

# **Peningkatan Konsep Diri Menggunakan Pendekatan *Client Centered***

## ***Improving Students' Self-Concept Using Client Centered Approach***

**Lilis Marlia<sup>1\*</sup>, Muswardi Rosra<sup>2</sup>, Shinta Mayasari<sup>2</sup>**

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

\* e-mail: lilismarlia73@gmail.com, Telp: +6285783916676

<sup>2</sup> Dosen FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

*Received: January, 2018*

*Accepted: February, 2018*

*Online: Published: February, 2018*

**Abstrack: *Improving Students' Self-Concept Using Client Centered Approach.*** *The problem in this research is student's low positive self concept. The purpose of research was to know the improvement of self concept using the of client centered approach at students of class XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Academic Year 2017/2018. The research method was qualitative descriptive by using case study. Research subjects were 3 students who had low positive self concept. Data collection techniques use self-concept scale. Data analysis with data reduction techniques, data presentation and data verification. The results of counseling research indicate that the improvement of self concept using client centered approach can be used in students. This can be proved by the change of the three subjects after the implementation of counseling, such as students know the advantages and weaknesses, more positive thinking and eliminate negative thoughts before doing something, confident of the ability possessed. The conclusion of this research is self concept can be improved by using client centered approach at student of class XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung academic year 2017/2018.*

*Keywords: client centered approach, guidance and counseling, self concept*

**Abstrak: Peningkatan Konsep Diri Menggunakan Pendekatan *Client Centered*.** Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan konsep diri menggunakan pendekatan *client centered* pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Metode penelitian bersifat deskriptif kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Subjek penelitian sebanyak 3 siswa yang memiliki konsep diri positif yang rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala konsep diri. Analisis data dengan teknik reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Hasil penelitian konseling menunjukkan bahwa peningkatan konsep diri menggunakan pendekatan *client centered* dapat digunakan pada siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling dilakukan, seperti siswa mengetahui kelebihan dan kelemahan, lebih berfikir positif dan menghilangkan pikiran negatif sebelum melakukan sesuatu, yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Simpulan penelitian ini adalah pendekatan *client centered* dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

**Kata kunci :** bimbingan dan konseling, pendekatan *client centered*, konsep diri

## **PENDAHULUAN/INTRODUCTION**

Siswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat menengah (SD, SMP, SMA). Pada tingkat sekolah dasar rentang usianya sekitar 7 sampai 12 tahun yang tergolong dalam usia anak-anak. Ketika SMP usia 13 hingga 15 tahun mulai memasuki usia remaja awal dan siswa SMA dengan rentang usia 15 hingga 18 tahun telah memasuki masa remaja.

Remaja sebagai makhluk individu dan sekaligus makhluk sosial dalam bersikap dan berperilaku tidak akan lepas dari konsep diri yang dimilikinya. Individu akan berkembang dan mengalami peningkatan baik secara fisik maupun psikis sesuai dengan konsep dirinya. Pandangan dan sikap negatif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan ia memandang seluruh tugasnya sebagai sesuatu yang sulit diselesaikan. Pandangan dan sikap individu terhadap dirinya inilah yang dikenal dengan konsep diri.

Konsep diri merupakan gambaran individu tentang dirinya, apa yang individu ketahui tentang dirinya, bagaimana individu memandang dan menilai dirinya. Menurut Rogers (Surya, 2007:259) konsep diri menunjuk pada cara seseorang untuk memandang dan merasakan dirinya, sehingga konsep diri merupakan penentu dalam melakukan respon terhadap lingkungan sekitarnya.

Dalam perkembangannya konsep diri seseorang dipengaruhi banyak faktor. Konsep diri tidak dapat terbentuk tanpa melalui proses belajar. Proses belajar ini dapat diperoleh dari interaksi dengan orang lain. Seperti yang dijelaskan oleh

Mead (Rakhmat, 2005: 101) mengungkapkan bahwa konsep diri itu berkembang melalui dua tahap, yaitu internalisasi sikap orang lain terhadap diri dan internalisasi norma masyarakat.

Faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah orang lain. Orang lain tersebut termasuk di dalamnya adalah orang tua, teman sebaya, dan lingkungan yang lebih luas seperti lingkungan sekolah dan masyarakat. Dengan terjadinya interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya, akan mengembangkan konsep diri individu tersebut baik kearah yang positif maupun negatif.

Setiap individu pasti memiliki konsep diri dan dapat berkembang menjadi konsep diri positif maupun negatif. Namun, pada umumnya individu tidak mengetahui konsep diri yang dimiliki positif atau negatif. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman individu mengenai dirinya. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memiliki dorongan mandiri menjadi lebih baik, dapat mengenal serta memahami dirinya sendiri sehingga dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi.

Dalam hal ini konsep diri positif bukanlah suatu kebanggaan besar tentang diri tetapi berupa penerimaan diri. Dengan konsep diri positif individu dapat memahami dan menerima faktor yang sangat bermacam-macam tentang dirinya. Namun individu yang memiliki konsep diri negatif, ia tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri, juga tidak mengenal diri baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya atau sesuatu yang ia hargai dalam hidupnya.

