

Penggunaan Pendekatan Konseling *Client Centered* untuk Meningkatkan Konsep Diri Pada Siswa

The Use of Client Centered Counseling for Improving Student Self Concept

Nila Nikmatus Sakdiah^{1*}, Ratna Widiastuti², Redi Eka Andriyanto²

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Semantri Brojonegoro No 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

Email : nikmatusnila897@gmail.com *Telp*: +682182813364

Received: February, 2019

Accepted: March, 2019

Online Published: April, 2019

Abstract *The Use of Client Centered Counseling for Improving Student Self Concept at Twelfth grade Social One.* The problem of the research was the low self concept. The purpose of this research was to find out the use of client centered counseling for improving the students self concept at twelfth grade social one of senior high school in academic year 2018/2019. This research was an experiment research with one group pre test and post test design with the data analysis techniques using the Wilcoxon test. The subject of this research was five students who have a low self concept. Data collection techniques used were self concept scales and interviews. The results of the study showed an increase in the students who were given client centered counseling. It can be concluded that the use of client centered counseling can improve self concept in the students at twelfth grade social one of Senior High School Teladan Way Jepara Lampung Timur in academic year 2018/2019.

Keyword: *client centered counseling, improving, student self concept*

Abstrak: Penggunaan Konseling *Client Centered* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas XII IPS 1. Permasalahan dalam penelitian ini adalah konsep diri negative siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan konseling client centered untuk meningkatkan konsep diri pada siswa kelas XII IPS 1 Tahun Ajaran 2019. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen one group design pre test dan post test, dengan teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Subjk penelitian ini sebanyak 5 siswa kelas XII IPS 1. Teknik pengumpulan data menggunakan skala konsep diri dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsep diri terhadap siswa yang diberi layanan konseling client centered. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling cliet centered dapat meningkatkan konsep diri pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan WayJepara Lampung Timur Tahun Ajaran 2018/2019.

Kata kunci: konseling *client centered*, konsep diri siswa, meningkatkan

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Usia remaja berlangsung dari usia 13-12 tahun, dengan pembagian usia 13-15 tahun adalah remaja awal, usia 16-18 tahun adalah masa remaja madya, dan usia 19-21 tahun adalah remaja akhir. Setiap fase memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui sesuai dengan tahap perkembangannya jika tidak terpenuhinya tugas-tugas yang ada dalam tahap perkembangan tersebut maka yang terjadi adalah ketidak seimbangan antara tugas perkembangan dengan usia yang ada. Tugas-tugas perkembangan ini sangat penting dalam pembentukan karakter seorang remaja. Melalui tugas-tugas perkembangan itu sendiri, seorang remaja akan mam-pu menjadi remaja yang lebih baik.

Tugas perkembangan dirasa penting untuk diketahui oleh setiap individu dalam hal ini khususnya siswa dalam jenjang SMA. Kemampuan seseorang untuk menemukan sumber-sumber dan cara-cara untuk memperoleh kebutuhan-kebutuhannya, dan menuntaskan tugas-tugas perkembangannya merupakan syarat utama bagi ketepatan perkembangannya. Banyak masalah yang sering dihadapi remaja disebabkan oleh ketidak tahuan, sikap masa bodoh dan pemahaman yang keliru atau kurang memadai. Pemahaman remaja yang kurang dapat menyebabkan kekeliruan dalam sikap sehingga menimbulkan masalah.

Siswa SMA juga sedang memasuki masa peralihan dari anak-anak menuju remaja. Masa peralihan ini merupakan masa yang sulit untuk remaja karena pada umumnya remaja

mengalami krisis identitas. Jika krisis identitas ini terus berlanjut maka- yang terjadi adalah adanya penyimpangan perilaku. Oleh karena itu pembentukan konsep diri pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepri-badian, tingkah laku, dan pemahaman tentang dirinya sendiri.

Konsep diri atau *self concept* merupakan suatu kombinasi dari perasaan dan kepercayaan mengenai diri sendiri. Konsep diri dipelajari dari pengalaman pribadi dengan orang lain. Menurut Broks (dalam Rakhmat 2005) mendefinisikan konsep diri adalah persepsi terhadap diri baik fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Konsep diri juga merupakan suatu penentu dalam kehidupan seseorang, jika pandangan seseorang terhadap dirinya negatif maka individu akan merasa rendah diri.

Menurut (Wilis, 2012) memaparkan bahwa masa remaja merupakan masa dimana satu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan tidak mantap, dan masa yang rawan dengan adanya pengaruh negative namun juga masa pencarian nilai-nilai hidup dan masa yang amat baik untuk mengembangkan potensi dan menentukan konsep diri yang ada dalam dirinya.

Konsep diri belum ada saat lahir, tetapi berkembang secara bertahap melalui pengalaman hidup individu. Pandangan tentang diri sendiri atau konsep diri berkembang dan terbentuk sejak masa kanak-kanak dan semakin menguat pada masa remaja.

