



**PENGARUH KONSELING PENDEKATAN *CLIENT CENTERED*
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
KELAS XI DI SMKN 1 SOLOK**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

SUSI SUSANTI
BK. 14 108 114

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2018**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama : Susi Susanti
Nim : 14 108 114
Tempat /Tanggal Lahir : Solok/ 11 September 1995
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH KONSELING PENDEKATAN *CLIENT CENTER* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA di SMKN 1 SOLOK”** adalah karya sendiri dan bukan plagiat, kecuali dicantumkan sumbernya.

Apabila kemudian hari terbukti bahwa skripsi saya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, September 2018



Susi Susanti
14 108 114

PERSETUJUAN PEMBIMBING

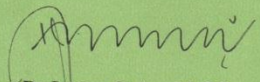
Pembimbing skripsi atas nama **Susi Susanti**, NIM: BK 14 108 114, judul: **"PENGARUH KONSELING PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI SMKN 1 SOLOK"** memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang *munaqasyah*.

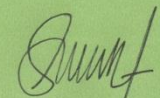
Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

Batusangkar, 28 Juli 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

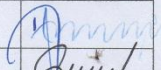
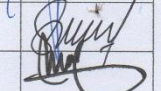
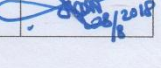

Dr. Irman, S. Ag., M. Pd
NIP. 19710201 200604 1 016


Sisrazeni, S. Psi. I., M. Pd
NIP. 198105012011 01 2 010

PENGESAHAN TIM PENGUJI

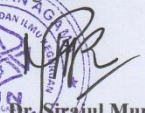
Skripsi atas nama Susi Susanti, NIM: 14 108 114, judul “**PENGARUH KONSELING PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI DI SMKN 1 SOLOK**” telah diuji dalam ujian *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan tanggal 13 Agustus 2018.

Demikianlah pengesahan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan Dalam Tim	Tanda Tangan dan Tanggal Persetujuan
1	Dr. Irman, S. Ag. M.Pd NIP. 19710201 200604 1 016	Ketua Sidang/ Pembimbing I	
2	Sisrazeni, S.Psi., I. M. Pd NIP. 1981050 201101 2 010	Pembimbing II/ Penguji IV	
3	Dr. Masril, M. Pd., Kons NIP. 19620610 199303 1 002	Penguji I	
4	Ardimen, M. Pd., Kons NIP. 19720505 200112 1 002	Penguji II	

Batusangkar, September 2018
Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu
Keguruan




Dr. Sirajul Munir, M.Pd
NIP. 19740725 199903 1 003

ABSTRAK
PENGARUH PENDEKATAN KONSELING *CLIENT CENTERED*
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
KELAS XI DI SMKN 1 SOLOK
OLEH : SUSI SUSANTI

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri siswa XI AP di SMKN 1 Solok dan peneliti melihat apakah ada pengaruh pendekatan *client centered* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Tujuan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pelaksanaan konseling *client centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen dengan tipe *single subject experiment*. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 4 orang, dengan cara pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan konseling pendekatan *client centered* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa menunjukkan *trend* peningkatan kepercayaan diri siswa yang mulanya kepercayaan diri siswa rendah setelah diberikan konseling pendekatan *client centered* sebanyak enam kali maka kepercayaan diri siswa menjadi baik. Artinya kepercayaan diri siswa meningkat dengan di berikan layanan konseling *client centered*.

Peneliti merekomendasikan kepada guru BK agar dapat menerapkan konseling *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat dan Luaran Penelitian	10
G. Defenisi Operasional	10

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kepercayaan Diri	12
1. Pengertian Kepercayaan Diri	12
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	15
3. Jenis-jenis Kepercayaan Diri	17
4. Ciri-Ciri Orang yang Percaya Diri dan Kurang Percaya Diri	19
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	22
6. Memupuk Rasa Percaya Diri	26
B. Konseling Pendekatan <i>Client Centered</i>	28
1. Pengertian konseling Pendekatan <i>clien centered</i>	28
2. Asumsi Dasar Konseling Pendekatan <i>Client Centered</i> Tentang Manusia	29
3. Tujuan Konseling Pendekatan <i>Client Centered</i>	31
4. Penyebab Manusia Bermasalah Menurut Konseling Pendekatan <i>Client Centered</i>	34
5. Fungsi Konselor dalam Konseling Pendekatan <i>Client Centered</i>	35
6. Sifat Konseling Pendekatan <i>Client Centered</i>	36
7. Teknik Konseling Pendekatan <i>Clie</i> n Centered	37
8. Proses Konseling Pendekatan <i>Clie</i> n Centered	38

C. Kaitan Kepercayaan Diri dengan Konseling <i>Clien Centered</i>	43
D. Kajian Penelitian yang Relevan	45
E. Kerangka Berfikir	46
F. Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
1. Populasi	49
2. Sampel.....	50
D. Pengembangan instrument	51
a. Validitas	51
b. Reliabilitas	56
E. Teknik Pengumpulan Data	58
F. Desain Penelitian	60
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	64
1. Data Hasil <i>Test</i> Kepercayaan Diri.....	64
2. Data Sampel Kepercayaan Diri Siswa	66
B. Pelaksanaan <i>Treatment</i> Penelitian.....	67
C. Analisis <i>Trend</i>	127
D. Pembahasan	131
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	133
B. Saran	133

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Kelas XI AP	50
Tabel 3. 2 Hasil Validitas Konstruk Skala Kepercayaan Diri Siswa pada Siswa Kelas XI AP SMKN 1 Solok	52
Tabel 3. 3 Kisi- Kisi Kepercayaan Diri Siswa XI AP SMKN 1 Kota Solok	54
Tabel 3. 4 <i>Reliability Statistics</i>	58
Tabel 3. 5 Skor Skala <i>Likert</i> dengan Alternatif Jawaban.....	59
Tabel 3. 6 Rentangan Skor Kepercayaan Diri.....	59
Tabel 4. 1 Skor kepercayaan Diri Siswa Kelas XI AP N= 48.....	64
Tabel 4. 2 Persentase kepercayaan Diri Siswa XI AP SMKN 1 KOTA N= 48...	66
Tabel 4. 3 Skor <i>Baseline</i> Kepercayaan Diri N=48.....	67
Tabel 4. 4 Hasil Fase <i>Baseline</i> dan <i>Intervensi</i> Empat Orang Siswa	130

DAFTAR GRAFIK

Grafik 3. 1 Prosedur Dasar Desain A-B.....	61
Grafik 3. 2 <i>Single-Subject Experimental Design</i> Dengan Tipe <i>A-B Design</i>	62
Grafik 4. 1 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Pertama Terhadap Siswa PN	72
Grafik 4. 2 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Ke Dua Terhadap Siswa PN	75
Grafik 4. 3 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Ke Tiga Terhadap Siswa PN	78
Grafik 4. 4 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Ke Empat Terhadap Siswa PN.....	81
Grafik 4. 5 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Ke Lima Terhadap Siswa PN	83
Grafik 4. 6 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Ke Enam Terhadap Siswa PN.....	84
Grafik 4. 7 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Pertama Terhadap Siswa ZYN.....	87
Grafik 4. 8 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Ke Dua Terhadap Siswa ZYN.....	91
Grafik 4. 9 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Ke Tiga Terhadap Siswa ZYN.....	94
Grafik 4. 10 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Ke Empat Terhadap Siswa ZYN.....	96
Grafik 4. 11 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Ke Lima Terhadap Siswa ZYN.....	98
Grafik 4. 12 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Ke Enam Terhadap Siswa ZYN.....	99
Grafik 4. 13 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Pertama Terhadap Siswa WDF.....	103
Grafik 4. 14 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC ke Dua Terhadap Siswa WDF.....	105
Grafik 4. 15 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC ke Tiga Terhadap Siswa WDF.....	107
Grafik 4. 16 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC ke Empat Terhadap Siswa WDF.....	110
Grafik 4. 17 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC ke Lima Terhadap Siswa WDF.....	112
Grafik 4. 18 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC ke Enam Terhadap Siswa WDF.....	113

Grafik 4. 19 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC Pertama Terhadap Siswa STF.....	116
Grafik 4. 20 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC ke Dua Terhadap Siswa STF.....	118
Grafik 4. 21 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC ke Tiga Terhadap Siswa STF.....	120
Grafik 4. 22 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC ke Empat Terhadap Siswa STF.....	123
Grafik 4. 23 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC ke Lima Terhadap Siswa STF.....	125
Grafik 4. 24 Gambar Hasil Konseling Pendekatan CC ke Enam Terhadap Siswa STF.....	126
Grafik 4. 25 Hasil Skor Kepercayaan Diri PN	127
Grafik 4. 26 Hasil Skor Kepercayaan Diri ZYN	128
Grafik 4. 27 Hasil Skor Kepercayaan Diri WDF	129
Grafik 4. 28 Hasil Skor Kepercayaan Diri STF	129

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri sangat diperlukan seseorang dalam menjalani kehidupan, kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek yang ada disekitarnya, sehingga orang tersebut memiliki keyakinan dan kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu. Orang yang memiliki rasa kepercayaan diri atau yakin atas kemampuannya akan memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan, ia akan tetap berfikir positif dengan arti ia dapat menerimanya. Menumbuhkan rasa percaya ini, seseorang mampu memahami dirinya dengan baik, pemahaman akan diri sendiri ini mempunyai pengaruh besar dalam perilaku seseorang, karena hidup dimasa depan akan banyak sekali rintangan oleh karena itu semua orang bisa menumbuhkan rasa percaya diri, apalagi siswa yang dalam masa perkembangan, sehingga siswa nanti mampu menghadapi setiap tantangan dengan baik.

Menurut Gufron dan Risnawita (2010: 35) kepercayaan diri adalah “keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri, yakin terhadap kemampuan diri sehingga orang yang percaya diri akan optimis.

Sedangkan Lauster (dalam Gufron dan Risnawita, 2010: 34) mendefenisikan “kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu

aspek kepribadian seseorang dimana di dalamnya terdapat sebuah keyakinan akan kemampuan diri sehingga orang tersebut menjadi optimis, gembira dan bertanggung jawab dalam bertindak. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang positif apabila dikelola dengan baik.

Selanjutnya Menurut Fatimah (2006: 149) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah “sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab serta individu mampu mengembangkan sikap positif dalam dirinya.

Aspek-aspek kepercayaan diri Menurut Lauster (dalam Gufron dan Risnawita, 2010: 36) yang terdapat pada individu adalah “keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis”. Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami banyak sekali aspek- aspek percaya diri yang harus dipenuhi pada diri seseorang itu bukan hanya sekedar prediksi tentang apa yang akan dilakukannya di masa yang akan datang, namun sudah memiliki gambaran bagaimana ia bertindak, bersikap, berhubungan apa yang akan ia kerjakan dimasa yang akan datang, selanjutnya individu harus memiliki sikap optimis, objektif dan bertanggung jawab akan mencapai kesuksesan dalam hidupnya.

Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi, dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa dalam proses belajar mengajar.

Menurut Hakim karakteristik individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi adalah:

1. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi.
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
6. Memiliki kecerdasan yang cukup.
7. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
8. Memiliki keahlian atau ketrampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya ketrampilan berbahasa
9. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
10. Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
11. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
12. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya didalam menghadapi berbagai masalah tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang E-Journal: (Hakim, 2016: 2).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ciri-ciri siswa yang percaya diri adalah siswa yang memiliki sikap tenang, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi, memiliki kecerdasana, keahlian dan ketrampilan yang dapat menunjang kehidupan. Kepercayaan diri merupakan kebutuhan bagi setiap orang terutama siswa yang sedang beranjak remaja. Banyak remaja saat ini krisis akan kepercayaan atas diri sendiri sehingga dengan hal itu dapat menghambat tugas perkembangan individu dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Banyak sekali gejala-gejala yang dari perilaku tidak percaya diri yang sering ditemui pada remaja SMA. Pada saat tampil di depan kelas mudah gerogi, malu yang berlebihan ketika tampil di depan umum, sering mencontek ketika sedang menghadapi ujian atau tes dan berbagai perilaku yang timbul akibat kurangnya kepercayaan diri pada remaja.