Berdasarkan wawancara dengan guru pembimbing, guru bidang studi, dan

wali kelas di SMA Negeri 15 Bandar Lampung diperoleh data bahwa masih banyak siswa kelas XI yang memiliki konsep diri positif rendah.

Gejala yang tampak seperti ada beberapa siswa yang mengatakan bahwa dirinya bodoh padahal ia adalah anak yang pandai, terdapat siswa yang marah ketika pendapatnya tidak diterima oleh temannya, ada beberapa siswa yang enggan bergabung dengan temannya karena ia merasa rendah diri, terdapat beberapa siswa yang tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah karena belum tau potensi yang ada pada dirinya, dan ada siswa yang selalu mencela temannya. Dari gejala-gejala tersebut dapat di katakan masih terdapat siswa kelas XI di SMA Negeri 15 Bandar Lampung yang memiliki konsep diri positif rendah.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan tentunya memiliki kewajiban untuk membantu siswa dalam mengoptimalkan perkembangannya. Tujuan pendidikan terletak pada dimensi intrinsiknya, yaitu menjadikan sebagai manusia yang baik. Inti pendidikan terjadi didalam prosesnya. Proses pendidikan tidak hanya sekedar pentransferan ilmu semata, namun terdapat proses penggalan potensi, pengembangan diri siswa, pembentukan karakter siswa, serta termasuk dalam membentuk dan mengembangkan konsep diri siswa.

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan bagi tiap individu untuk dapat meningkatkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam model pendekatan yang dapat digunakan untuk dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri yang dimiliki

menjadi positif. Salah satu model pendekatan konseling yaitu konseling *client centered* atau yang sering juga dikenal dengan model pendekatan *non-direktif*. Menurut (Surya, 2003:51) “konsep pokok yang mendasari konseling berpusat pada konseli adalah hal yang menyangkut konsep-konsep diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan”.

Setiap manusia membangun suatu dunia subjektif, yaitu alam pikiran, perasaan, kebutuhan, dan keinginan sendiri yang khas. Bangunan subjektif tersebut hanya dirinya sendiri yang dapat mengahayatnya. Penghayatan dan kesadaran akan dirinya dengan semua perasaan, pandangan, dan ingatan akan membentuk konsep diri.

Berdasarkan hal ini pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam membantu siswa meningkatkan konsep diri adalah dengan menggunakan pendekatan *client centered*. Konseling *client centered* atau konseling yang berpusat pada konseli menekankan kecakapan konseli untuk menentukan hal yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah pada dirinya. Konseling bertujuan untuk membantu konseli agar dapat bergerak kearah keterbukaan, kepercayaan yang lebih besar pada dirinya, keinginan untuk menjadi pribadi yang baik dan dapat meningkatkan spontanitas hidup.

Sesuai dengan tujuan pendekatan *client centered* menurut (Komalasari, 2011:265) yaitu, konseling *client-centered* bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa

syarat (*unconditional positive regard*), yaitu menerima konseli apa adanya. Tujuan utama pendekatan *client-centered* adalah pencapaian kemandirian dan integrasi diri. Ketika konseli bisa memahami tentang dirinya sendiri maka konseli akan lebih mudah mencapai tujuan. Pendekatan *client centered* ini menaruh kepercayaan pada konseli memiliki kesanggupan untuk menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, untuk membantu individu meningkatkan konsep diri positif yang rendah maka peneliti mencoba mengadakan penelitian melalui pendekatan *Client-Centered* dengan judul “Peningkatan Konsep Diri Menggunakan Pendekatan *Client Centered* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Peningkatan Konsep Diri Menggunakan Pendekatan *Client Centered* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

## **METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD**

### **Jenis Penelitian**

Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan bentuk penelitian deskriptif. Jenis penelitian yang digunakan ini adalah studi kasus.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, waktu penelitian ini adalah tahun ajaran 2017/2018.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 15

Bandar Lampung yang memiliki konsep diri positif rendah. Untuk menjangkau subjek penelitian, diberikan skala konsep diri pada siswa kelas XI. Skala konsep diri berfungsi sebagai penjangkauan siswa yang memiliki konsep diri positif rendah sekaligus sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subjek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat skematik, narasi, dan uraian juga penjelasan data dan informan baik lisan maupun data dokumen yang tertulis, menjadi data dalam pengumpulan hasil penelitian ini.

Pada penelitian ini skala digunakan untuk menjangkau subjek dan alat ukur peningkatan konsep diri. Skala konsep diri dikembangkan dari jenis skala *likert*. Menurut (Sugiyono, 2012:134), skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Peneliti menggunakan *judgment expert* untuk uji validitas skala. Menurut (Azwar, 2012:42) untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgement expert*). Para ahli yang dimaksud adalah tiga dosen FKIP BK di Universitas Lampung, yaitu Moch. Johan Pratama, Citra Abriani Maharani, dan Yohana Oktariana.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat skematik, narasi, dan uraian juga penjelasan data dan informan baik lisan maupun data dokumen yang tertulis, menjadi data dalam pengumpulan hasil penelitian ini, yaitu :

Verbatim, peneliti membuat narasi wawancara konseling yang dilakukan

oleh peneliti dan subjek penelitian yang dianggap perlu untuk dikumpulkan datanya. Narasi wawancara konseling dibuat selama 4 pertemuan selama sesi wawancara konseling berlangsung. Dari narasi wawancara tersebut, diharapkan dapat memberikan data atau informasi mengenai subjek penelitian.