Pengalaman individu dalam keluarga merupakan dasar pembentukan konsep diri karena keluarga dapat memberikan perasaan mampu dan tidak mampu, perasaan diterima atau ditolak, perasaan dihargai dan tidak dihargai. Dalam keluarga, individu mempunyai kesempatan untuk mengidentifikasi dan meniru perilaku orang lain yang diinginkannya serta merupakan pendorong yang kuat agar individu mencapai tujuan yang sesuai atau harapan yang pantas.

Menurut (Desmita, 2011) Pada masa remaja awal terdapat dua fenomena yang menonjol dalam perkembangan konsep diri, yaitu fenomena *Self centered* yang artinya bahwa keyakinan remaja yang menganggap bahwa dirinya menjadi pusat perhatian bagi orang lain sehingga remaja berperilaku menarik dan mendapatkan perhatian orang lain, dan fenomena *personal fable* yaitu remaja merasakan adanya keunikan yang pribadi yang dimiliki dan menganggap bahwa orang lain tidak pernah merasakan apa yang ia alami saat ini

Konsep diri remaja adalah pandangan mengenai diri mereka sendiri. Pandangan ini mencakup fisik, psikis, emosi, motivasi, kegagalan dan keberhasilan. Siswa yang memiliki konsep diri rendah dan menganggap secara fisik kurang menarik akan menjadi kurang percaya diri dan tidak puas terhadap apa yang ada dalam dirinya sehingga membuat remaja cenderung tidak menghargai apa yang ada dalam dirinya. Siswa harusnya diberi pemahaman mengenai konsep diri positif dan negatif agar dapat me-

ngetahui bagaimana konsep diri yang ada dalam dirinya. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan tentang konsep diri dan penanganan penyelesaian masalah siswa dan pengetahuan mengenai konsep diri siswa.

Penanganan dapat dilakukan oleh berbagai pihak yang berasal dari lingkungan anak, baik lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Salah satu lingkungan yang dapat memberi penanganan untuk permasalahan siswa adalah lingkungan sekolah yang mana didalam sekolah terdapat konselor sekolah yang dapat membantu untuk mengentaskan permasalahan siswa dan memberi wawasan tentang konsep diri positif. Terdapat berbagai layanan dalam bimbingan dan konseling, salah satunya adalah layanan konseling individu.

Bimbingan konseling merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu, baik pribadi sosial, belajar, karir. Konsep diri dalam bimbingan konseling termasuk pada bidang pribadi sosial yang mana jika seseorang memiliki konsep diri positif rendah akan bermasalah dengan dirinya sendiri serta kehidupan sosialnya sehingga sangat dibutuhkan penanganan oleh guru bimbingan konseling dengan menggunakan layanan yang ada dalam bimbingan konseling.

Menurut (Prayitno, 2004) layanan konseling individu bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh guru BK (pembimbing) terhadap seorang siswa (klien) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Konseling individu dianggap mampu digunakan

karena konselor lebih leluasa dalam mengenali konseli.

Terdapat beberapa pendekatan dalam konseling individu salah satunya adalah dengan menggunakan pendekatan konseling *client centered*. Konseling *client centered* adalah suatu pendekatan dalam konseling yang dilakukan dengan cara berdialog antara konseli dengan konselor agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri yang ideal) dan *actual self* (diri yang sebenarnya).

Hal ini senada dengan yang dike-mukakan oleh Rogers (dalam Sukardi 2002) menyatakan bahwa konseling yang berpusat pada konseli haruslah dilandasi pemahaman konseli tentang dirinya sendiri. Jadi, ketika konseli sudah bisa mengenal dirinya baik mengenai kekurangan maupun kelebihanannya maka ia akan mampu menghargai dan menerima apa yang ada pada dirinya baik itu kelemahan maupun kelebihanannya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik memeliti tentang Penggunaan Pendekatan *Client Centered* untuk Meningkatkan Konsep Diri pada Siswa Kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur Tahun Ajaran 2018/2019.

Setelah melakukan penyebaran angket di kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur didapatkan hasil bahwa terdapat siswa yang memiliki konsep diri rendah dengan ciri adanya siswa yang bersikap pesimis dan tidak memiliki pandangan masa depan, adanya siswa yang selalu memandangi orang lain lebih baik, adanya siswa yang sulit

menerima kekalahan, terdapat siswa yang tidak dapat menerima kekurangan yang ada dalam dirinya dan adanya siswa yang tidak percaya diri.

Penggunaan konseling individu khususnya konseling *client centered* dianggap mampu menangani permasalahan konsep diri negatif pada siswa karena dalam konseling *client centered* bertujuan untuk menyasikan antara *ideal self* (diri individu yang ideal) dan *actual self* (diri individu yang sesungguhnya)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan konseling *client centered* dalam meningkatkan konsep diri pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Penelitian ini dilakukan di SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur pada siswa kelas XII IPS 1, sedangkan untuk waktu pelaksanaan penelitian pemberian layanan dilakukan pada awal tahun ajaran baru 2018/2019.