Karakteristik individu yang kurang percaya diri menurut Fatimah (2006: 149-150), di antaranya adalah sebagai berikut:

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata dengan mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri).
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus.
- g) Selalu menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu.
- h) Mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan penerimaan serta bantuan orang lain).

Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa ada beberapa gejala perilaku tidak percaya diri terkadang jika ditanya tentang materi yang sedang dipelajari, sebenarnya mereka mengetahui apa yang ditanyakan namun tidak berani mengeluarkan pendapatnya.

Menurut Surya (2003: 51) upaya konseling dalam mengubah konsep tidak percaya diri pada diri siswa dapat dilakukan dengan pendekatan *client centered therapy*. Konseling *client centered therapy* adalah “konseling yang berpusat pada klien menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalahnya”. Pengertian konsep tidak percaya diri dalam pendekatan *client centered* menurut Rogers dalam Darimis (2014: 51) diartikan sebagai “gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri yang meliputi kemampuan dan ketidakmampuan, sifat-sifat, dan hubungan diri dengan lingkungan”. Sehingga dapat disimpulkan konsep tidak percaya diri merupakan ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri dengan lingkungan yang ada, dengan adanya konseling *client centered* ini dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan sendiri dan mencari jalan keluar bagi permasalahan dirinya sendiri, dengan demikian

dapat membangkitkan rasa percaya diri dan mencapai tujuan tugas perkembangan individu itu sendiri.

Menurut Surya (2003: 51) pendekatan konseling *client centered* adalah “konseling yang berpusat pada klien menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalahnya. Sedangkan Menurut Prayitno (2004: 300) juga berpendapat bahwa pendekatan konseling *Client centered* adalah “klien diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran-pikirannya secara bebas”. Pendekatan ini juga mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai masalah pada dasarnya tetap memiliki potensi dan mampu mengatasinya masalah sendiri.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa pendekatan konseling *Client Centered* dapat membantu siswa dalam menentukan hal-hal penting dalam dirinya dan memecahkan masalah bagi dirinya sendiri, serta berusaha untuk mencari solusi dari masalah yang dihadapinya seperti kurang percaya diri, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga lebih sering merasa kesepian, kurang mandiri, dan lain sebagainya, yang akan menyebabkan individu terhambat untuk menunjukkan potensi yang ada pada diri individu.

Penyebab manusia bermasalah menurut konseling *clien centered* karena tidak mengetahui hal tersebut serta tidak seimbangnya antara *self*, organisme dan lapangan fenomenal. Menurut Taufik (2009: 125) *Organisme* merupakan unsur fisiologis dengan semua fungsi fisik dan fungsi psikologis, sedangkan *self* merupakan bagian dari lapangan fenomenal yang terdeferensiasi sedikit melalui pengalaman yang disadari maupun tidak. *Organisme* merupakan keseluruhan dan kesatuan dalam diri individu. Mulai dari unsur fisiologis seperti fisik yang sehat dan fungsi psikologis, seperti adanya keyamanan, ketenangan, serta kedamaian dan *self* merupakan bagian dari lapangan fenomenal dan terdefenisiasi melalui pengalaman-pengalaman sendiri

Berdasarkan pendapat di atas konseling *client centered* ini memiliki struktur kepribadian yaitu *organime* dan *self*. *Organisme* juga merupakan keseluruhan dan kesatuan dalam diri individu mulai dari pemikirannya, perilaku dan keadaan fisiknya. *Self* merupakan persepsi dan nilai-nilai individu tentang dirinya sendiri atau hal-hal yang berhubungan dengan dirinya dan aspek dalam kehidupannya serta dapat mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik. Antara *self* dan *organisme* harus sejalan, serta mengalami kecocokan.

Menurut Surya (2003: 51) konsep pokok yang mendasari *Client Centered Therapy* ini adalah:

Hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian dan hakikat kecemasan. Dalam hubungannya dengan konsep aktualisasi diri, Rogers mendefinisikan kecenderungan mewujudkan diri sebagai satu kecenderungan yang melekat dalam organisme untuk mengembangkan kapasitasnya dalam cara-cara yang dapat menjamin untuk memelihara atau meningkatkan organisme. Dengan aktualisasi diri berarti bahwa manusia terdorong oleh dorongan pokok yaitu mengembangkan diri dan mewujudkan potensinya.

Kutipan diatas dapat disimpulkan bahwasannya setiap individu memiliki konsep diri yang positif seperti percaya diri yang harus dikembangkan sehingga dapat berkembang potensi yang ada pada diri individu dan tercapai tugas perkembangannya.

Menurut Roger dalam Corey (2009: 92) menguraikan ciri-ciri pendekatan yang berpusat pada klien adalah “difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Peran klien yang besar dibandingkan dengan konselornya dalam hubungan konseling, adalah merupakan karakteristik utama dari pendekatan *client centered*”. Seiring dengan itu Willis (2004: 64) juga mengemukakan ciri-ciri pendekatan konseling *client centered* yaitu :

1. Ditujukan pada klien yang sanggup memecahkan masalahnya agar tercapai kepribadian klien yang terpadu.

2. Sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan bukan segi intelektual.
3. Titik tolak konseling adalah keadaan individu termasuk kondisi sosial psikologis masa kini dan bukan pengalaman masa lalu.
4. Proses konseling bertujuan untuk menyesuaikan antara ideal *self* dengan *actual self*.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat dipahami bahwa ciri-ciri konseling *client centered* adalah individu yang bisa bertanggung jawab untuk menemukan cara-cara mengatasi dan memecahkan masalahnya sendiri. Individu merupakan orang yang lebih tahu dengan dirinya sendiri, serta bisa menemukan tingkah laku yang pantas bagi dirinya sendiri dan bisa mengentaskan permasalahan yang dialaminya dan di sini konselor sebagai stimulus bagi pemecahan masalah tersebut. Hal inilah yang menjadi tujuan dari pendekatan konseling *client centered*.

Menurut Willis (2009: 51) tujuan *client centered therapy* yaitu untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri. Menurut Prayitno (2005: 63) juga menyatakan bahwa tujuan pendekatan konseling *client centered* adalah

1. Pada dasarnya:
 - a. klien sendiri yang menentukan tujuan konseling.
 - b. Membantu klien menjadi lebih matang dan kembali melakukan *self- actualization* (S.A) dengan menghilangkan hambatan-hambatannya.
2. Secara lebih khusus: membebaskan klien dari kungkungan tingkah laku (yang dipelajari) selama ini, yang semua itu membuat dirinya terganggu.

Menurut para ahli di atas dapat dipahami bahwa tujuan konseling *client centered* ini adalah membantu individu agar berkembang potensi yang dimiliki secara optimal dan membantu memecahkan permasalahan misalnya masalah kepercayaan diri, karena kepercayaan diri ini didorong dari dalam diri seseorang, ketika seseorang mampu untuk mengendalikannya, mengontrol serta memiliki kepercayaan diri maka ia mencapai kesuksesan didalam hidupnya.

Peneliti akan mencoba untuk memberikan konseling dengan

menggunakan pendekatan *client centered* kepada peserta didik karena dengan pendekatan ini maka peneliti bertujuan untuk menjadikan peserta didik dapat mengenal dirinya, sebagaimana sifat peserta didik yang tidak sesuai untuk membangun kemampuan yang bermanfaat dan dapat merubah perilaku yang tidak sesuai dengan harapan, dengan menggunakan pendekatan *client centered* yang sesuai dengan masalah rasa tidak percaya diri yang dialami konseli, diharapkan dapat memaksimalkan proses konseling yang nantinya dapat berdampak positif bagi konseli untuk merubah sifat-sifat yang tidak sesuai sebagaimana mestinya.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap siswa kelas XI AP (Administrasi Perkantoran) pada tanggal 02 Januari 2018 di SMKN 1 Solok pada saat sedang belajar mereka banyak yang tidak mau tampil kedepan dan tidak mau menjawab pertanyaan dari guru. Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan AN, S. Pd beliau menyatakan bahwa:

Berdasarkan hasil wawancara banyak sekali siswa SMKN 1 Kota Solok yang memiliki kondisi percaya diri yang rendah, terutama anak kelas XI AP padahal mereka dituntut untuk percaya diri karena karir mereka kedepan kebanyakan menjadi sekretaris dan pelayan publik dan kenyataannya banyak sekali siswa tidak berani mengungkapkan pendapat, tidak berani untuk bertanya saat tidak memahami pelajaran, ragu-ragu saat berbicara di depan kelas dan diam saat ditunjuk guru mata pelajaran untuk maju di depan kelas, cenderung diam, tidak percaya diri tentang keputusannya, siswa cenderung menutup diri, siswa tidak percaya.

Pada tanggal 02 Januari 2018 peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu dari guru BK yang juga mengajar di kelas XI AP SMKN 1 Kota Solok, yaitu Ibu WH S.Psi beliau menyatakan bahwa:

Berdasarkan hasil wawancara terungkap bahwa: Upaya yang dilakukan terhadap kondisi diatas adalah hanya dengan memberikan layanan informasi tentang pentingnya rasa percaya diri bagi remaja apalagi remaja menengah atas, dan memberilakan layanan pengusaan konten tentang bagaimana supaya percaya diri tampil didepan kelas, bagaimana cara memberikan pendapat, serta memberikan motivasi-motivasi kepada siswa agar percaya diri dimanapun berada.

Selanjutnya hasil wawancara hari itu juga penulis lakukan dengan salah seorang siswa di SMKN 1 Solok yang berinisial RS mengatakan bahwa:

RS tidak percaya diri tidak berani mengungkapkan pendapat, tidak berani untuk bertanya saat tidak memahami pelajaran, ragu-ragu saat berbicara di depan kelas dan diam saat ditunjuk guru mata pelajaran untuk maju di depan kelas.

Berdasarkan kondisi tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang **Pengaruh Konseling Pendekatan *Clien Centered* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa di SMKN 1 Solok.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian peneliti pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. Pengaruh konseling pendekatan *clien centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.
2. Guru BK belum menerapkan konseling pendekatan *clien centered* di sekolah SMKN 1 Kota Solok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian adalah Pengaruh konseling pendekatan *clien centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah pengaruh konseling pendekatan *clien centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. XI AP di SMKN 1 Solok?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelaksanaan konseling pendekatan *clien centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Guna teoritis yaitu menambah pengetahuan tentang pengaruh pendekatan konseling *clien centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.
 - a. Untuk menambah wawasan tentang teori *clien centered* dan percaya diri.
 - b. Untuk menambah khazanah keilmuan BK terkait dengan pengaruh pendekatan konseling *clien centered* terhadap peningkatan rasa kepercayaan diri siswa
2. Guna praktis yaitu guru pembimbing dan konseling bisa mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling pendekatan konseling *clien centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri dan lebih umumnya kepada seluruh pembaca untuk mendapatkan informasi serta Sebagai salah satu syarat menulis skripsi dalam rangka mencapai gelar sarjana (S.Pd).
3. Luaran penelitian ini ingin diterbitkan pada jurnal ilmiah dan dapat berdaya guna untuk kepentingan pendidikan terutama pada bimbingan dan konseling.