Catatan Konseling, peneliti melakukan prosedur dengan mencatat seluruh kegiatan yang benar-benar terjadi di lapangan penelitian. Catatan konseling ini untuk melihat keadaan ketiga subjek sebelum konseling, kegiatan yang dilaksanakan pada saat wawancara konseling, dan keadaan ketiga subjek setelah konseling.

Foto merupakan bukti yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, namun sangat mendukung kondisi objektif penelitian berlangsung. Foto-foto yang dapat dijadikan bukti, meliputi: foto penjarangan subjek dan pelaksanaan proses konseling.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala konsep diri dan wawancara konseling.

Menurut (Sugiyono, 2012:194), wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit.

Wawancara sebelum konseling dilakukan peneliti untuk mengetahui latar belakang yang dimiliki oleh subjek penelitian. Kemudian, melaksanakan wawancara konseling, sebagai teknik pengumpulan data dalam konseling, mulanya peneliti menciptakan suatu situasi yang bebas, terbuka dan menyenangkan, sehingga ketiga subjek

dapat dengan bebas dan terbuka mengungkapkan masalahnya.

Wawancara konseling pada penelitian ini dilakukan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian untuk mendapatkan data mengenai masalah yang dialami ketiga subjek penelitian. Berdasarkan hasil wawancara konseling diperoleh informasi bahwa ketiga subjek mengalami masalah mengenai konsep diri.

Menurut Miles and Huberman dalam (Sugiyono 2012:337), mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi data.

Reduksi data, data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Data-data yang telah diperoleh selama melakukan proses penelitian. Hal ini dilakukan dengan menajamkan, menggolongkan, membuang data yang tidak perlu dan mengorganisasikan data sehingga kesimpulan finalnya dapat diverifikasi

Penyajian data, langkah ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan dengan alasan data-data yang diperoleh selama proses penelitian kualitatif biasanya

berbentuk naratif, sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isinya.

Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh.

Berdasarkan penjelasan di atas pada penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data dengan melakukan konseling sebanyak empat kali pertemuan kepada 3 subjek penelitian. Selama proses konseling peneliti mendapatkan banyak data dari ketiga subjek.

## HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian dengan peningkatan konsep diri siswa menggunakan pendekatan *client centered* siswa dilaksanakan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2017 sampai dengan 28 September 2017.

Selanjutnya adalah penentuan subjek penelitian dengan menyebarkan skala konsep diri. Kriteria skala konsep diri dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

**Tabel 2. Kriteria Skala Konsep Diri**

Interval	Kriteria
158-210	Tinggi
105-157	Sedang
52-104	Rendah

Setelah melakukan penyebaran skala percaya diri belajar kepada siswa kelas XI IPA 1, XI IPA 2, dan XI IPA 4 sebanyak 83 siswa. Diperoleh 3 siswa

yang memiliki konsep diri positif yang rendah :

**Tabel 3. Hasil Penjaringan Subjek Penelitian**

No	Nama siswa	Kelas	Skor	Kriteria
1.	HW	XI IPA 1	95	Positif Rendah
2.	SA	XI IPA 2	97	Positif Rendah
3.	YIS	XI IPA 4	100	Positif Rendah

Berdasarkan hasil penyebaran skala tersebut, maka peneliti akan memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* kepada tiga orang siswa sebagai subjek penelitian. Tahapan dalam konseling *client centered* yaitu tahap membangun hubungan, tahap penjajakan masalah, tahap keterbukaan pada pengalaman, tahap memilih dan menentukan sikap, dan tahap bersedia menjadi suatu proses.

Hasil penelitian dalam mengikuti kegiatan konseling. Subjek yang pertama yaitu pada subjek HW, 1. Kurang percaya diri dengan kemampuannya dalam mengerjakan tugas, 2. Merasa gugup ketika berbicara didepan kelas, 3. Tidak mau mengerjakan tugas sendiri karena tugas yang dikerjakan oleh teman akan mendapat nilai yang besar.

Pada subjek SA, 1. Kurang bisa menghargai pendapat dari teman, 2. Sering berkata kasar, 3. Suka memotong pembicaraan teman.

Pada subjek YIS, 1. Merasa rendah diri dengan kemampuan yang dimiliki, 2. Merasa bahwa dirinya bodoh karena kurang bisa mengerjakan tugas dari

guru, 3. Malu bergabung dengan teman-teman.

Maka peneliti akan memberikan layanan konseling individual dengan konseling *client centered* kepada tiga orang siswa sebagai subjek penelitian. Tahapan dalam konseling *client centered*, yaitu tahap membangun hubungan, tahap penjabaran masalah, tahap keterbukaan pada pengalaman, tahap memilih dan menentukan sikap, dan tahap bersedia menjadi suatu proses.