Hal terpenting yang perlu diperhatikan bagi peneliti adalah pada ketepatan penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian dan tujuan yang ingin dicapai. Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Desain penelitian eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimental Design (One Group Pre test – post tes Design)* karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol

Tujuan dari kegiatan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menilai pengaruh dari suatu perlakuan atau *treatment* terhadap tingkahlaku individu atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Desain penelitian eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimental Design (One Group Pre test – post tes Design)* karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol (dalam Arikunto 2002)

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur yang memiliki konsep diri *negative* dan sampelnya seluruh siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur.

Variabel sendiri terbagi menjadi dua bagian yaitu *variable bebas (independen variable)* dan *variable terikat (dependent variable)*. Dalam penelitian eksperimen ini *variable bebasnya* adalah konseling *client centered* sedangkan *variable terikatnya* adalah konsep diri positif siswa

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah Konsep diri tidak lain merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya yang bersifat psikologis, sosial, fisik, dan intelektual yang dapat memengaruhi perilaku seseorang. Konsep diri adalah bagaimana cara individu memandang dirinya baik secara fisik maupun psikologis dan seberapa besar individu yakin atas kemampuannya. Sedangkan untuk konseling *client centered* atau

konseling yang terpusat pada klien adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antar konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli yang sesungguhnya)

Sumber data dari penelitian ini adalah dengan menggunakan penyebaran DCM dan skala konsep diri kepada siswa kelas XII IPS 1. Skala konsep diri digunakan untuk mengetahui peningkatan konsep diri pada siswa sebelum dan sesudah diberikan tindakan layanan konselin *client centered*. Pernyataan dalam skala dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan pernyataan *favourable – unfavourable* dan memiliki empat pilihan jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (sidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Penyekoran skala konsep diri siswa di kategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besar intervalnya dengan ketentuan rumus interval sebagai berikut:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

- I = Interval
- NT = Nilai Tertinggi
- NR = Nilai Terendah
- K = Jumlah Kategori

Setelah dilakuakn perhitungan dengan rumus interval diatas, diketahui jarak interval skala konsep diri dengan kategori tinggi, rendah dan sedang. jarak intervalnya adalah 45.

Tabel 1. Kategori Skor Skala Konsep Diri

KATEGORI	SKOR
Rendah	45 – 90
Sedang	91 – 135
Tinggi	136 – >180

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi *Aiken's V* untuk menghitung validitas skala tersebut. Menurut (Azwar, 2012:42) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgement expert*)

Rumus *Alpha Cronbach* digunakan peneliti untuk menghitung realibilitas pada skala tersebut. Untuk mengukur reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha* karena skor yang diberikan bukan 1 dan 0. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Arikunto, 2002:171) bahwa "untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0 menggunakan rumus *Alpha*".

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Seperti yang dikemukakan oleh (Pranama, 2012) *Wlicoxon Signed Rank Test* merupakan uji non parametrik yang digunakan untuk menganalisis data berpasangan karena adanya dua perlakuan yang berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSIO

Bab ini akan diuraikan dan dilaporkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur . Penelitian di-

laksanakan pada tanggal 14 Oktober dan selesai pada tanggal 3 November 2019. Penelitian ini dilakukan dalam 4 kali pertemuan konseling dan sekali pertemuan dikelas untuk membagikan angket konsep diri.

Sebelum melaksanakan konseling pendekatan *Client Centered*, penulis menyebarkan skala konsep diri terlebih dahulu kepada siswa kelas XII IPS 1 untuk mengetahui siswa yang memiliki konsep diri negatif. Setelah menyebar skala di kelas XII IPS 1 maka penulis mendapatkan 3 siswa yang memiliki konsep diri yang negatif. Kemudian dikomunikasikan hasil skala konsep diri kepada 5 siswa yang memiliki konsep diri negatif tersebut dan selanjutnya dijelaskan tata cara konseling individu , serta membuat kesepakatan hari dan waktu untuk melaksanakan konseling individu guna menyelesaikan permasalahan konsep diri negatif siswa. Data siswa yang memiliki konsep diri rendah dan akan diberi perlakuan konseling *client centerd* adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Data Siswa yang Akan Diberi Layanan Konseling Individu

No	Nama siswa (inisial)	Skor
1	G S M	90
2	M S	87
3	R P L	88
4	R	89
5	D A	91

Setelah menentukan 5 siswa yang akan diberikan layanan, penulis kemudian membuat kesepakatan hari dan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan. Mengingat keter-

batasan waktu maka dalam satu hari penulis memberikan layanan kepada setiap siswa secara bergilir.