G. Defenisi Operasional

Menurut Ghufroon & Risnawita (2010: 35) **kepercayaan diri** adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Kepercayaan diri yang peneliti maksud di sini adalah keyakinan untuk melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri secara psikologis, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis untuk melakukan suatu pekerjaan terutama dalam belajar.

Konseling pendekatan *client centered* menurut Rogers (dalam Darimis 2014: 51) diartikan sebagai gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri yang meliputi kemampuan dan ketidakmampuan, sifat-sifat, dan hubungan diri dengan lingkungan, jadi konsep tidak percaya diri merupakan ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri dengan lingkungan yang ada, dengan adanya konseling *client centered* ini dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan sendiri dan mencari jalan keluar bagi permasalahan dirinya sendiri, dengan demikian dapat membangkitkan rasa percaya diri dan mencapai tujuan tugas perkembangan individu itu sendiri.

Konseling *client centered* yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah proses konseling yang berpusat pada klien dimana konselor berupaya mengarahkan klien untuk dapat memahami dirinya sehingga terwujudlah konsep rasa percaya diri yang tinggi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Seseorang dalam mencapai keberhasilan dan kesuksesan dalam hidupnya tidak terlepas dari pengaruh kepercayaan diri orang tersebut. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mudah baginya untuk mencapai kesuksesan, maka dalam hal ini kepercayaan diri penting bagi diri seseorang untuk membantu mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Terdapat berbagai definisi mengenai kepercayaan diri berikut pengertian kepercayaan diri menurut beberapa ahli.

Menurut Gufron dan Risnawita (2010: 35) kepercayaan diri adalah “keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri, yakin terhadap kemampuan diri sehingga orang yang percaya diri akan optimis.

Sedangkan Lauster (dalam Gufron dan Risnawita, 2010: 34) mendefenisikan “kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian seseorang dimana di dalamnya terdapat sebuah keyakinan akan kemampuan diri sehingga orang tersebut menjadi optimis, gembira dan bertanggung jawab dalam bertindak. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa

kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang positif apabila dikelola dengan baik.

Sementara Anthony (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010: 34) menyatakan bahwa “kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan”. Senada dengan pendapat di atas Maesaroh (dalam Suwarjo dan Eliasa, 2011: 74) menyatakan pendapatnya tentang kepercayaan diri yaitu “suatu keyakinan dalam diri seseorang bahwa dia memiliki kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang sebenarnya didasari pada perasaan positif dan harga diri mencapai kesuksesan berpijak pada usahanya sendiri”. Seseorang yang percaya diri tidak bergantung pada orang lain namun keyakinannya dalam melakukan sesuatu didasari oleh kemampuan dan usahanya sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa kepercayaan diri akan mengantarkan seseorang pada jalan kesuksesan sebab seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan merasa mampu untuk melakukan sesuatu secara mandiri namun bukan berarti mutlak tanpa bantuan dari orang lain. Seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri akan memiliki kesadaran diri yang tinggi dan menerima kenyataan serta senantiasa berprasangka baik sehingga ia merasa mampu untuk mandiri.

Senada dengan pendapat di atas Rahman menyatakan bahwa “kepercayaan diri sebagai keyakinan dalam diri seseorang bilamana ia mampu mencapai kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri” (Suwarjo dan Eliasa, 2011: 74). Berdasarkan kutipan tersebut dapat diketahui bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk mencapai kesuksesan dimana ia tidak bergantung pada orang lain namun bergantung pada kemampuan dirinya. Selain itu Angelis (2000: 5) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah

“sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan”. Banyak seseorang yang memiliki pengetahuan dan kemampuan namun tidak menyalurkan kemampuan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri akan membuat seseorang yakin dan termotivasi dalam melakukan apa yang ia ketahui, yang ia mampu melakukannya dan apa yang inginkan.

Selanjutnya Ramadhani (2008: 115-116) juga menyatakan pendapatnya tentang pengertian kepercayaan diri yaitu:

Keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai sesuatu yang dicita-citakannya. Hakikat kepercayaan diri bersumber dari prinsip-prinsip dan nilai luhur yang diyakini oleh individu, bukan merupakan kelebihan fisik, materi atau prestasi semata. Orang yang percaya diri merasa bahwa dia telah melakukan yang terbaik dengan usahanya, dan berusaha mengaktualkan nilai-nilai luhur dalam hidupnya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa kepercayaan diri bukan berasal dari diri seseorang karena kelebihan-kelebihan yang dimiliki seperti kekayaan dan fisik. Kepercayaan diri bersumber dari keyakinan akan kemampuan diri yang berasal dari nilai-nilai luhur yang diyakini.

Selain itu Fatimah (2006: 149) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah “sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”. Berdasarkan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang yang perlu dikelola dengan baik. Kepercayaan diri yang baik akan mampu membawa seseorang pada jalan kesuksesan dan keberhasilan dalam hidupnya, dengan rasa percaya diri seseorang tidak akan mudah terpengaruh oleh orang lain sebab ia teguh pada pendirian dan keputusan yang ia ambil, selalu berpikir positif sehingga ia akan selalu optimis dalam menghadapi segala sesuatu.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal kepercayaan diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan baik. Namun jika seseorang memiliki kepercayaan diri rendah, maka individu tersebut sulit untuk mampu menghadapi segala tantangan yang ada, cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita atau kenyataan dalam dirinya.

Menurut Lauster (dalam Gufron dan Risnawati, 2010: 36) aspek-aspek yang terdapat pada individu yang mempunyai kepercayaan diri positif adalah: “keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis”. Aspek-aspek tersebut akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2) Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. Dalam menerima kekecewaan, individu yang optimis cenderung menerima dengan respon aktif, tidak putus asa, merencanakan tindakan kedepan, mencari pertolongan, dan melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki.

3) Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4) Bertanggung jawab

Bertanggungjawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5) Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan

pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri positif yakin akan kemampuan yang dimilikinya, optimis dalam melakukan sesuatu, objektif dalam memandang suatu persoalan, bertanggungjawab terhadap apa yang telah ia lakukan, rasional dan realistis terhadap berbagai persoalan.

Sikap optimis merupakan sikap yang melekat pada diri individu yang memiliki kepercayaan diri. Dengan sikap optimis seseorang keluar dengan cepat dari persoalan-persoalan yang dihadapi karena ia yakin dengan kemampuan yang ia miliki. Menurut Myers (dalam Gufron dan Risnawati, 2010: 97) menjelaskan bahwa “pemikiran optimis menentukan individu dalam menjalani kehidupan, memecahkan masalah, dan penerimaan terhadap perubahan baik dalam menghadapi kesuksesan maupun kesulitan dalam hidup”. Ribinson (dalam Gufron dan Risnawati, 2010: 98-99) juga menyatakan bahwa “individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh”.

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa sikap optimis memiliki impian yang akan ia capai, selalu berusaha sekuat tenaga untuk mewujudkan apa yang dicita-citakan sehingga tidak ada waktu yang terbuang sia-sia, tidak ada waktu untuk duduk berdiam diri menunggu keberhasilan datang pada dirinya, walaupun keberhasilan itu tidak akan datang dengan sendirinya tanpa adanya usaha yang dilakukan. Orang optimis tidak ada kata menyerah sebelum mencoba dan tidak mudah berputus asa.

3. Jenis-jenis Kepercayaan Diri

Menurut Angelis (2000: 61-63) Dimana berkaitan dengan jenis kepercayaan diri ini, terdapat empat empat ciri penting, yaitu:

- 1) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu.
- 2) Keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen.
- 3) Keyakinan atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala.
- 4) Keyakinan atas kemampuan memperoleh bantuan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri berkenaan dengan tingkah laku akan memiliki ciri-ciri yaitu dalam melakukan sesuatu ia yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, jika telah melakukan sesuatu ia mampu menindak lanjuti atas apa yang telah di kerjakannya, jika terjadi kendala atas apa yang telah di kerjakan maka ia mampu untuk mengatasi dan mencari solusi atas kendala yang dihadapi itu, walaupun ia belum bisa untuk mengatasinya ia yakin bahwa ia akan berusaha untuk memperoleh bantuan agar kendala yang dialami dapat terselesaikan.

Kedua, berkenaan dengan emosi. Orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi berkenaan dengan emosi akan terhindar dari sakit hati terhadap orang lain, mereka akan mudah bergaul dengan orang lain dan dapat menjalin persahabatan yang langgeng dengan sahabatnya. Orang yang memiliki kepercayaan diri berkenaan dengan emosi akan mampu menguasai, mengontrol dirinya sendiri. Namun individu yang memiliki kadar kepercayaan diri berkenaan dengan emosi ini rendah maka individu itu biasanya sangat sulit untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya.

Menurut Angelis (2000: 58-59) ada lima ciri yang berkaitan dengan bentuk kepercayaan diri emosional, yaitu:

- 1) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri.

- 2) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan sendiri.
- 3) Keyakinan terhadap kemampuan untuk menyatukan diri dengan kehidupan orang-orang lain, dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian.
- 4) Keyakinan terhadap kemampuan untuk memperoleh rasa sayang, pengertian, dan perhatian dalam segala situasi, khususnya di saat mengalami kesulitan.
- 5) Keyakinan terhadap kemampuan mengetahui manfaat apa yang dapat di sumbangkan kepada orang lain.

Ketiga, bersifat spritual. Jenis kepercayaan diri yang bersifat spritual merupakan kepercayaan diri yang terpenting diantara tiga jenis kepercayaan. Dengan memiliki kepercayaan diri spritual ini akan memberikan makna pada hidup yang dijalani, umur yang diberikan akan terasa bermakna dan hidup akan mempunyai tujuan. Kepercayaan diri ini akan menegaskan kedudukan seseorang dalam hubungannya dengan keberadaan seluruh alam semesta.

Menurut Angelis (2000: 75-77) Berikut ini adalah tiga ciri yang berkaitan dengan bentuk kepercayaan diri spritual, yaitu:

- 1) Keyakinan bahwa semesta ini adalah suatu misteri yang terus berubah, dan bahwa setiap perubahandalam kesemestaan itu merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi.
- 2) Kepercayaan atas adanya kodrat alami sehingga segala yang terjadi tak lebih dari kewajaran belaka.
- 3) Keyakinan pada diri sendiri dan pada adanya tuhan yang Maha Kuasa dan maha Tinggi, yang Maha Tahu atau apa pun ungkapan rohani kita pada Maha Pencipta semesta ini.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami, bahwa ada tiga jenis kepercayaan diri yang mana ketiga jenis kepercayaan diri ini harus di kembangkan yaitu berkenaan dengan tingkah laku, berkenaan dengan emosi dan bersifat spritual. Dimana kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku itu berkaitan dengan cara seseorang dalam bertindak, kepercayaan diri berkaitan dengan emosi

berkaitan cara seseorang menguasai emosinya dan kepercayaan diri yang bersifat spritual merupakan kepercayaan diri terpenting dari ketinggian yang berkaitan dengan kepercayaan terhadap penguasa alam semesta.

4. Ciri-Ciri Orang yang Percaya Diri dan Kurang Percaya Diri

Menurut Fatimah (2006: 149-150) beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah berikut ini:

- a. Percaya akan potensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima dan menghadapi penolakan orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri atau tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dipahami bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga dengan keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya, ia tidak butuh pujian, pengakuan, penerimaan dan hormat dari orang lain saat ia melakukan sesuatu. Individu yang memiliki kepercayaan diri mampu menjadi dirinya sendiri, menerima bagaimana dirinya tanpa harus memaksakan untuk sama dengan orang lain, memiliki pengendalian diri yang baik, mampu menempatkan dirinya pada saat emosinya tidak stabil.