Kemudian setelah dilakukan konseling *client centered* sebanyak empat kali pertemuan. Terjadi peningkatan konsep diri pada subjek:

Pertama, dimana HW yang semula merasa tidak ada gunanya mengerjakan tugas sendiri jika nilainya buruk, ia juga kurang yakin dengan kemampuan yang ia miliki karena selalu beranggapan bahwa orang lain lebih mampu. Seperti yang HW sampaikan pada saat proses konseling pada pertemuan pertama:

Peneliti : *"bagus ya kamu sudah melakukan hal yang kamu suka, lalu apa kekurangan yang kamu ketahui?"*

HW : *"saya orang yang suka milih-milih ketika berteman bu, saya gak punya keyakinan kalo ada tugas dan belajar, nilai saya jelek-jelek kalo saya yang ngerjain sendiri, makanya nilai akademik saya rendah bu, makanya saya milih diem dan gak mau maju kalo disuruh guru maju kedepan ngerjain tugas."*

Peneliti : *"oke ibu mengerti apa yang kamu rasain, lalu apalagi yang kamu ketahui tentang diri kamu?"*

HW : *"saya sering minder bu kalo berurusan dengan belajar, makanya saya memilih dispensasi supaya gak mengikuti belajar dikelas bu".*

Dalam kasus HW, ia tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan tidak mau mengerjakan tugasnya sendiri. Beranggapan bahwa percuma mengerjakan tugas sendiri namun mendapat nilai kecil. HW ingin dianggap pintar dan mendapat nilai yang besar.

Dalam kasus ini terjadi inkongruen antara organisme dengan struktur *self* yaitu ketika dia meyakini dirinya sebagai seorang yang pintar, namun ternyata pengalaman dengan lingkungan dikelas membuat HW secara tidak langsung merasa dirinya bodoh karena nilai-nilai yang didapat selalu kecil jika mengerjakan tugas sendiri. Kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan. Tidak tergantung pada orang lain. Sebelum menentukan pilihan tentu individu harus memahami dirinya, dan menerima keadaan dirinya.

Setelah diberikan konseling *client centered*, HW menunjukkan perubahan seperti HW mau mengerjakan tugasnya sendiri, memiliki keberanian untuk bertanya kepada guru saat ia sulit dalam mengerjakan tugas. HW merasa senang karena ia mempercayai kemampuannya sendiri. Yang terdapat pada wawancara konseling pada pertemuan ke 2:

Peneliti : *"lalu apa yang akan kamu lakukan HW?"*

HW : *"sepertinya saya akan mulai sering-sering belajar mengerjakan tugas sendiri bu, terus belajar nyampein pendapat kalo lagi diskusi, dan juga tanya sama guru kalo misalkan ada materi atau rumus yang gak saya ngerti"*

Peneliti: *"bagus kalo begitu HW, lalu apa yang akan kamu lakukan lagi?"*

HW :*“saya akan fokus untuk belajar mengerjakan tugas sendiri dan belajar lebih giat lagi bu”*

HW : *“ya saya tau gimana cara nyelesain masalah saya bu, ternyata saya gak seabodoh yang saya fikirkan bu, kurang belajar dan latihan aja”*

Perubahan pada pertemuan ke 4:

Peneliti :*”bagus, kalo begitu apa yang kamu rasakan sekarang setelah proses konseling yang sudah kita jalani?”*

Kemudian setelah dilakukan konseling *Client Centered* sebanyak empat kali pertemuan. Terjadi peningkatan percaya diri belajar pada subjek HW. Berikut hasil wawancara konseling pada subjek HW. (dapat dilihat pada tabel 4)

HW : *“lebih lega bu, karena sudah banyak cerita ke ibu, bisa terbuka dan saya jadi tau tentang diri saya, kelebihan dan kekurangan saya”*

Peneliti : *“lalu?”*

**Tabel 4. Hasil Peningkatan Konsep Diri dalam Proses Konseling**

Nama Subjek	Pertemuan	Hasil Wawancara Konseling
HW	Pertemuan ke-1	HW merasa bingung saat pertemuan pertama, yaitu ungkapkn HW <i>“konseling itu apa ya bu, apa yang harus saya lakukan dalam konseling ini bu?”</i> . HW mulai jujur mengungkapn pendapat seperti <i>“iya bu, selama ini saya kalo ada tugas temen yang ngerjain”</i> . Menurut HW <i>“ya saya yakin kalo tugas yang dikarjain temen itu nilainya bagus-bagus bu, dan selama ini nilai saya bagus kalo dikerjain sama temen”</i> .
	Pertemuan ke-2	HW semakin terbuka dengan masalah yang dialami berkaitan dengan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, seperti yang diungkapkan oleh HW yaitu, <i>Iya bu, saya gak bisa mengerjakan tugas sendiri dan selalu bergantung sama teman. Saya juga minder kalo lagi belajar bu, ngerasa temen saya yang paling bisa dan lebih pintar dari saya”</i> . Setelah mengetahui masalah yang dihadapi HW mempunyai keinginan untuk berubah, meskipun ia masih bingung tetapi HW mengungkapkan apa yang diinginkan, yaitu <i>“Sepertinya saya akan mulai sering-sering belajar mengerjakan tugas sendiri bu, terus belajar nyampein pendapat kalo lagi diskusi, dan juga tanya sama guru kalo misalkan ada materi atau rumus yang gak saya ngerti”</i> .
	Pertemuan ke-3	HW mengungkapkan perubahan yang telah ia lakukan, yaitu <i>“Pengaruh bu, bisa ngerjain tugas sendiri itu udah bangga bu, gak di ejek-ejek temen lagi, biasanya dateng kelas udah di ejekin pasti belum ngerjain ya”</i> . HW memilih sikap untuk lebih baik lagi, yaitu <i>“Saya akan fokus untuk belajar mengerjakan tugas sendiri dan belajar lebih giat lagi bu”</i> .