Pelaksanaan hari pertama kegiatan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *client centered* dimulai dengan tahap mendefinisikan masalah. Sebelum memulai sesi konseling konselor dan konseli saling memperkenalkan diri dan membuka topik bebas. Kemudian konseli mendapatkan penjelasan tentang asas yang ada dalam Bimbingan dan Konseling yang dijelaskan oleh konselor. Setelah itu konselor memulai sesi konseling dengan membangun hubungan yang hangat (*Raport*). Konselor mencoba mengkonfirmasi ulang kepada konseli perihal masalah yang dialami konseli. Permasalahan konseli diuraikan oleh konselor berdasarkan hasil skala konsep diri yang telah dilakukan di hari sebelumnya.

Tahap selanjutnya adalah tahap pertengahan. Pada tahap ini konselor berusaha menggali lebih dalam tentang masalah yang ada pada diri konseli. Konseli mengungkapkan permasalahannya, menyadari masalah dan dampaknya, mengungkapkan perasaan negatif dan positif, kemudian konseli membuat keputusan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Permasalahan yang di hadapai oleh masing-masing siswa berbeda-beda. GSM sudah mulai dapat lebih banyak bercerita mengenai permasalahannya yang berkaitan dengan fisik yang kurang ideal (dalam hal ini terlalu gemuk) sehingga dia merasa bahwa orang lain lebih baik dari

dirinya. G S M beranggapan dirinya tidak pantas untuk mengenakan pakaian apapun namun pada kenyataannya dia tidak terlalu gemuk seperti yang dia bayangkan. Dalam kesempatan ini konselor meminta GSM untuk meng-erjakan “tugas”, tujuan diadakannya “tugas” ini adalah untuk membantu memberikan pemahaman mengenai berat badan dan tinggi badan yang ideal agar GSM sadar bahwa dirinya tidak terlalu gemuk.

Permasalahan MS sendiri berkaitan dengan penampilan diri, dia menganggap bahwa dirinya tidak menarik secara fisik dan hal itu membuat dia tidak percaya diri dan merasa orang lain lebih baik dari dirinya. Dilihat secara fisik penampilan MS tidaklah seburuk yang dia fikirkan karena MS berpenampilan sesuai dengan usianya dan tidak berlebihan. Dalam hal ini konselor mencoba memberi penguatan untuk MS bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Penguatan diberikan untuk membuat MS berfikir kembali mengenai keunikan setiap individu agar dia memahami bahwa perbedaan itu dapat menjadi lebih indah jika kita saling menghargai.

Pertemuan kedua RPL mulai lebih nyaman menceritakan permasalahan yang ada dalam dirinya, permasalahannya R P L sendiri adalah memiliki kekurangan pada fisik (bekas jerawat), dia juga merasa dirinya tidak menarik, tidak merasa setara dengan orang lain. Hal ini dikarenakan dia beranggapan bahwa teman-teman yang lain lebih unggul dibandingkan dia. Dalam sesi ini konselor menconca

memberi pemahaman kepada RPL bahwa setiap individu memiliki kemampuan dalam menerima sesuatu dengan kapasitas yang berbeda-beda, dan setiap individu memiliki keunikan tersendiri dalam dirinya. Pertemuan selanjutnya RPL diminta oleh peneliti untuk melakukan tugas yaitu “Hadiah dan Hukuman”. Dilakukannya “hadiah dan hukuman” ini dilakukan untuk membuat RPL lebih disiplin dan lebih menghargai usaha yang telah dilakukannya

Permasalahan R merasa bahwa dia tidak memiliki bakat dan kemampuan apapun, diamerasa dirinya tidak memiliki sesuatu yang special untuk dibanggakan. Dalam pertemuan ini konselor mencoba memberikan pemahaman bahwa setiap individu memiliki bakat dan keistimewaan tersendiri hanya saja terkadang tidak menyadari hal tersebut. Pada sesi ini konselor memberi tugas untuk R agar memikirkan kembali apakah yang menjadi kelebihanannya.

DA memiliki permasalahan tentang masa depannya, dia belum memikirkan bagaimana masa depannya sehingga dia tidak memiliki rencana apapun. Penulis mencoba memberikan pemahaman tentang pentingnya merencanakan masa depan sebaik mungkin, karena dengan rencana yang matang kita akan tau akan kemana jalan yang harus ditempuh.

Tahap selanjutnya adalah tahap pengakhiran. Hasil pada tahapan akhir konseling ini adalah konseli mampu mengambil keputusan yang akan dijalankan untuk menyelesaikan masalah yang di hadapinya. Penyelesaian setiap

individu berbedabeda sesuai dengan masalah yang dihadapi. Keputusan yang dibuat oleh GSM setelah memahami hasil dari tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya yaitu hasilnya adalah GSM tidak harus menurunkan berat badannya sebanyak yang dia perkirakan karena untuk mencapai berat badan yang ideal dengan tinggi badannya hanya 49,3 kg. Kesadaran ini lah yang membuat GSM memutuskan untuk mengatasi permasalahannya adalah dengan cara menjaga pola makan (tidak makan dimalam hari), tidak tidur secara berlebihan, dan mengurangi membeli camilan. Dengan cara ini lah GSM menjaga dirinya agar tidak terlalu gemuk.