Individu yang memiliki kepercayaan diri tidak mudah menyerah, ia berpandangan bahwa keberhasilan ataupun kegagalan yang di dapatkannya itu tergantung pada usaha yang ia lakukan, jika ia gagal berarti usaha yang ia lakukan masih kurang maksimal. Memiliki cara pandang yang positif terhadap dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Apapun hasil yang didapatkan jika sudah memiliki cara pandang yang positif maka akan membuat seseorang tidak mudah putus asa dan berani untuk mencoba kembali.

Selanjutnya Hakim mengatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan memadai
- 3) Mandiri, yaitu orang yang memandang segala sesuatu sendiri tanpa menunggu perintah orang lain
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- 5) Memiliki keahlian atau keterampilan
- 6) Memiliki kemampuan bersosialisasi
- 7) Optimis, yaitu orang yang memandang segala sesuatu dari segi yang mengandung harapan baik dan bereaksi positif dalam menghadapi masalah
- 8) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan memikul bagian terhadap urusan dirisendiri sehingga dapat memikul kepercayaan dengan baik
- 9) Tidak mementingkan diri sendiri yaitu merupakan suatu tindakan untuk memikirkan orang lain bukan untuk memusatkan perhatian terhadap kepentingan sendiri
- 10) Tidak memerlukan dukungan orang lain yaitu seseorang yang memiliki pribadi yang matang ialah orang yang dapat menguasai lingkungan secara aktif dan mandiri tanpa menuntut banyak dari orang lain E-Journal: (Hakim, 2016: 2).

Berdasarkan beberapa karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki keyakinan akan kemampuan yang ia memiliki, optimis dengan usaha yang telah dilakukannya, mampu mengendalikan diri, memiliki pandangan yang positif, tenang dalam menghadapi suatu persoalan dan bertanggungjawab atas ata yang telah dilakukan.

Menurut Fatimah (2006: 149-150) mengemukakan beberapa karakteristik individu yang kurang percaya diri, di antaranya adalah sebagai berikut:

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata dengan mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri).
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus.
- g) Selalu menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu.
- h) Mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan penerimaan serta bantuan orang lain).

Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa ada beberapa gejala perilaku tidak percaya diri terkadang jika ditanya tentang materi yang sedang dipelajari, sebenarnya mereka mengetahui apa yang ditanyakan namun tidak berani mengeluarkan pendapatnya. Ada siswa yang tidak paham dengan pelajaran yang sedang di pelajari namun tidak mau bertanya dan mengeluarkan pendapatnya. Terkadang jika ditanya tentang materi yang sedang dipelajari, sebenarnya mereka mengetahui apa yang ditanyakan namun tidak berani mengeluarkan pendapatnya.

Banyak sekali gejala-gejala yang dari perilaku tidak percaya diri yang sering ditemui pada remaja SMP dan SMA. Pada saat tampil di depan kelas mudah gerogi, malu yang berlebihan ketika tampil di depan umum, sering mencontek ketika sedang menghadapi ujian atau tes dan berbagai perilaku yang timbul akibat kurangnya kepercayaan diri pada remaja.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya:

1) Konsep diri

Menurut Gufron dan Risnawati (2010: 14) menyatakan, konsep diri adalah “Apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh seseorang mengenai dirinya”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa konsep diri merupakan perasaan seseorang terhadap dirinya, bagaimana ia memandang dan berpikir tentang keadaan dirinya.

Selanjutnya Hurlock (dalam Gufron dan Risnawati, 2010: 13) menyatakan bahwa konsep diri merupakan “gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, aspiratif, dan prestasi yang mereka capai”. Anthony juga berpendapat bahwa “terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri”. Berdasarkan pendapat di atas, dapat dipahami bahwa konsep diri merupakan keyakinan dan pandangan seseorang terhadap dirinya. Konsep diri tersebut akan dirasakan oleh individu sendiri bagaimana keadaan, keunikan yang mencakup kelebihan dan kekurangannya, dan bagaimana tingkah lakunya apakah bisa diterima oleh lingkungannya atau tidak.

Menurut Rifanto (2010: 67-71) ada lima hal yang mempengaruhi konsep diri, antara lain:

- a) Peran yang dimiliki oleh seseorang
- b) Perbandingan
- c) Pernyataan-pernyataan (judgement) yang dibuat oleh orang lain
- d) Pengalaman-pengalaman akan keberhasilan
- e) Budaya.

Dari kutipan diatas dapat dipahami bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi konsep diri seseorang, diantaranya adanya kesadaran seseorang terhadap peran yang ia miliki dalam menjalani kehidupannya, perbandingan yang ia dapatkan dari diri sendiri maupun lingkungan, pernyataan-pernyataan yang diberikan oleh orang lain terhadap individu, pengalaman-pengalaman masa keberhasilan yang menyenangkan, dan budaya di lingkungan sekitar.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi konsep diri individu, menurut Sobur (2003: 521) menyebutkan ada empat faktor yang mempengaruhi konsep diri, faktor-faktor tersebut yaitu:

a) *Self appraisal-viewing as an object*

Istilah ini menunjukkan suatu pandangan, yang menjadikan diri sendiri sebagai objek dalam komunikasi, atau dengan kata lain adalah kesan kita terhadap diri kita sendiri.

b) *Reactions and responses of other*

Konsep diri juga berkembang dalam rangkain interaksi kita dengan masyarakat. Oleh sebab itu konsep diri dipengaruhi oleh reaksi serta respon orang lain terhadap diri kita.

c) *Roley you play-role taking*

Bermain peran akan mempengaruhi konsep diri seseorang, adanya aspek peran yang kita mainkan sedikit banyak akan mempengaruhi konsep diri kita. Permainan peran inilah yang merupakan awal dari pengembangan konsep diri.

d) *Reference group*

Kelompok rujukan adalah kelompok yang menjadi anggota di dalamnya. Jika kelompok ini kita anggap penting, dalam arti mereka dapat menilai dalam bereaksi pada kita, hal ini akan menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri, diantaranya adalah *pertama*, pandangan seseorang terhadap dirinya. Pandangan ini akan memberikan penilaian-penilaian yang akan berpengaruh terhadap cara seseorang dalam

memberi kesan pada dirinya. Kesan terhadap diri sendiri terlahir dalam bentuk cara merasakan tentang diri, suka-tidak suka atau senang-tidak senang pada apa yang terlihat pada dirinya. Semakin banyak pengalaman positif yang dimiliki seseorang semakin positif konsep dirinya, dan begitu juga sebaliknya.

Kedua, reaksi dan respon orang lain. Reaksi orang lain terhadap seseorang dapat dilihat dari penerimaannya, dihargai, disenangi, atau sebaliknya. Reaksi dan respon positif dari orang lain akan membuat seseorang menyenangkan dirinya, namun jika reaksi dan respon yang diterima adalah sebaliknya, maka yang akan terjadi adalah ketidak senangan terhadap diri sendiri.

Ketiga, bermain peran waktu kecil. Anak-anak sering melakukan bermain peran dengan meniru perilaku orang-orang yang ada disekitarnya, misalnya cara tersenyum, cara marah dan sebagainya. Konsep diri akan dimulai berkembang saat seorang anak bermain peran, sehingga ia mulai memahami cara orang lain memandang dirinya.

Keempat, kelompok rujukan. Kelompok rujukan dapat ditemui dalam pergaulan masyarakat. Jadi ikatan emosional dalam kelompok akan mempengaruhi perilaku seseorang.

2) Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

Menurut (Gufron dan Risnawati, 2010: 40), harga diri adalah “Penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain”. Menurut Scott (2008: 39) juga berpendapat bahwa “harga diri adalah perasaan bernilai dan mampu untuk menghadapi tantangan hidup”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dilihat bahwa harga diri merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang hanya bisa dilakukan apabila individu

melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Jika interaksi dengan orang lain terjalin, maka individu akan mengetahui bagaimana penilaiannya terhadap dirinya, apakah individu merasa dirinya adalah orang yang kompeten, berarti, dan berharga atau dihargai, namun jika interaksi dengan orang lain tidak terjalin maka seseorang tidak akan dapat mengetahui bagaimana penilaiannya terhadap dirinya.

Menurut Gufron dan Risnawati (2010: 47) menyatakan dua faktor yang mempengaruhi harga diri seorang individu yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti “jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu. Faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah, dan keluarga”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa jika individu mampu bersikap sesuai dengan jenis kelaminnya, maka individu tersebut akan merasa percaya diri ketika hendak melakukan sesuatu karena ia akan berfikir bahwa orang lain akan lebih menghargai dan berpandangan yang baik pada orang bersikap dan bertindak sesuai jenis kelaminnya.

Individu yang memiliki intelegensi yang bagus biasanya akan lebih diperhitungkan dalam pergaulannya, hal tersebut akan membuat individu menjadi lebih berharga dan diperhatikan, dengan demikian, rasa percaya diri individu akan muncul untuk terus berada dilingkungan tersebut dan begitu juga dengan individu yang memiliki kondisi fisik yang bagus dan kurang bagus juga akan berpengaruh terhadap harga diri seseorang.

3) Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

4) Pendidikan

Menurut Gufron dan Risnawati (2010: 37-38) Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan akan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah

Dari pendapat diatas dapat dipahami bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Konsep diri berkaitan dengan keyakinan dan pandangan seseorang terhadap dirinya, harga diri berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, pengalaman yang telah dilalui seseorang dimasa lalunya menjadi faktor muncul dan menurunnya rasa percaya diri seseorang dan pendidikan juga menjadi faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, pada umumnya orang yang berpendidikan tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang lebih dibandingkan oang yang berpendidikan rendah.

6. Memupuk Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri seseorang itu harus dimulai dari diri sendiri, karena diri sendirilah yang akan melakukan perubahan yang akan dilakukan. Individu itulah yang mampu mengatasi rasa kurang percaya diri yang ia alami. Sesungguhnya agama Islam memerintahkan agar hambanya berserah diri dan ikhlas kepada Allah SWT. dan sebagai manusia hendaklah percaya diri dan tidak putus asa untuk mencari rahmat Allah, karena ketika seseorang sudah mengetahui dan memahami bagaimana kehidupan yang sebenarnya tentu ia akan menerima kodrat bahwa setiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan, dan hanya Allah satu-satunya Maha Sempurna. Menurut

Enung Fatimah (2006: 152-155) mengemukakan ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memupuk, menumbuhkan dan meningkatkan rasa percaya diri, yaitu:

- 1) Evaluasi diri secara obyektif
- 2) Beri penghargaan terhadap diri
- 3) Positif thinking
- 4) Gunakan self-affirmation
- 5) Berani mengambil resiko

Dari kutipan diatas dapat dipahami bahwa tidak ada yang bisa menciptakan kepercayaan diri pada diri seseorang kecuali atas usaha dan kemauan yang kuat dari dalam dirinya sendiri. Banyak hal yang dapat dilakukan agar dapat memupuk dan meningkatkan rasa percaya diri sendiri yaitu dengan memalakukan penilaian yang objektif terhadap diri sendiri, beri penghargaan terhadap diri sendiri karena tidak semua orang yang mau memberikan penghargaan terhadap keberhasilan yang telah di capai, maka diri sendirilah yang akan mampu untuk selalumemberikan penghargaan terhadap diri sendiri agar tetap semangat dalam mencapai sesuatu.