	Pertemuan ke-4	<p>HW merasa bangga mampu menyelesaikan masalahnya yang tidak mampu mennggerjakan tugas sendiri sudah banyak perubahan, seperti yang diungkapkan oleh HW yaitu, <i>“Ya saya sekarang tau gimana cara nyelesain masalah saya bu, ternyata saya gak sebodoh yang saya fikirkan bu, kurang belajar dan latihan aja”</i>.</p> <p>HW merasa dirinya berharga dan akan mempertahankan menjadi dirinya yang lebih baik.</p>
--	----------------	--

Berdasarkan perilaku HW ia memiliki daya penggerak untuk belajar. Menurut Hurlock dalam (Gufon, 2011:13) konsep diri merupakan gambaran diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Konsep diri juga berarti gambaran tentang dirinya sendiri dalam bandingannya dengan orang lain.

Subjek yang kedua yaitu, SA semula tidak mau menghargai pendapat dari temannya dan sering berkata kasar, teman-temannya di sekolah beranggapan bahwa SA adalah pribadi yang pemaarah dan egois seperti yang ia sampaikan pada wawancara konseling pada pertemuan pertama:

Peneliti : *“kekurangan berdasarkan penilaian dari orang lain ya, kalo kekurangan dari penilaian sendiri ada gak yang SA ketahui dari diri SA?”*  
 SA : *“kalo aku itu sensian, suka marah-marah terus itu suka ngambekan, suka ngomongin orang”* pada pertemuan kedua *“bagi aku gampang marah itu sudah menjadi hal yang tertanam”*.

Dalam kasus SA, ia merasa bahwa dirinya pemaarah dan sering berkatakasar. Beranggapan bahwa sifat pemaarah dan perkatann kasar merupakan hal yang sudah tertanam.

HW ingin di anggap baik dan lemah lembut dalam bicara.

Dalam kasus ini terjadi inkongruen antara organisme dengan struktur *self* yaitu ketika dia meyakini dirinya sebagai seorang yang baik, namun ternyata pengalaman dengan lingkungan dikelas membuat SA secara tidak langsung merasa dirinya pemaarah karena komentar dari teman-temannya yang selalu mengatakan bahwa dirinya kasar dan tidak bisa menghargai teman. Kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan. Tidak tergantung pada orang lain. Sebelum menentukan pilihan tentu individu harus memahami dirinya, dan menerima keadaan dirinya.

Setelah diberikan konseling *client centered*, SA menunjukkan perubahan seperti SA mau menerima masukan dari temannya dan SA mulai mengurangi kata-kata kasarnya seperti yang terdapat pada wawancara konseling pada pertemuan ke tiga:

Peneliti : *“oke berkaitan dengan konsep diri, satu hal yang menjadi pembicaraan kita ya yaitu mengeni menanggapi komentar, apakah sudah ada perubahan yang SA lakukan?”*  
 SA : *“aku udah mencoba si buat gak gampang marah, udah dibilang sama temen kamu tu mudah banget marah, aku tu intropeksi diri biar gak gampang tersinggung dan nahan diri*

*biar gak gampang marah”, “ada perubahan dari akunya, gak memotong pembicaraan orang, terus gak ceplos ceplos kalo ngomong, kalo ada kometar ya aku gak ikut supaya gak kepancing”.*

empat kali pertemuan. Terjadi peningkatan percaya diri belajar pada subjek SA. Berikut hasil wawancara konseling pada subjek SA. (dapat dilihat pada tabel 5)