MS telah membuat keputusan tentang bagaimana dia memandang dirinya dan memnadang orang lain, bahwa dia tiap masing-masing individu memiliki gaya berias tersendiri. MS juga tidak ingin menjadi mereka karena dia sadar bahwa dia memiliki gaya berrias sendiri. RPL dipertemuan terakhir membuat keputusan untuk berusaha menerapkan “hadiah dan hukuman” dalam kehidupannya dan tidak memandang rendah dirinya karena setiap orang memiliki keunikan masing-masing. Pertemuan sebelumnya R telah menyadri bahwa dia memiliki kemampuan dalam diri dan dia memiliki rencana untuk terus mengembangkan kemampuannya agar dapat lebih optimal lagi.

Setelah menjalani proses konseling pada pertemuan ketiga DA telah memiliki target untuk masa depannya dan mencatat targetnya itu dalam selembar kertas dan menempelkannya

di dinding kamarnya untuk memacu motivasi. Kemudian pada pertemuan terakhir DA menceritakan bahwa ketika dia melihat tulisannya yang berisi targetnya dia merasa memiliki tujuan yang jelas untuk kehidupan dimasa depan.

Sebelum dilakukan pendekatan *client centered* penulis melakukan *pretest* terlebih dahulu dan melakukan *post test* untuk mengetahui kondisi setelah melakukan pendekatan *client centered*. Untuk mengetahui kondisi awal dan menghitung skor penulis menggunakan rumus interval untuk mengetahui apakah skor yang diperoleh termasuk dalam tingkat sedang, rendah atau tinggi.

Setelah melakukan *pretest* dan *posttest* kemudian menghitung berapa kenaikan yang terjadi sebelum melakukan konseling dengan menggunakan teknik *client centered*. Berikut adalah tabel skor sebelum dan sesudah siswa diberikan perlakuan konseling *client centered*.

Tabel 3. Skor Konsep Diri Sebelum Dan sesudah Diberi Perlakuan

Nama (menggunkan inisial)	Sebelum (Pretest)	Sesudah (Posttest)
G M S	90	115
M S	87	112
R P L	88	108
R	89	115
D A	91	118

Hasil *post test* diatas dapat diketahui bahwa kenaikan skor konsep diri siswa dapat dilihat terjadi secara bervariasi, baik itu GSM, MS, RPL, R, dan DA. Agar mengetahui perbandingan kenaikan skor konsep diri dapat dilihat pada diagram berikut,

Gambar 1. Grafik Peningkatan Konsep Diri Siswa (Pre Test Dan Post Test)

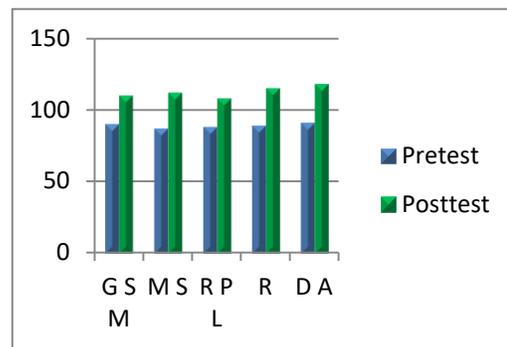


Diagram diatas dapat diketahui presentase subjek dengan presentase peningkatan paling tinggi yaitu DA sebesar 23,4%, subjek dengan peningkatan tertinggi kedua yaitu R dengan presentase kenaikan sebesar 22,6%, Subjek dengan peningkatan tertinggi ke tiga yaitu MS dengan presentase kenaikan sebesar 22,3 %, Kemudian peningkatan tertinggi keempat yaitu GSM dengan presentasi kenaikan 21,7%, dan subjek dengan peningkatan paling sedikit yaitu RPL dengan presentase kenaikan sebesar 18,5%.

Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan konsep diri pada siswa SMA Teladan Way Jepara Kelas XII IPS 1 setelah mendapatkan konseling pendekatan *Client Centered*.

Hipotesis penelitian ini adalah (Ha) konsep diri yang negatif dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur tahun ajaran 2018/2019. Untuk menguji hipotesis tersebut maka H_0 ditolak H_a diterima. Berikut perhitungan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS Pengambilan keputusan ini didasarkan pada dasar pengambilan uji *Wilcoxon* yaitu jika nilai $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$ maka hipotesis ditolak dan jika $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$ maka Z_{hitung} maka hipotesis ditolak.