Berfikir positif adalahhal yang sangat penting dalam berbagai aktifitas karena tidak semua apa yang telah direncanakan itu dapat berjalan semulus yang telah direncanakan, maka apapun hasil dari usaha yang telah dicapai dengan selalu berfikir positif terasausaha itutidak akan sia-sia, menggunakan *self-affirmation* dan berani mengambil resiko dari apa yang telah kita lakukan dan putuskan.

Menurut Suwarjono dan Eva Imania Elisa (2010: 74-75) Ada beberapa faktor yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri, diantaranya ialah:

- 1) Pengendalian diri
Mutlak diperlukan bagi siapa saja untuk mengenali dirinya sendiri, segala kelebihan atau kekurangan diketahui untuk meningkatkan perkembangan sikap pribadi.
- 2) Umpan balik

Sarana yang efektif untuk berinteraksi baik dengan diri sendiri maupun lingkungannya untuk memperoleh jati diri kita yang sebenarnya agarar mempermudah perkembangannya.

3) Upaya pembentukan sikap

Sebuah upaya untuk megembangkan segi positif dan mengatasi segi negative yang dimiliki sehingga mampu memupuk sikap-sikap positif sesuai dengan peran anda.

4) Pengembangan diri

Hendaknya sejalan dengan penyesuaian terhadap lingkungan sosial, yang dapat membangkitkan rasa puas, karena selain anda mampu mengembangkan diri, lingkungan pun mampu menerima diri anda dengan baik.

Dari kutipan di atas dapat di pahami bahwa adabeberapa faktor yang mampu meningkatkan rasa percaya diri yaitu dengan adanya pengendalian diri, umpan balik saat berinteraksi dengan diri sendiri maupun lingkungan, pembentukan sikap sehingga dapat memupuk sikap-sikap positif sesuai dengan peran masing-masing, dan pengembangan diri yang sejalan dengan penyesuaian diri individu dengan lingkungan sosialnya.

B. Konseling Pendekatan *Client Centered*

1. Pengertian konseling Pendekatan *clien centered*

Untuk membantu klien dengan berbagai permasalahannya maka di dalam konseling terdapat bermacam-macam pendekatan konseling seperti: psikoanalisis, *client centered*, *behavioristik*, *analisis trasaksional*, *rasionalemotif*, *realitas* dan lain-lain. Pendekatan tersebut digunakan sesuai dengan permasalahan yang dialami klien. Salah satu pendekatan konseling yang digunakan adalah konseling *client centered*. Konseling *client centered* merupakan cabang khusus dari teori humanistik, Carl Roger menaruh perhatian tinggi terhadap usaha-usaha psikologi untuk praktek psikologinya, dimana praktek psikoterapy itu berpusat pada klien.

Menurut Surya (2003: 51) konseling *client centered* adalah “konseling yang berpusat pada klien yang menekankan pada

kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya”. Sedangkan menurut Wiliis (2004: 63). konseling *client centered* adalah “suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi antara ideal self (diri klien yang ideal) dengan actual self”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas bahwa konseling *client centered* merupakan konseling yang berpusat pada klien, dimana terjadi percakapan antara konselor dengan klien, untuk membantu klien dalam menentukan isu-isu yang penting bagi dirinya dan mencari solusi dari pemecahan masalah yang dihadapi dirinya sendiri. Konseling *client centered* ini juga membantu klien dalam mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

2. Asumsi Dasar Konseling Pendekatan *Client Centered* Tentang Manusia

Pendekatan Konseling *client centered* memandang tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecendrungan-kecendrungan negatif dasar. Sementara beberapa pendekatan beranggapan bahwa manusia menurut koadratnya adalah irasional dan berkecendrungan merusak terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain kecuali jika telah menjalani sosialisasi. Manusia dalam pandangan Rogers adalah bersifat positif, ia mempercayai manusia memiliki dorongan untuk selalu bergerak ke muka, berjuang untuk berfungsi, kooperatif, konstruktif dan memiliki kebaikan pada inti terdalam tanpa mengendalikan dorongan-dorongan agresifnya.

Dikatakan oleh Rogers (dalam Taufik, 2009: 125) juga memandang bahwa pada prinsipnya “manusia itu baik, rasional, sosial, dapat bekerjasama dan dapat dipercaya, ingin maju dan realistik”. Hakikatnya manusia memiliki martabat yang tinggi dan mempunyai kemampuan untuk membimbing atau mengatur serta dapat

mengontrol diri sendiri Penyebab ketidakbaikan manusia itu dikarenakan pengaruh tekanan lingkungannya, atau lingkungan yang buruk. Dari sudut pandang tersebut, maka Rogers, tidak menitikberatkan pada kegagalan, penolakan dan penekanan pada orang yang sakit, akan tetapi justru menitikberatkan pada daya perkembangan yang sehat.

Menurut Prayitno (2005: 60) pendekatan *client centered* memandang manusia sebagai berikut:

1. Manusia adalah rasional, tersosialisasikan, dan dapat menentukan nasibnya sendiri.
2. Dalam kondisi yang memungkinkan, manusia akan mampu mengarahkan diri sendiri, maju dan menjadi individu yang positif dan konstruktif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa pendekatan *client centered* memandang manusia itu rasional, dapat menentukan nasibnya sendiri dalam kondisi yang memungkinkan, dia akan mampu mengarahkan dirinya sendiri serta bisa untuk maju dan menjadi individu yang biasa berfikir positif. Pendekatan konseling yang berpusat pada klien ini untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya sendiri dan pemecahan masalah dirinya.

Konseling *client centered* ini berakar pada kesanggupan klien untuk sadar dan membuat keputusan-keputusan, sebab klien merupakan orang yang paling tahu tentang dirinya, dan pantas menemukan tingkah laku yang pantas bagi dirinya. Menurut Muhamad Surya (2003: 51) Konsep pokok konseling *client centered* ini lebih menekankan kepada konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian dan hakikat kecemasan.

Inti konseling berpusat pada klien adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri serta aktualisasi diri, karena aktualisasi diri ini dianggap paling berarti dalam kehidupan manusia, dengan mengaktualisasikan dirinya manusia dapat menikmati segala aspek kehidupan. Menurut Corey (dalam Darimis, 2014: 115)

mengatakan “aktualisasi diri yang dimiliki oleh manusia tidak terlepas dari kekuatan kepercayaan diri artinya memiliki kemampuan mengambil keputusan berdasarkan data dan pengalaman yang di peroleh, mempercayai diri sendiri sehingga mampu mengaktualisasikan dirinya”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa untuk mewujudkan manusia yang aktual tidak terlepas dari kekuatan kepercayaan diri dari seseorang sehingga mampu beradaptasi terhadap lingkungan terutama di lingkungan sekolah.

3. Tujuan Konseling Pendekatan *Client Centered*

Setiap proses konseling yang dilaksanakan memiliki tujuan tertentu yang ingin dicapai. Begitu juga dengan konseling *client centered* mempunyai tujuan tertentu yaitu membantu individu (klien) agar berkembang secara optimal sehingga dia mampu menjadi manusia yang berguna.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2000: 90) tujuan dasar dari pendekatan konseling *client centered* ini adalah sebagai berikut:

- 1) Membebaskan klien dari berbagai konflik psikologis yang dihadapinya
- 2) Menumbuhkan kepercayaan pada diri klien, bahwa dia memiliki kemampuan untuk mengambil satu atau serangkaian keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain
- 3) Memberikan kesempatan seluas-luasnya, kepada klien untuk belajar mempercayai orang lain, dan memiliki kesiapan secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain yang bermanfaat bagi dirinya sendiri
- 4) Memberikan kesadaran kepada klien bahwa dirinya adalah merupakan bagian dari suatu lingkup sosial budaya yang luas, walaupun demikian ia masih tetap memiliki kekhasan atau keunikan tersendiri
- 5) Menumbuhkan suatu keyakinan pada klien bahwa dirinya terus bertumbuh dan berkembang (*process of becoming*).

Menurut Prayitno (2005: 63) tujuan umum dari konseling *client centered* adalah sebagai berikut:

1. Pada dasarnya klien sendiri yang menentukan tujuan konseling
2. Membantu klien menjadi lebih matang dan kembali melakukan *self-actualization* (SA) dengan menghilangkan hambatan-hambatannya.
3. Secara lebih khusus membebaskan klien dari kungkungan tingkah laku (yang dipelajarinya) selama ini, yang semuanya itu membuat dirinya palsu dan terganggu dalam SA-nya.

Konseling *client centered* ini bertujuan agar klien tersebut bisa menentukan tujuan yang akan dicapai dari proses konseling itu sendiri, membantu klien untuk menjadi lebih matang dengan menghilangkan hambatan-hambatan yang ada pada dirinya, serta dapat membebaskan dirinya dari kungkungan tingkah laku yang yang membuat dirinya terganggu selama ini. Apabila klien tersebut sudah bisa menjadi dirinya sendiri, maka ia akan dapat menyelesaikan masalah atau hambatan yang ada pada dirinya sendiri.

Menurut Taufik (2009: 131) tujuan konseling *client centered* ini adalah “menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan pertumbuhannya, yang pada giliran berikutnya klien dapat mengembangkan aspek diri yang sebelumnya terganggu”. Jadi tujuan dari konseling itu sendiri dapat menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk dapat mengeksplorasi dirinya sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan pertumbuhannya selama ini, dan dapat mengembangkan aspek dirinya yang terganggu selama ini.

Proses pemberian bantuan yang menjadi penekanan perhatian adalah individunya itu sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja, tetapi diharapkan adanya pertumbuhan dan perkembangan pada diri klien setelah proses konseling selesai. Menurut Rogers (dalam Corey, 2009: 94) Tujuan utama dari konseling *client centered* adalah:

1. Keterbukaan kepada pengalaman
Keterbukaan pada pengalaman perlu memandang kenyataan tanpa mengubah empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami

kerangka acuan internal klien, terapis memberikan perhatian terutama pada persepsi diri klien dan persepsinya terhadap dunia.

2. Menumbuhkan kepercayaan terhadap organisme sendiri
Salah satu tujuan terapi adalah membantu klien dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri. Pada tahap permulaan terapi, kepercayaan klien terhadap diri sendiri dan terhadap putusan-putusannya sendiri sangat kecil. Mereka secara khas mencari saran dan jawaban-jawaban dari luar karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan dirinya untuk mengarahkan hidupnya sendiri.
3. Tempat evaluasi internal
Tempat evaluasi internal yang berkaitan dengan kepercayaan diri, berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi masalah-masalah keberadaannya. Dia menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri dalam membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya.
4. Kesiediaan untuk menjadi suatu proses
Konsep tentang diri dalam proses pemejadian, yang merupakan lawan dari konsep tentang diri sebagai produk, sangat penting. Meskipun klien boleh menjalani terapi untuk sejenis formula untuk membangun keadaan berhasil dan berbahagia, mereka menjadi sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan.

Menurut kutipan di atas tujuan konseling yang berpusat pada klien ini dapat membebaskan klien dari berbagai konflik psikologis yang dihadapinya, serta menumbuhkan kepercayaan dalam diri klien, bahwa dia memiliki kemampuan untuk mengambil suatu keputusan yang terbaik bagi dirinya, memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada klien untuk mempercayai orang lain, serta bisa membuka diri dan bisa menerima pengalaman yang diberikan oleh orang lain yang bermanfaat bagi dirinya sendiri. Memberikan kesadaran kepada klien bahwa dirinya hidup ditengah-tengah lingkup sosial yang luas dan menumbuhkan kesadaran atau keyakinan kepada klien bahwa dirinya akan terus tumbuh dan berkembang.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling *client centered* adalah menciptakan suasana yang kondusif pada diri klien serta dapat membantu klien dalam membebaskan

dirinya dari berbagai konflik yang sedang dihadapinya baik konflik psikologis dan yang lainnya. Di samping itu dapat menumbuhkan kepercayaan diri klien dalam mengentaskan permasalahannya sendiri, memberikan kesempatan kepada klien untuk menumbuhkan kepercayaan diri terhadap orang lain dan menumbuhkan kesadaran atau keyakinan kepada klien bahwa dirinya akan terus tumbuh dan berkembang.