Kemudian setelah dilakukan konseling *Client Centered* sebanyak

**Tabel 5. Hasil Peningkatan Konsep Diri dalam Proses Konseling**

Nama Subjek	Pertemuan	Hasil Wawancara Konseling
SA	Pertemuan ke-1	SA terlihat santai saat pertemuan pertama, karena sebelum proses konseling dilaksanakan SA sudah melakukan wawancara sebelum proses konseling. SA selalu merespon dengan baik seperti yang diungkapkan oleh SA <i>“baik kak, kakak apa kabar?”</i> . Dari awal proses konseling dengan SA nampak terlihat sebagai individu yang terbuka. Kemudian SA mengungkapkan masalahnya yaitu <i>“kalo aku sendiri itu sensian, suka marah-marah terus suka ngembakan, suka ngomongin orang”</i> .
	Pertemuan ke-2	SA lebih terbuka untuk mengungkapkan masalahnya. Seperti yang diungkapkan SA <i>“bagi aku suka marah-marah itu sudah menjadi hal yang tertanam”</i> . SA mempunyai keinginan untuk berubah yaitu <i>“pengen banget buat berubah, biar aku tu gak gampang marah-marah”</i> . Selain itu <i>“aku udah mencoba si buat gak gampang marah, udah di bilang sama temen aku kamu tu mudah banget marah, aku tu intropeksi diri, biar gak gampang tersinggung dan nahan diri biar gak gampang marah”</i> .
	Pertemuan ke-3	SA sudah merasa bahwa dirinya mampu memperbaiki dirinya yang suka marah-marah. Seperti yang diungkapkan oleh SA <i>“perubahan dari akunya gak memotong pembicaraan orang , terus yang ceplos-ceplos kalo ngomong, kalo ada kometar ya aku gak ikut ngobrol supaya gak kepancing”</i> .
	Pertemuan ke-4	SA mulai menerima dirinya apa adanya, dengan kemampuan yang ia miliki tidak memaksakan untuk menjadi yang sempurna seperti yang di ungkapkan oleh SA saat mendapat nilai yang rendah, yaitu <i>“Aku itu orangnya percaya diri banget ya, tapi kalo di umum belum seberapa si kak. Prestasi mengalami kemunduran karena persaingan di kelas sebelas ini lumayan, tapi ya harus berusaha lagi”</i> . SA mengungkapkan penerimaan terhadap dirinya <i>“Aku bisa menerima, kekurangan terkadang kurang bisa diterima, tapi ada usaha buat merubahnya, setiap harinya selalu mencoba untuk berubah”</i> .

Berdasarkan perilaku SA ia memiliki keinginan merubah diri menjadi lebih baik dan menghargai orang lain. Menurut (Agustiani, 2006:138) menyatakan konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya yang dibentuk melalui pengalaman yang dia peroleh dari interaksi dengan lingkungan.

Subjek yang ketiga yaitu YIS semula ia berpendapat bahwa dirinya bodoh dan lemah. Seperti yang YIS sampaikan pada wawancara konseling pertemuan pertama :

Peneliti : *“apa yang membuat kamu merasa gak bisa?”*

YIS : *“karena temen lebih mampu, sedangkan saya enggak. Dan juga saya pengen bisa kaya mereka, kok saya bodoh banget gitu kak, malu kadangan mah”*

Dalam kasus YIS, ia merasa rendah diri terhadap penampilan dan kurang mengetahui kemampuan yang dimiliki. Beranggapan bahwa tidak memiliki kelebihan apa-apa dan merasa bahwa dirinya bodoh dalam segala hal . YIS ingin di anggap mampu dalam hal apapun dan bisa menjadi pribadi yang baik dihadapan teman-temannya.

Dalam kasus ini terjadi inkongruen antara organisme dengan struktur *self* yaitu ketika dia meyakini dirinya sebagai seorang yang mampu dalam

hal apapun, namun ternyata pengalaman dengan lingkungan dikelas membuat YIS secara tidak langsung merasa dirinya bodoh dan malu untuk bergabung dengan teman. Kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan. Tidak tergantung pada orang lain. Sebelum menentukan pilihan tentu individu harus memahami dirinya, dan menerima keadaan dirinya.

Setelah diberikan konseling *client centered*, YIS menunjukkan perubahan seperti YIS mau bergabung dengan teman-temannya, mau bertanya dengan guru dan teman yang lebih bisa ketika ada tugas yang tidak dipahami, mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Seperti yang ia sampaikan pada wawancara konseling pada pertemuan ke 4:

Peneliti : *“lalu apa yang akan kamu lakukan selanjutnya?”*

YIS : *“fokus buat gak merasa rendah diri kak, terus melatih ngerjain tugas dan gabung sama temen buat belajar”*.

Kemudian setelah dilakukan konseling *Client Centered* sebanyak empat kali pertemuan. Terjadi peningkatan percaya diri belajar pada subjek YIS. Berikut hasil wawancara konseling pada subjek YIS. (dapat dilihat pada tabel 6)

