional dan persetujuan sosial, pengaruh teman sebaya, serta masalah yang dialami di dalam maupun di luar sekolah yang mempengaruhi *self esteem* dalam interaksi sosial siswa.

Berbagai faktor yang mempengaruhi peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial seperti yang telah disebutkan diatas menjadi titik tolak bagi peneliti dalam menangani masalah

rendahnya *self esteem* dalam interaksi sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, hal ini dilakukan dengan cara memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered*. Dengan terapi konseling *client centered* konseli akan berkomunikasi dan berinteraksi dengan konselor. Konseli akan mendapatkan dukungan sosial dari konselor, ketika konseli mengungkapkan masalahnya dengan terbuka ia akan mendapatkan kepercayaan terhadap dirinya sendiri dan merasa dihargai oleh orang lain.

Perilaku dan sikap konselor semacam ini berdampak pada timbulnya perasaan bahwa diri itu penting, dan merupakan cerminan *self esteem* yang dimiliki oleh seseorang. Oleh karena itu, semakin konselor menunjukkan ketertarikan dan kasih sayang, serta semakin sering frekuensinya, maka semakin besar pula kemungkinan penghargaan terhadap diri yang positif. Dengan begitu subjek akan merasa bahwa dirinya itu penting dan mendapatkan penghargaan diri yang positif sehingga *self esteem* yang dimiliki subjek akan meningkat.

Konseling *client centered* difokuskan pada tanggungjawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Karena pada konseling *client centered* berpusat pada klien dan bukan pada terapis, identifikasi dan hubungan terapi sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian, lebih menekankan pada sikap terapi daripada teknik, memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan penemuan kuantitatif. Penekanan emosi, perasaan, dan afektif dalam terapi menawarkan perspektif yang lebih optimis, klien memiliki pengalaman positif dalam

terapi ketika mereka fokus dalam menyelesaikan masalahnya, siswa merasa dapat mengekspresikan dirinya secara penuh ketika mereka mendengarkan dan tidak dijustifikasi. Sehingga setelah melakukan proses konseling individual dengan pendekatan *client centered*, *self esteem* dalam interaksi sosial siswa dapat meningkat.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan *self esteem* siswa melalui layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* sehingga dapat diketahui apakah penggunaan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* dapat meningkatkan *self esteem* siswa.

Berdasarkan penghitungan skala *self esteem* yang telah diisi oleh siswa, didapatkan hasil bahwa kelima siswa tersebut mengalami peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial dengan membandingkan hasil *pretest* (sebelum diberikan konseling *client centered*) dan *posttest* (sesudah diberikan layanan konseling *client centered*). Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dimana diperoleh  $Z_{hitung} = -2,023$  selanjutnya dibandingkan dengan  $Z_{tabel} = 1,645$ . dan presentase peningkatan skor komunikasi interpersonal sebesar 37,5%. Ketentuan pengujian bila  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata  $Z_{hitung} = -2,023 < Z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Dalam kegiatan konseling individual dengan pendekatan *client centered*, terlihat subjek mengalami peningkatan dari pertemuan pertama hingga pertemuan keempat. Hal ini dapat disimpulkan bahwa konseling

individual dengan pendekatan *client centered* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

## SIMPULAN/ CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung diperoleh kesimpulan statistik dan kesimpulan penelitian sebagai berikut :

Terdapat peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial pada setiap subjek penelitian. Setelah diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* maka peningkatan ini ditandai dengan adanya perubahan sikap positif pada setiap indikator yang terdapat di dalam *self esteem* yaitu peningkatan sikap menghargai tampilan fisiknya sendiri, percaya akan kemampuan sendiri, dan mampu memecahkan masalah sendiri.

Hal ini terbukti dari beda *wilcoxon*, diperoleh nilai  $Z_{hitung}$  adalah -2,023. Kemudian dibandingkan dengan  $Z_{tabel}$  dengan nilai  $\alpha = 5\%$  adalah  $0,05 = 1,645$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  ( $-2,023 < 1,645$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self esteem* dalam interaksi sosial dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

Kepada guru bimbingan dan konseling agar proses dalam layanan

konseling individual dengan pendekatan *client centered* perlu ditingkatkan terutama bagi siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah.

Kepada siswa yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah diharapkan mengikuti kegiatan konseling *client centered* lebih aktif lagi sehingga dapat memahami pentingnya memiliki sikap terbuka, percaya akan kemampuan sendiri, dan dukungan dalam kehidupan bersosial.

Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan *self esteem* hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain dengan mengontrol variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Asrori. 2006. *Psikologi Remaja; Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek, Edisi Revisi*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Coetzee, M. 2005. University of Pretoria etd. <http://upetd.up.ac.za/thesis/available/etd04132005130646/unrestricted/05chapter5.pdf>. (diakses pada tanggal 01 Oktober 2016)
- Koestoro B, & Basrowi. 2006. *Strategi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Surabaya: Yayasan Kampusina.
- Mruk, C.J. 2006. *Self Esteem Research, Theory, and Practice. Toward a Positive Psychology of Self Esteem. (3th ed.)*. New York: Springer Publishing Company.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widyastuti, Yeni. 2014. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Yusuf S, Sugandhi N. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rajawali Pers.