4. Penyebab Manusia Bermasalah Menurut Konseling Pendekatan *Client Centered*

Konseling *client centered* merupakan konseling yang berpusat pada klien yang mampu menentukan hal-hal penting dalam dirinya dan mampu memecahkan masalahnya sendiri. Adapun penyebab manusia bermasalah karena tidak mengetahui hal tersebut serta tidak seimbang antara *self*, *organisme* dan lapangan fenomenal. Menurut Taufik (2009: 125) *Organisme* merupakan “unsur fisiologis dengan semua fungsi fisik dan fungsi psikologis, sedangkan *self* merupakan bagian dari lapangan fenomenal yang terdeferensiasi sedikit melalui pengalaman yang disadari maupun tidak. *Organisme* merupakan keseluruhan dan kesatuan dalam diri individu”. Mulai dari unsur fisiologis seperti fisik yang sehat dan fungsi psikologis, seperti adanya keyamanan, ketenangan, serta kedamaian dan *self* merupakan bagian dari lapangan fenomenal dan terdefenisiasi melalui pengalaman-pengalaman sendiri

Berdasarkan pendapat di atas konseling *client centered* ini memiliki struktur kepribadian yaitu *organime* dan *self*. *Organisme* juga merupakan keseluruhan dan kesatuan dalam diri individu. Mulai dari pemikirannya, perilaku dan keadaan fisiknya. *Self* merupakan persepsi dan nilai-nilai individu tentang dirinya sendiri atau hal-hal yang berhubungan dengan dirinya dan aspek dalam kehidupannya serta dapat mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik. Antara *self* dan *organisme* harus sejalan, serta mengalami kecocokan. Apabila tidak ada kecocokan, maka individu tidak dapat mengembangkan dirinya dan tidak dapat mengarahkan dirinya sendiri. Pada akhirnya individu tersebut dapat mengalami masalah dengan

dirinya sendiri dan masalah dengan lingkungan lainnya, seperti lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

5. Fungsi Konselor dalam Konseling Pendekatan *Client Centered*

Konselor dalam konseling *client centered* memiliki peranan aktif dalam membantu klien merubah dan membentuk tingkah laku klien yang diinginkan. Menurut Gerald Corey (2009: 96) fungsi konselor dalam *client centered* adalah “membangun suatu iklim terapeutik yang menunjang pertumbuhan klien”. Selanjutnya menurut Dewa Ketut Sukardi (2000: 80-81) fungsi konselor dalam konseling *client centered* adalah sebagai berikut:

- a) Menciptakan hubungan yang bersifat permisif
Menciptakan hubungan yang bersifat permisif, penuh pengertian, penuh penerimaan, kehangatan, terhindar dari segala bentuk ketegangan, tanpa memberikan penilaian baik positif maupun negatif. Dengan terciptanya hubungan yang demikian itu, secara langsung dapat melupakan ketegangan-ketegangan, perasaan-perasaan dan pertahanan diri klien. menciptakan hubungan permisif bukan secara verbal tetapi juga non-verbal
- b) Mendorong pertumbuhan pribadi
Dalam konseling *client centered* fungsi konselor bukan saja membantu klien untuk melepaskan diri dari masalah-masalah yang dihadapinya, tetapi lebih dari itu adalah berfungsi untuk menumbuhkan perubahan-perubahan yang fundamental (terutama perubahan sikap).
- c) Mendorong kemampuan memecahkan masalah
Dalam konseling *client centered*, konselor berfungsi dalam membantu klien agar ia mengembangkan kemampuannya untuk memecahkan masalah.

Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa fungsi konselor dalam konseling *client centered* ini adalah menciptakan keakraban dan kehangatan dalam proses konseling, dengan terciptanya hubungan yang demikian maka proses konseling akan berjalan dengan lancar. Konselor juga harus bisa membantu individu untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang sedang dialaminya, serta dapat membantu individu untuk mampu tumbuh dan berkembang. Dengan

demikian permasalahan yang dialami individu tersebut dapat terentaskan dengan baik.

6. Sifat Konseling Pendekatan *Client Centered*

Sifat konseling yang berpusat pada klien adalah konseling non-direktif. Konseling non direktif memberikan suatu gambaran bahwa dalam proses konseling yang menjadi pusatnya adalah klien, bukan konselor. Menurut Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani (1991: 45) menyatakan :dalam proses konseling ini aktivitas sebagian besar diletakkan dipundak klien itu sendiri, dalam pemecahan masalah maka klien itu sendiri didorong oleh konselor untuk mencari dan menemukan cara atau teknik yang terbaik dalam pemecahan masalahnya”.

Berdasarkan kutipan di atas konseling non-direktif merupakan proses konseling yang sebagian besar penyelesaian masalahnya diletakkan pada pundak klien itu sendiri, maka klien tersebut di dorong oleh konselor dalam mencari dan menemukan cara untuk memecahkan masalahnya sendiri. Selanjutnya ciri-ciri konseling non direktif menurut Ahmadi dkk (1991: 46) adalah sebagai berikut:

1. Teknik atau pendekatan ini menekankan pada aktivitas dan tanggung jawab klien itu sendiri
2. Teknik atau pendekatan ini menuntut konselor untuk selalu mengadakan hubungan dengan klien secara aktif
3. Secara umum masalah-masalah yang dihadapi klien dalam teknik dan pendekatan ini bersifat aktual
4. Teknik atau pendekatan ini menekankan pada sikap dan kemampuan untuk menerima dan memahami
5. Dengan teknik dan pendekatan non direktif ini klien memecahkan masalah-masalah pribadinya melalui perasaannya sendiri dengan jalan mendefereinsiasikan perasaan-perasaannya sendiri
6. Peran konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan konseli bisa berkembang sendiri
7. Dalam mengambil keputusan akhir ada pada konseli sedang konselor hanya mengarahkan
8. Sifat hubungan haruslah intim, permisif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri konseling non direktif ini adalah teknik atau pendekatan yang menekankan pada tanggung jawab klien, hubungan antara konselor dengan klien harus secara aktif, serta klien dapat memecahkan masalah perasaan dan pribadinya sendiri. Antara konseling non direktif dan konseling *client centered* ini sama-sama berpusat pada diri dan permasalahan klien, serta sama-sama mengembangkan dan mengaktualisasikan diri klien.

7. Teknik Konseling Pendekatan *Client Centered*

Menurut Prayitno (2005: 63-64) Teknik-teknik konseling *client centered* adalah sebagai berikut

1. Kondisi yang diperlukan untuk proses konseling
 - a. *Psychological contact*
 - b. *Minimum state of anxiety* (MSA) : apabila klien merasa tidak enak dengan keadaannya sekarang maka ia cenderung berkehendak untuk mengubah dirinya
 - c. *Counselor genuiness* : jujur, tulus.
 - d. *Unconditioned positiv regard dan respect* : penghargaan yang tulus kepada klien (KTSP)
 - e. *Empathic understanding* : konselor benar-benar memahami kondisi internal klien, merasa jika seandainya konselor sendiri yang menjadi klien.
 - f. *Client perception* : klien perlu merasakan kondisi-kondisi di atas memang ada
 - g. *Concretness, immediacy, and confrontation*: ini merupakan teknik-teknik khusus dalam konseling.
2. Pendekatan “jika-maka” (PJM)
 - a. *Jika* konselor mampu menciptakan kondisi-kondisi di atas, maka proses konseling dapat terjadi
 - b. *Jika* proses konseling dapat terjadi, maka suatu hal nyata (yaitu perubahan pada diri klien) akan dapat diraih.

Dalam teknik konseling yang berpusat pada klien harus ada kontak psikologis antara konselor dengan klien, dalam konseling harus ada sikap jujur, tulus dan tanpa pamrih, penghargaan yang tulus kepada klien, serta konselor harus memahami kondisi yang dialami oleh klien. Apabila kondisi-kondisi yang telah dipaparkan dapat diciptakan oleh konselor

maka proses konseling dapat berjalan dengan lancar dan perubahan yang diharapkan pada diri klien dapat tercapai dengan baik.

8. Proses Konseling Pendekatan *Client Centered*

Konseling yang berpusat pada klien memusatkan pada pengalaman individual. Dalam proses disorganisasi dan reorganisasi diri, konseling berupaya untuk meminimalkan rasa diri terancam dan memaksimalkan serta menopang eksplorasi diri.

Perubahan dalam perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapatkan tilikan perasaan yang mengarah kepada pertumbuhan. Melalui penerimaan terhadap klien, konselor membantunya untuk menyatakan, mengkaji, dan memadukan, pengalaman-pengalaman sebelumnya kedalam konsep diri seperti rasa percaya diri. Menurut Taufik (2009: 132) Konseling *client centered* memusatkan perhatian pada pengalaman individual, konseling berupaya meminimalkan rasa diri terancam dan memaksimalkan dan menompang eksplorasi diri, memanfaatkan potensi individu untuk menilai pengalamannya, meumbuhkan perasaan untuk memacu pada pertumbuhan.

Konseling *client centered* ini perhatiannya mengarah kepada pengalaman individu, serta dapat meminimalkan rasa diri yang terancam, dan dapat memaksimalkan dalam mengeksplorasi dirinya, serta dapat memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menilai pengalaman dan dapat menumbuhkan perasaan untuk tumbuh kearah yang lebih baik.

Menurut Surya (2003: 57-58) proses konseling yang berpusat pada klien adalah sebagai berikut:

1. Individu atas kemauan sendiri datang kepada konselor untuk menerima bantuan. Apalagi individu datangnya atas petunjuk orang lain, maka konselor harus menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif, sehingga ia dapat menentukan pilihannya.
2. Situasi terapeutik ditetapkan/ dimulai sejak situasi permulaan telah didasarkan, bahwa yang bertanggung jawab dalam hal ini adalah klien. untuk hal ini konselor harus yakin bahwa klien mempunyai kemampuan untuk menolong dirinya dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.

3. Konselor mendorong/memberanikan klien agar ia mampu mengemukakan/mengungkapkan perasaannya secara bebas berkenaan dengan masalah yang dihadapinya. Untuk memungkinkan terjadinya hal itu, konselor harus selalu memperhatikan sikap ramah, bersahabat dan menerima klien sebagaimana adanya.
4. Konselor menerima, mengenal dan memahami perasaan-perasaan negatif yang diungkapkan klien kemudian meresponnya. Respon konselor harus menunjukkan atau mengarahkan kepada apa yang ada dibalik ungkapan-ungkapan perasaan itu, sehingga menimbulkan suasana klien dapat memahami dan menerima keadaan negatif atau tidak menyenangkan itu tidak diproyeksikan kepada orang lain atau disembunyikan sehingga mekanisme pertahanan diri.
5. Ungkapan-ungkapan perasaan negatif yang meluap-luap dari klien itu biasanya disertai ungkapan-ungkapan perasaan positif yang lemah/samar-samar, yang dapat disembuhkan.
6. Konselor menerima dan memahami perasaan-perasaan positif yang diungkapkan klien
7. Klien memahami dan menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya
8. Apabila klien telah memahami dan menerima dirinya. Dalam hal ini konselor membantu memberikan penjelasan-penjelasan yang berhubungan dengan keputusan pilihan yang diambil klien, untung ruginya, resiko dan konsekuensinya.
9. Klien mencoba memanifestasikan atau mengaktualisasikan pilihannya itu dalam sikap dan prilakunya.
10. Langkah selanjutnya adalah perkembangan sikap dan tingkah lakunya itu adalah sejalan dengan perkembangan tilikan dengan dirinya
11. Prilaku klien makin bertambah terintegrasi dan pilihan-pilihan yang dilakukan makin kuat, kemandirian dan pengarahan dirinya makin menyakitkan.
12. Klien merasakan kebutuhan akan pertolongan mulai berkulung dan akhirnya ia berkesimpulan bahwa terapi harus diakhiri.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa proses konseling yang berpusat pada klien, dimana konseling ini lebih berpusat pada klien, klien datang kepada konselor dengan kemauannya sendiri untuk menerima bantuan dari konselor, dalam proses konseling klien yang bertanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri dan konselor harus meyakinkan dirinya dalam membantu memecahkan masalah klien, serta konselor harus mendorong dan memberanikan diri klien agar ia bisa

mengemukakan dan mengungkapkan perasaan secara bebas berkenaan dengan masalah yang dihadapinya sendiri.