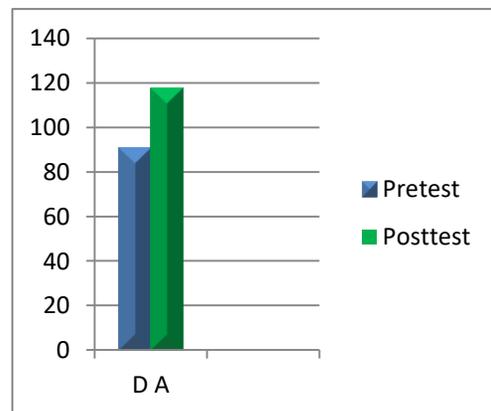
Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini adalah $Z_{hitung} = -2.032 \leq Z_{tabel} = 0,042$ maka Hipotesis diterima.

Saat melaksanakan kegiatan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *client centered* pada pertemuan pertama semua siswa malu dan ragu-ragu untuk menjawab pertanyaan yang dikehendaki oleh konselor, namun setelah dilakukannya pendekatan dan pembangunan *raport* siswa lebih dapat mengikuti kegiatan konseling dengan baik.

Dalam pelaksanaan konseling Subjek mengalami kenaikan yang berbeda-beda dan dipengaruhi oleh faktor yang berbeda pula. Subjek dengan peningkatan tertinggi yaitu DA dengan kenaikan sebesar 23,4 % namun pada awal pertemuan DA cenderung diam dan tidak berani menatap lawan bicaranya, ketika penulis memberikan pertanyaan kepada DA, dia hanya menjawab dengan singkat.

Namun pada akhirnya DA mau menceritakan permasalahannya dan dapat mengambil tindakan atas permasalahannya tersebut. faktor yang mempengaruhi peningkatan ini karena DA menjadi lebih optimis akan masa depannya dan tidak mengawatirkan hasil yang akan diperoleh karena dia telah berusaha semaksimal mungkin. hal ini didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Scheier (dalam Rahmawati, 2013) optimisme adalah kepercayaan bahwa kejadian dimasa depan akan memiliki hasil yang positif. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2013) optimisme sebagai harapan individu akan terjadi hal-hal baik, dengan kata lain individu optimis adalah merupakan individu yang mengharapkan peristiwa baik akan terjadi dalam hidupnya dimasa depan. Berikut adalah Grafik peningkatan konsep diri DA,

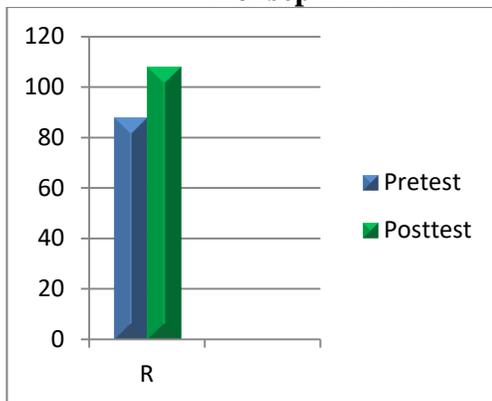
Gambar 2. Kenaikan Konsep Diri DA.



Kemudian peningkatan tertinggi kedua yaitu R dengan kenaikan sebesar 22,6%. Pada pertemuan per-

tama R cenderung diam dan memilih menjawab dengan sekedarnya. ketika konselor mencoba bertanya dengan pertanyaan terbuka R lebih memilih dengan jawaban singkat seperti “Ya, Tidak, Tidak apa-apa“ namun konselor mencoba terus mencairkan suasana karena R terlihat tegang dan takut. Namun dengan berjalannya proses konseling R jadi lebih berani dalam mengemukakan permasalahan-nya dan dapat mengambil langkah apa yang harus dilakukan. Faktor yang mempengaruhi peningkatan ini adalah R lebih mampu menghargai dirinya dan meyakini bahwa dirinya memiliki sesuatu yang bisa dibanggakan. Untuk mengetahui seberapa tinggi kenaikan R berikut adalah Grafik peningkatan konsep diri R

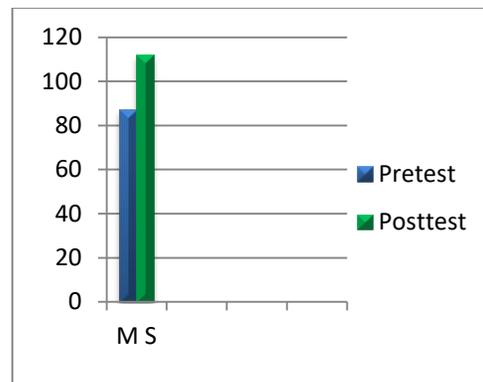
Gambar 3. Garfik Peningkatan Konsep Diri R



Penaikan tertinggi ketiga yaitu MS dengan kenaikan 22,3% faktor yang mempengaruhi adalah MS lebih percaya diri dengan apa yang ada dalam dirinya dan tidak membandingkan dengan orang lain karena dia yakin bahwa semua orang memiliki cara yang berbeda-beda. Hal ini sependapat dengan Hakim 2005 (dalam