**Tabel 6. Hasil Peningkatan Konsep Diri dalam Proses Konseling**

Nama Subjek	Pertemuan	Hasil Wawancara Konseling
YIS	Pertemuan ke-1	YIS terlihat gugup pada pertemuan pertama dan hanya menjawab dengan singkat. Masalah yang diungkapkan oleh YIS adalah merasa rendah diri seperti yang diungkapkan oleh YIS yaitu, <i>“Karena temen lebih mampu, sedangkan saya enggak. Dan juga saya pengen bisa kaya mereka, kok saya bodoh banget gitu kak, malu kadangan mah”</i> . Selain itu <i>“sedih kak merasa gak bisa apa-apa”</i> . YIS merasa dirinya bodoh karena kurang bisa memahami pelajaran.
	Pertemuan ke-2	YIS mau mengungkapkan penyebab masalahnya, yaitu <i>“untuk waktu belajar dirumah gak menentu kak, kadang ya begadang”</i> . Selain itu <i>“Ya aku ngerasa bodoh aja kalo sama mereka kak, karena sering ngerjain pr di sekolah terus nyontek mereka juga mengakui kalo aku ini gak bisa”</i> .
	Pertemuan ke-3	YIS merasa tidak merasa rendah diri lagi pada pertemuan ketiga. Seperti yang diungkapkan oleh MIS <i>“lebih berusaha untuk menjadi lebih baik lagi kak”</i> . Ada perubahan yang terjadi pada YIS yaitu, <i>“ada kak, nilai-nilai menjadi lebih baik dan juga berani bertanya sama guru”</i> . Selain itu komentar dari teman juga tidak menjadikan YIS merasa rendah diri, seperti yang diungkapkan oleh YIS yaitu, <i>“komentar itu aku jadiin hal untuk membangun diri aku, pelajaran aja si kak, buat mengintropeksi diri”</i> . s
	Pertemuan ke-4	YIS mengungkapkan ia sudah menjadi lebih baik lagi, YIS akan fokus terhadap kemajuan yang telah ia raih dengan sednirinya, seperti yang diungkapkan oleh YIS yaitu <i>“fokus buat gak ngerasa rendah diri kak, terus melatih ngerjain tugas dan gabung sama temen buat belajar”</i> .

Menurut Rakhmat (Gufron, 2011:14) menyatakan konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, melainkan juga penilaian terhadap diri adalah cara bagaimana individu menilai diri sendiri, bagaimana penerimaan terhadap diri sendiri sebagaimana yang dirasakan, diyakini, dan dilakukan, baik ditinjau dari segi fisik, moral, personal, dan sosial.

Penelitian menggunakan konseling individu pendekatan *client centered* dalam upaya meningkatkan konsep diri siswa. Karena, konseling *client centered* percaya bahwa konseli memiliki kesanggupan untuk memahami faktor-faktor yang menjadi penyebab masalahnya. Menurut (Corey, 2013:109)

“Konseling *client centered* berlandaskan suatu filsafat tentang manusia yang menekankan bahwa kita memiliki dorongan bawaan pada aktualisasi diri. Selain itu, Rogers memandang manusia secara fenomenologis, yakni bahwa manusia menyusun dirinya sendiri menurut persepsi-persepsi tentang kenyataan. Orang termotivasi untuk mengaktualisasikan diri dalam kenyataan yang di presepsinya.”

Melalui konseling *client centered* konseli memiliki kesanggupan untuk mengarahkan dirinya dan melakukan perubahan pribadi yang konstruktif. Disini konselor mengajak konseli untuk mencari sendiri jawaban atas permasalahan yang konseli hadapi. Sehingga konseli akan menyusun persepsi-persepsi baru untuk bersedia menjadi sebuah proses.

Presepsi-presepsi lama yang dimiliki konseli yang membuatnya memiliki konsep diri positif yang rendah dapat diubah dengan membentuk presepsi-

presepsi baru untuk memahami diri. Dengan demikian, siswa akan termotivasi untuk mengaktualisasikan presepsi baru yang telah dibentuknya yaitu keinginan-keinginan yang akan dilaksanakan untuk meningkatkan konsep diri. Sehingga siswa memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan dirinya.

Jika dilihat dari sikap ketiga subjek dalam belajar, bahwa mereka kurang memiliki tanggung jawab mengembangkan kemampuannya. Menurut (Corey, 2013:109) konseling *client centered* menempatkan tanggung jawab utama dalam konseling. Maka individu tersebut dapat bertanggung jawab atas keputusan yang di ambilnya. Karena, pendekatan *client centered* menaruh kepercayaan yang mendalam terhadap konseli, bahwa konseli memiliki kesanggupan untuk membuat suatu keputusan. Menurut (Corey, 2009):

“Bagi orang yang kurang memiliki latar belakang dalam psikologi konseling, dinamika-dinamika kepribadian, dan psikopatologi, pendekatan *client centered* memberi jaminan yang lebih realistis bahwa para calon konseli tidak akan mengalami kerugian psikologis. Karena terapi *client centered* memiliki sifat keamanan, terpai *client centered* menitikberatkan mendengar aktif, memberikan respek respek kepada konseli, dan menjalin kebersamaan dengan konseli yang merupakan dari menghadapi konseli dengan pnafsiran-penafsiran. Para terapis *client centered* secara khas mereflesikan isi dan perasaan-perasaan, menjelaskan pesan-pesan, membantu konseli untuk menemukan cara-cara pemecahannya sendiri”.

Dengan konseling *client centered* diharapkan siswa dapat menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab atas keputusan yang di ambil yaitu keputusan untuk mengembangkan dirinya. Sehingga mereka memiliki motivasi meningkatkan konsep dirinya, dengan meningkatnya konsep diri tujuan yang ingin di capai individu dalam belajar akan tercapai.

Berdasarkan hasil data subjek dalam mengikuti kegiatan konseling, hasil *follow up* atau evaluasi dan hasil peningkatan skor konsep diri menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang berarti pada konsep diri siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung setelah dilakukan konseling individu pendekatan *client centered*.

Setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *client centered* terdapat perubahan pada diri subjek seperti sudah mau melakukan aktivitas belajar meskipun sedikit-sedikit, ketiga subjek sudah menyadari bahwa adanya konsep diri sangat penting untuk meningkatkan kemampuan yang ada pada dirinya.

Konseling *client centered* yang digunakan peneliti untuk menangani siswa yang memiliki konsep diri positif yang rendah di sekolah, sudah sesuai. Namun, pada saat proses konseling dilakukan terdapat kelemahan dan kekuatan.

Kelemahan konseling dengan pendekatan *client centered* adalah tahap-tahap yang dilakukan tidak secara operasional teknik, banyak dalam bentuk konsep sehingga sedikit sulit diterapkan oleh praktikan.

Kekuatan konseling dengan pendekatan *client centered* adalah menekankan pada peranan konseli sebagai individu yang menentukan keberhasilan dari proses konseling, tujuan dari proses konseling sesuai dengan keinginan konseli, proses konselingnya lebih mementingkan hubungan antarpribadi, objeknya lebih kepada konsep diri dan terfokus pada keterampilan konselor dalam penerimaan dan sikap penuh pemahaman.

Kelemahan proses konseling dengan pendekatan *client centered* yang di alami peneliti yaitu konseling *client centered* ini terpusat pada konseli. Dalam hal ini, konseli lah yang memiliki peran aktif di dalam proses konseling. Oleh karena itu, peneliti sedikit sulit untuk mengajak konseli berperan aktif pada saat mengklarifikasi masalah, hal ini kurang tersampaikan dengan baik sehingga, konseli hanya menjawab dengan singkat dan peneliti kurang mendapatkan informasi tentang masalah konseli. Namun demikian, dengan adanya pembinaan hubungan yang dilakukan diawal pertemuan sampai pertemuan terakhir konseli sudah mulai terbuka untuk menceritakan masalahnya lebih banyak lagi.

Kekuatan dalam proses konseling *client centered* ini yaitu konseling ini cocok dipergunakan, sebab masalah yang dihadapi konseli tetap menjadi tanggung jawab konseli sendiri, disini peneliti memberikan bantuan berupa pertanyaan penggali (*probbing*), kemudian peneliti mereflesikan perasaan yang di alami konseli, serta peneliti memberikan dorongan minimal kepada konseli untuk memilih dan menentukan sendiri sikap yang akan di ambil oleh konseli. Dengan begitu

konseli akan membuat rangkaian kegiatan yang harus dilaksanakan konseli sehubungan dengan keputusan pilihannya untuk meningkatkan konsep diri positif yang rendah.

Pelaksanaan teknik dalam konseling *client centered* sudah sesuai. Karena di dalam konseling *client centered* menggunakan sedikit teknik, akan tetapi menekankan sikap konselor.

Teknik dasar mencakup, mendengar, dan menyimak secara aktif, refleksi, klarifikasi, “*being here*” bagi konseli. Dimana teknik-teknik ini dapat mendorong siswa untuk mengungkapkan perasaan yang di alaminya, mendorong siswa untuk mencari jawaban pada diri sendiri untuk memecahkan permasalahannya, serta dapat bersedia menjadi suatu proses untuk berubah lebih baik lagi dan diharapkan siswa dapat menjadi seseorang yang mandiri dan bertanggung jawab dalam hal belajar.

Pelaksanaan teknik dalam konseling *client centered* sudah sesuai. Karena di dalam konseling *client centered* menggunakan sedikit teknik, akan tetapi menekankan sikap konselor.

Jadi, dapat disimpulkan penggunaan konseling *client centered* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dan pelaksanaannya juga sudah sesuai dengan tahap-tahap konseling *client centered*.

## **SIMPULAN / CONCLUSION**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan konsep pada siswa, setelah dilakukan konseling *client centered*.

Pelaksanaan konseling *client centered* dapat dikatakan berhasil. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara konseling, adanya perubahan pada ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling *client centered*, yaitu: mau mengerjakan tugas sendiri, bertanya kepada guru jika ada materi yang belum paham, mulai menghargai pendapat teman, mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, mau bergabung dengan teman.

Sehingga, penggunaan konseling *client centered* dapat meningkatkan konsep diri siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Kepada subjek penelitian yang memiliki tingkat konsep diri positif rendah diharapkan dapat mengikuti kegiatan konseling individual dengan pendekatan *client centered* lebih aktif lagi, sehingga dapat memahami pentingnya mengetahui kemampuan yang dimiliki, mengetahui kelemahan dan kelebihan, memiliki penerimaan diri yang baik, dan optimis terhadap kemampuan yang dimiliki.

Kepada guru bimbingan dan konseling agar proses dalam layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* perlu ditingkatkan terutama bagi siswa yang memiliki konsep diri positif rendah.

Kepada para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan konsep diri hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain.

## DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Agustiani, H. 2009. *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*. Bandung: Rafika Aditama.
- Azwar, Saifuddin. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ghufron, M.N. & Rini R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Komalasari,Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Rakhmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Muhammad. 2003. *Pengantar Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.