Konselor harus bisa mengenal dan memahami perasaan negatif yang dikemukakan klien, konselor menerima dan memahami perasaan-perasaan positif yang diungkapkan oleh klien. Apabila klien telah bisa menerima dan memahami dirinya sendiri, maka konselor memberikan penjelasan yang berhubungan dengan keputusan yang diambil klien, setelah semuanya terlaksana dan klien sudah merasa nyaman dan sudah bisa menyimpulkan, maka klien bisa mengakhiri proses konseling.

Selanjutnya menurut Taufik (2009: 133-134) proses konseling *client centered* mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

1. Klien datang sendiri kepada konselor dan mendapatkan bantuan
2. Penentuan situasi dan kondisi yang cocok untuk suasana pemberian bantuan antara konselor dan klien
3. Konselor menerima, mendengar, mengenal dan memperjelas perasaan negatif yang ada pada diri klien
4. Konselor memberikan kebebasan kepada klien untuk mengungkapkan perasaannya/ permasalahannya.
5. Apabila perasaan negatif tersebut telah dinyatakan seluruhnya, secara berangsur-angsur akan timbul perasaan positif
6. Konselor menerima, mengenal dan memperjelas perasaan positif klien.
7. Pada diri klien tumbuh pemahaman tentang dirinya sendiri, dan mengetahui apa yang harus diperbuat untuk memenuhi kebutuhannya
8. Timbul inisiatif pada diri klien untuk melakukan perbuatan yang positif
9. Adanya perkembangan lebih lanjut di dalam diri klien tentang pemahaman terhadap diri sendiri.
10. Timbul perkembangan tindakan yang positif dan integratif pada diri klien
11. Klien secara berangsur-angsur merasa tidak membutuhkan bantuan lagi.

Proses konseling tersebut menunjukkan bahwa inisiatif untuk memecahkan masalah tumbuh dalam diri klien sendiri. Klien datang dengan kemauannya sendiri tanpa ada paksaan dari siapapun, dengan

berangsur-angsur klien merasa tidak membutuhkan bantuan konselor lagi, karena klien telah menemukan dirinya dan jalan hidupnya sendiri.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat penulis ambil kesimpulan tentang proses pelaksanaan konseling *client centered* ini, dimana langkah-langkah pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pengantaran
 - a. Konselor menerima klien yang datang atas kesadarannya dan inisiatif sendiri
 - b. Konselor menerima klien apa adanya
 - c. Menciptakan suasana yang nyaman bagi klien sehingga tercipta hubungan yang positif dengan menggunakan pendekatan jika-maka (if-then):
 - 1) Pelihara hubungan yang akrab, kehangatan dan responsive dengan klien. Selanjutnya secara berangsur-angsur akan berkembang menjadi pertalian emosional yang mendalam
 - 2) Konselor memahami kedudukannya sebagai sahabat jangan bersifat superior, dan konselor harus peka terhadap kebutuhan klien sehingga dapat memberikan pelayanan dengan sebaik mungkin
 - 3) Konselor harus bersifat permisif berkenaan dengan ekspresi perasaan, sehingga klien bias mengekspresikan segala dorongan dan keluhannya
 - 4) Penentuan waktu konseling dilakukan melalui kesepakatan bersama
 - 5) Konseling hendaknya terbebas dari paksaan dan waktu konseling adalah milik klien.
2. Tahap Penjajagan
 - a. Konselor memberikan kebebasan kepada klien untuk mengungkapkan perasaannya

- b. Konselor menerima, mendengar dan memperjelas perasaan negatif klien
 - c. Kemampuan menerima, mengenal dan memahami perasaan negatif yang diungkapkan klien
 - d. Konselor menerima dan memperjelas perasaan negatif klien dengan menggunakan kata ganti saya, dari setiap permasalahan yang diciptakan klien, sehingga berlahan-lahan timbul perasaan positif klien
 - e. Konselor menggali faktor penyebab yang mengganggu aktualisasi diri klien
 - f. Kemampuan memberikan respon secara isyarat badaniah seperti, ekspresi wajah, penampilan dan kata-kata sehingga klien merasa diterima dan percaya akan kemampuan konselor
 - g. Kemampuan memberikan tanggapan dan informasi yang diberikan klien
3. Tahap Penafsiran
- a. Klien memahami dirinya sendiri dan mengetahui apa yang harus diperbuat
 - b. Klien memahami permasalahan self (diri) yang menghambat aktualisasi diri selama ini
 - c. Adanya perkembangan pemahaman diri lebih lanjut didalam diri klien
 - d. Kemampuan menerima, memahami dan menafsirkan apa yang diungkapkan klien yang berkaitan dengan perasaan klien
4. Tahap Pembinaan
- a. Klien mampu menghasilkan perubahan dan mengembangkan sikap serta tingkah lakunya
 - b. Konselor melakukan hal-hal untuk perubahan self (diri) klien

- c. Kemampuan menetapkan hubungan terapiutik, setelah masalah yang dilontarkan klien jelas
 - d. Konselor memberikan teknik *interpersonal relations* agar terjadinya hubungan timbal balik antara konselor dengan klien
 - e. Timbulnya perkembangan tindakan yang positif dan integratif pada diri klien
5. Tahap Penilaian
- a. Konselor memberikan keyakinan dan kebebasan kepada klien bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri
 - b. Konselor melakukan penilaian terhadap proses konseling yang telah dilakukan dengan klien

Setelah semua tahap konseling dilakukan dan klien secara berangsur-angsur sudah bisa menyimpulkan dan memahami dari permasalahan yang dialaminya dan sudah tidak membutuhkan bantuan dari konselor lagi. Klien bisa untuk mengakhiri proses konseling dengan konselor.

C. Kaitan Kepercayaan Diri dengan Konseling *Client Centered*

Konseling *client centered* merupakan konseling yang berpusat pada klien untuk menentukan isu yang penting bagi diri klien sendiri dan pemecahan masalahnya sendiri. Konseling yang berpusat pada klien ini berakar pada kesanggupan klien untuk sadar dan membuat keputusan-keputusan, karena klien merupakan orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri, dan pantas menemukan tingkah laku yang pantas bagi dirinya.

Kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting bagi manusia dalam menjalani kehidupannya, dengan memiliki kepercayaan diri seseorang akan memiliki keyakinan untuk melakukan apa yang diinginkannya. Individu yang percaya diri memiliki pikiran dan pandangan yang positif serta optimis terhadap apa yang dikerjakannya.

Keterkaitan antara konseling *client centered* dengan kepercayaan diri dalam penelitian ini, Rogers dalam Darimis *client centered* adalah gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri yang meliputi kemampuan dan ketidakmampuan, sifat-sifat, dan hubungan diri dengan lingkungan, jadi ketidakmampuan individu terhadap diri sendiri dengan lingkungan seperti tidak percaya diri bisa di tingkatkan melalui konseling *client centered*. Berkaitan dengan pendapat di atas diperkuat juga dengan tujuan konseling *client centered*, Rogers (dalam Gerald Corey, 2009: 94) Tujuan utama dari konseling *client centered* adalah:

1. Keterbukaan kepada pengalaman
Keterbukaan pada pengalaman perlu memandang kenyataan tanpa mengubah empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami kerangka acuan internal klien, terapis memberikan perhatian terutama pada persepsi diri klien dan persepsinya terhadap dunia.
2. Kepercayaan terhadap organisme sendiri
Salah satu tujuan terapi adalah membantu klien dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri. Pada tahap permulaan terapi, kepercayaan klien terhadap diri sendiri dan terhadap putusan-putusannya sendiri sangat kecil. Mereka secara khas mencari saran dan jawaban-jawaban dari luar karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan dirinya untuk mengarahkan hidupnya sendiri.
3. Tempat evaluasi internal
Tempat evaluasi internal yang berkaitan dengan kepercayaan diri, berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi masalah-masalah keberadaannya. Dia menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri dalam membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya.
4. Ketersediaan untuk menjadi suatu proses
Konsep tentang diri dalam proses pemenuhan, yang merupakan lawan dari konsep tentang diri sebagai produk, sangat penting. Meskipun klien boleh menjalani terapi untuk sejenis formula untuk membangun keadaan berhasil dan berbahagia, mereka menjadi sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan.

Melalui kutipan di atas, dapat dipahami bahwa pendekatan konseling *client centered* dapat membantu individu mengembangkan potensinya seperti meningkatkan kepercayaan diri siswa, dalam hal ini

peneliti berupaya untuk melihat pengaruh pendekatan konseling *clien centered* terhadap peningkatan rasa kepercayaan diri siswa di SMKN 1 Kota Solok., dengan harapan dapat membantu siswa yang awalnya mempunyai kepercayaan diri rendah menjadi pribadi yang percaya diri tinggi.