Hidayat komarudin: 47) menjelaskan kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Seperti yang dikemukakan oleh (Saidah, 2014) bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan pada diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakan-nya tidak terlalu cemas. Untuk mengetahui seberapa tinggi kenaikan MS berikut adalah Grafik peningkatan konsep diri MS

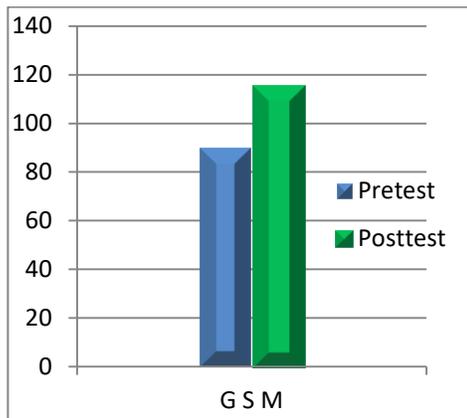
Gambar 4. Grafik Peningkatan Konsep Diri MS



Peningkatan pada GSM yaitu sebesar 21,7 % faktor yang mempengaruhi adalah dia dapat lebih menerima keadaan dirinya (yang menurutnya gemuk) dan tidak cemas akan pendapat orang lain. Dia juga percaya diri dengan apapun yang dimilikinya karena semua orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Terdapat pendapat lain yang mendukung pernyataan ini yaitu (Calhoun dan Acocella, 1995) menjelaskan bahwa penerimaan diri berhubungan dengan konsep diri yang positif,

dimana dengan konsep diri yang positif, seorang dapat menerima dan memahami fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Untuk mengetahui seberapa besar kenaikannya berikut adalah grafik kenaikan konsep diri GSM,

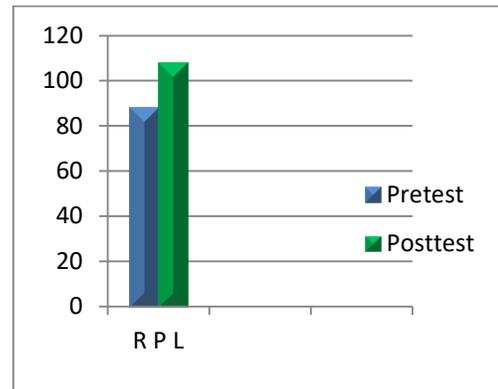
Gambar 5. Grafik Kenaikan Konsep Diri G S M.



RPL yaitu 18,6 % faktor yang mempengaruhinya adalah dia menyadari bahwa tidak semua siswa pandai dan tidak semua orang memiliki paras yang cantik dengan demikian dia tidak lagi menilai bahwa dia lebih rendah dari orang lain. Seperti yang dikatakan oleh Lauster (dalam Saidah, 2014) bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangan dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenali kelemahan dan kelebihan diri. Untuk mengetahui seberapa tinggi

kenaikan RPL berikut adalah Grafik peningkatan konsep diri RPL.

Gambar 6. Grafik Peningkatan Konsep Diri R P L



Kenaikan tersebut dikarenakan dalam proses konseling individu siswa memperoleh kesempatan untuk membahas permasalahannya secara lebih santai dan tidak dihakimi oleh orang lain, sehingga dalam mengatasi permasalahannya siswa cenderung dapat berfikir dengan tenang dan dapat menemukan solusi dari permasalahan itu sendiri.

Dukungan dari orang lain sangat membantu dalam pengentasan permasalahan yang dialami oleh siswa sehingga siswa dapat lebih terbuka dan berani mengungkapkan tanpa harus khawatir adanya penolakan dan penghakiman dari pihak yang lain. Alasan para siswa yang mengikuti konseling individu dan mau mengungkapkan permasalahannya adalah mereka percaya bahwa konselor tidak akan menghakimi dan menyalahkan mereka ketika mulai mengungkapkan permasalahannya dan tidak memberikan saran namun lebih memberikan penguatan kepada siswa agar siswa dapat

mengentaskan permasalahannya sendiri.

Sikap saling menghargai dan mendengarkan ini lah yang dibutuhkan oleh siswa untuk mengungkapkan permasalahannya dengan nyaman. Seperti yang dikemukakan oleh oleh Walgito (dalam Afiatin dan Martanlah 1998) bahwa untuk membantu individu yang kurang percaya diri dapat dilakukan dengan kebiasaan untuk menanamkan sifat percaya diri. Kebiasaan ini dapat ditanamkan dengan cara individu dilatih berfikir mandiri dan diberi Susana yang aman sehingga dia tidak takut berbuat kesalahan.

Jadi melalui pendekatan *client centered* siswa didorong untuk mampu mengenali dirinya sendiri dengan baik sehingga siswa akan dengan mudah meningkatkan konsep dirinya, siswa dibantu agar mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Rogers (dalam Wilis 2013) *Client centered* bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral dan berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri. Kepribadian yang integral artinya kepribadian yang sesuai dengan gambaran diri yang ideal dan dengan kenyataan yang sebenarnya. Kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan dan tidak tergantung orang lain.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil

kesimpulan bahwa konsep diri siswa yang negatif dapat ditingkatkan menjadi konsep diri yang positif dengan menggunakan pendekatan konseling *client centered*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada diri siswa pada setiap pertemuan konseling yang dilakukan. Siswa lebih menghargai apa yang ada dalam dirinya dan setelah dilakukan *post test* terdapat kenaikan pada skor yang diperoleh. Setiap siswa mengalami kenaikan yang cukup signifikan yaitu GMS 21,7%, MS 22,3 %, RPL 18,5%, R 22, 6%, DA 23,4%. Jadi rata-rata kenaikan konsep diri pada siswa sebanyak 27,6 %. Selain itu kenaikan ini diperkuat dengan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan bantuan program SPS 24 Ha diterima dan Ho ditolak dengan hasil $Z_{tabel} = 0,042$. Dengan dasar pengambilan keputusan uji *Wilcoxon* jika $Z_{tabel} \leq 0,05$ maka Hipotesis diterima dan jika nilai $Z_{tabel} \geq 0,05$ maka hipotesis ditolak.

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur sebagai berikut: 1) Kepada siswa khususnya yang memiliki konsep diri rendah hendaknya dapat memanfaatkan layanan dan program bimbingan dan konseling yang ada di sekolah untuk mengatasi permasalahan khususnya dalam meningkatkan konsep diri positif dengan menggunakan pendekatan *client centered*; 2) Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat memberikan layanan individual maupun kelompok untuk mengentaskan permasalahan siswa. Dalam hal ini khususnya pendekatan *client centered* untuk meningkatkan

konsep diri positif siswa. Selain itu guru BK juga dapat memberikan informasi mengenai konsep diri negatif dan positif beserta dampaknya; 3) Kepada para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah konsep diri siswa pada kondisi siswa yang berbeda, seperti mengenai permasalahan percaya diri (*self confidence*) rendah atau penerimaan diri (*self acceptance*) yang rendah dengan menggunakan teknik atau model konseling *client centered* atau REBT (*Rasional Emotif Behavior Therapy*)

DAFTAR RUJUKAN/ REFERENCES

- Afiatin, T., & Martanlah, S. M. 1998. *Peningkatan Kepercayaan diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. Jurnal penelitian dan Pemikiran Psikologi. Volume 3 Nomor 6. Diambil dari <https://doi.org/10.20885-/psikologika.vol3.iss6.art6>. Diakses pada tanggal 8 Januari 2019.
- Ainur, R. 2017. *Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiver*. Pringsewu. STKIP Muhammadiyah. Jurnal Fokus Konseling. Volume 3 Nomor 2. Diambil dari <https://doi.org/1026638/JEK.53.2099>. Diakses pada tanggal 15 Januari 2018.
- Aristiani, R. 2013. *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berban-*
- tuan Audiovisual SMA Negeri 2 Kudus*. Jurnal Konseling Gusjigan. Volume 2. Nomor 2. Universitas Muria Kudus. Diambil dari <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigan/article/view/717>. Diakses pada tanggal 20 November 2018.
- Calhoun. & Joan, R. A. 1995. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Corey, G. 2005. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dwi, R. A. 2011. *Penggunaan Pendekatan Client Centered Untuk meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi. Lampung. Universitas Lampung. Diambil dari <http://digilib.unila.ac.id/8675/12/BAB%20I.pdf>. Diakses pada tanggal 18 Januari 2018.
- Emma, L. 2017. *Penggunaan Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Pelajaran 2016/2017)*. Jurnal Bimbingan Konseling. Volume. 5 Nomor 4. Lampung. Universitas Lampung. Diambil dari

<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/13896>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2018.

- Fitri, A. 2012. *Penggunaan Pendekatan Client Centered dalam Meningkatkan Konsep Diri Pada Siswa Kelas VII H MTS Negeri Kedondong*. Skripsi. Lampung. Universitas Lampung. Diambil dari <https://id.-123dok.com/document>. Diakses pada tanggal 15 Januari 2018.
- Hidayat, K. & Khoiruddin, B. 2016. *Psikologi Sosial Aku, Kami, dan Kita*. Jakarta: Erlangga.
- Rahmawati, D. 2013. *Hubungan Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi Antara Hardiness dengan Optimisme Pada Mahasiswa*. (Tesis). Surabaya. UIN Sunan Ampel. Diambil dari <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/13552/>. Diakses pada tanggal 20 November 2018.
- Wahyudha, D. 2013. *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Grati Pasuruan*. UIN Maula Malik Ibrahim. Malang. Diambil dari http://etheses.uin-malang.ac.id/1777/1/09410118_Pendahuluan.pdf. Diakses pada tanggal 5 Januari 2019.
- Wilis, S. S. 2015 *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.