D. Kajian Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri Yenita dengan judul skripsi **“pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* (cct) dalam meningkatkan aktualisasi diri siswa kelas X₆ SMAN 1 Rambatan”** Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian berupa *one group pretest posttest desain*. Penelitian yang dilaksanakan diperoleh hasil bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh signifikan dalam meningkatkan aktualisasi diri siswa yang rendah. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistic bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 1%. Ini berarti bahwa meningkatnya aktualisasi diri siswa melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* siswa kelas X₆ SMAN 1 Rambatan. Berkaitan dengan apa yang penulis teliti pada penelitian ini, yakni pengaruh pendekatan konseling *clien centered* terhadap peningkatan rasa kepercayaan diri siswa XI AP SMKN Kota Solok salah satu variabel X penelitian di atas sama dengan penelitian yang penulis angkat perbedaan terletak pada variabel Y dimana penulis meneliti tentang kepercayaan diri siswa

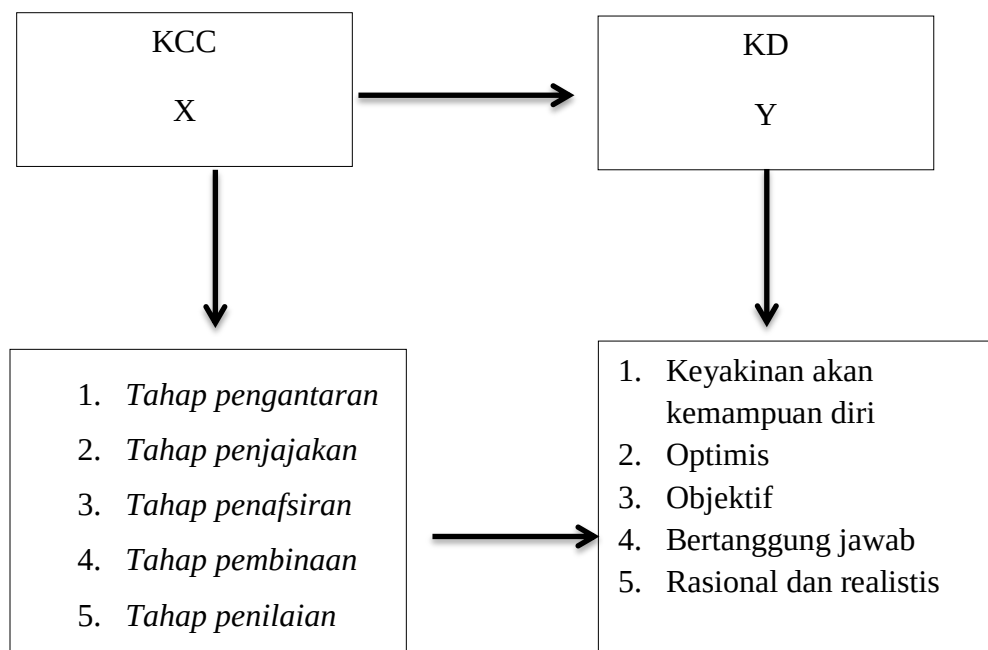
Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Rini Larassati dalam skripsinya yang berjudul **“peningkatan percaya diri menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMK penerbangan bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016”** pada tahun 2016, Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan percaya diri pada siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* dan *posttest*

percaya diri yang diperoleh bahwa $\text{sig.} = 0,000 < 0,05$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Penelitian yang akan penulis lakukan juga berkaitan dengan kepercayaan diri siswa yaitu “Pengaruh Pendekatan Konseling *Client Centered* Terhadap Peningkatan Rasa Kepercayaan Diri Siswa XI AP di SMKN 1 Kota Solok”.

E. Kerangka Berfikir

Berdasarkan paparan di atas, teori Y memperbincangkan tentang kepercayaan diri, teori X memperbincangkan tentang pendekatan *Client Centered*.

Untuk lebih mudah memahami kerangka berfikir dapat dilihat bagan berikut:



Keterangan:

Berdasarkan kerangka berfikir di atas dapat dipahami bahwa konseling *client centered* (X) merupakan perlakuan (*treatment*) yang penulis lakukan pada empat orang sampel siswa XI AP di SMKN 1 Solok yang mempunyai kepercayaan diri rendah, yang pada akhirnya akan membantu siswa untuk menjadi pribadi yang percaya diri.

F. Hipotesis

Hipotesis dalam hal ini menggunakan hipotesis dua arah yaitu hipotesis alternatif dan hipotesis nol. Adapun rumusan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis nihil (H_0) yaitu tidak terdapat pengaruh konseling *clien centered* terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa.
2. Hipotesis alternatif (H_a) yaitu terdapat pengaruh konseling terdapat pengaruh konseling *clien centered* terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut Kasiram (2008: 210) mengatakan penelitian eksperimen adalah “model penelitian dimana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada objek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut”.Selanjutnya menurut Halim (2011: 166) ”penelitian eksperimen adalah bentuk penelitian yang dilakukan melalui percobaan, yakni antara kelompok yang diberi perlakuan (*treatment*) dengan kelompok lain sebagai kelompok kontrol, maka hasilnya pun diharapkan merupakan akibat dari percobaan tersebut”.

Berdasarkan pendapat di atas, diketahui bahwa penelitian eksperimen adalah suatu metode yang sistematis dan logis untuk menjawab pertanyaan peneliti melalui observasi untuk melihat pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis terhadap objek penelitian. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan penelitian subyek tunggal (Single Subject Research).

Menurut Sukmadinata (dalam 2006:209) maksud dari penelitian subyek tunggal adalah suatu penelitian yang meneliti individu dalam kondisi tanpa perlakuan dan kemudian dengan perlakuan dan akibatnya terhadap variabel akibat diukur dalam kedua kondisi tersebut. Penggunaan metode penelitian single subject research ini bertujuan untuk memperoleh data dengan melihat dampak serta menguji pengaruh dari suatu *treatment* atau perlakuan berupa konseling dengan pendekatan *client centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMKN 1 Kota Solok.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan 02 Januari 2018 dan berakhir pada bulan Mei 2018, dengan lokasi Penelitian di SMKN 1 Solok.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat serta kriteria tertentu dalam penelitian. Berdasarkan pendapat di atas populasi adalah keseluruhan individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti, hal ini berkaitan dengan pendapat Irawan (dalam Hanafi, 2011: 99) “populasi adalah keseluruhan elemen yang dijelaskan oleh peneliti dalam penelitiannya”. Menurut Sugiyono (2014: 80) menyatakan “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan”. Sedangkan menurut Bungin (2010: 99) mengungkapkan bahwa “populasi merupakan sekelompok atau serumpun objek yang menjadi sasaran dan sumber data penelitian Berdasarkan kutipan di atas diketahui bahwa populasi adalah keseluruhan unit atau elemen atau individu yang dijelaskan peneliti dalam penelitiannya.

Penentuan populasi dalam penelitian ini berdasarkan hasil observasi kepada seluruh siswa kelas XI AP di SMKN 1 Solok. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan melalui wawancara dengan siswa, wali kelas, guru mata pelajaran serta guru BK, dimana kelas XI AP berjumlah 48 orang banyak dari siswa kelas XI AP kurang percaya diri seperti tampil ke depan kelas, berpendapat atau memberikan ide dengan alasan malu atau tidak percaya diri.

Tabel 3. 1
Populasi Kelas XI AP

No	Lokal AP	L	P	Jumlah
1.	XI AP.1	4	26	30
2.	XI AP.2	5	27	32
3.	XI AP.3	2	28	30
Jumlah		92		

Sumber: Dari SMKN 1 KOTA SOLOK

Berdasarkan tabel di atas ada enam puluh siswa yang akan dijadikan populasi pada penelitian ini, siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan di jadikan sampel setelah ada instrument yang nanti akan dibagikan kepada siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, sebagaimana yang diungkapkan Hanafi (2011: 101) “sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan cara yang dapat dipertanggung jawabkan”. Berdasarkan pendapat di atas, sampel adalah bagian dari populasi yang diambil dengan cara yang tepat dan sesuai, yang mana dalam penelitian ini, penulis mengambil sampel secara *purposive sampling*. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yang mana pertimbangan penulis dalam memilih sampel ini adalah siswa yang memang mengalami masalah dalam percaya diri. Menurut Deni Darmawan (2013: 115) *purposive sampling* yaitu:

Responden yang terpilih menjadi anggota sampel atas dasar pertimbangan peneliti sendiri, misalnya atas pertimbangan status sosial ekonomi dalam rangka meneliti tingkat kemiskinan, maka sejumlah sampel yang ditentukan adalah mereka yang taraf ekonominya menengah ke bawah, sesuai dengan namanya sampel diambil berdasarkan maksud dan tujuan tertentu. Seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya.

Berdasarkan pendapat tersebut maka yang akan menjadi sampel penelitian ini adalah empat orang siswa yang memiliki karakteristik kurang kepercayaan diri. Sugiyono mengungkapkan sampel adalah

“bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Sugiyono: (2007:117). Jika populasi penelitian jumlahnya terlalu besar dan tidak memungkinkan bagi calon Peneliti untuk menelitinya secara bersamaan. Maka perlu untuk diambil saja perwakilan dari populasi yang akan dijadikan objek penelitian, atau yang disebut dengan sampel.

D. Pengembangan instrument

Validitas dan reliabilitas instrumen merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan sebuah penelitian. Instrumen penilaian yang digunakan untuk mengukur objek yang akan dinilai baik tes maupun non tes harus memiliki bukti validitas dan reliabilitas. Dari sinilah peneliti dapat mengetahui apakah data yang didapatkan dapat di percaya atau tidak.

a. Validitas

Menurut Widoyoko (2014: 141) menyatakan bahwa “validitas berkaitan dengan ketepatan”. Menurut Noor (2011: 132) menyatakan bahwa “validitas atau keshahihan adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur”. Menurut Sukardi (2010: 121) “suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa validitas suatu instrumen yaitu seberapa jauh instrumen itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur, dengan adanya validitas instrumen tersebut diharapkan akan mendapatkan data yang benar-benar valid atau benar.

Uji validitas dilakukan terhadap instrumen yang digunakan dalam penelitian. Uji validitas akan membantu peneliti untuk mengetahui data yang sesungguhnya tentang variabel yang ingin diteliti oleh peneliti.

Adanya uji validitas akan membantu peneliti memperoleh hasil penelitian yang sesuai dengan apa yang diinginkan oleh peneliti karena

data yang didapat adalah data sesungguhnya dari variabel yang diteliti, bukan merupakan data dari variabel lain yang tidak ada kaitannya dengan hasil yang ingin dicapai dari suatu kegiatan penelitian.

Ada macam-macam validitas internal atau rasional, yaitu:

1) Validitas konstruk

Menguji validitas konstruk dalam Penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendapat dari ahli setelah instrumen tersebut dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur berlandaskan teori tertentu, kemudian mengkonsultasikan dengan ahli, sebagaimana pendapat Sugiyono (2007:177) bahwa:

Untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Dalam hal ini setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu. Mungkin para ahli akan memberikan keputusan: instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan dan mungkin dirombak total.

Setelah pengujian konstruk dari ahli dan berdasarkan pengalaman empiris di lapangan selesai, maka diteruskan dengan uji coba instrumen. Dalam melakukan uji validitas konstruk penulis menggunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*) yaitunya Ibu Dr. Silvianetri., M.Pd, Kons. Adapun hasil uji validitas instrumen skala kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 2
Hasil Validitas Konstruk
Skala Kepercayaan Diri Siswa
pada Siswa Kelas XI AP SMKN 1 Solok

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1	Valid tanpa revisi	25	Valid tanpa revisi
2	Valid tanpa revisi	26	Valid tanpa revisi

3	Valid tanpa revisi	27	Valid dengan revisi
4	Valid tanpa revisi	28	Valid tanpa revisi
5	Valid tanpa revisi	29	Valid tanpa revisi
6	Valid tanpa revisi	30	Valid tanpa revisi
7	Valid dengan revisi	31	Valid tanpa revisi
8	Valid tanpa revisi	32	Valid dengan revisi
9	Valid dengan revisi	33	Valid tanpa revisi
10	Valid tanpa revisi	34	Valid tanpa revisi
11	Valid tanpa revisi	35	Valid tanpa revisi
12	Valid tanpa revisi	36	Valid tanpa revisi
13	Valid tanpa revisi	37	Valid tanpa revisi
14	Valid tanpa revisi	38	Valid tanpa revisi
15	Valid tanpa revisi	39	Valid dengan revisi
16	Valid dengan revisi	40	Valid dengan revisi
17	Valid tanpa revisi	41	Valid tanpa revisi
18	Valid tanpa revisi	42	Valid tanpa revisi
19	Valid dengan revisi	43	Valid tanpa revisi
20	Valid tanpa revisi	44	Valid tanpa revisi
21	Valid tanpa revisi	45	Valid dengan revisi
22	Valid tanpa revisi	46	Valid tanpa revisi
23	Valid dengan revisi	47	Valid tanpa revisi
24	Valid tanpa revisi	48	Valid tanpa revisi

2) Validitas isi

Menurut Sukardi (2010: 123) menyatakan bahwa validitas isi ialah derajat dimana sebuah tes mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Validitas isi mencakup hal-hal yang berkaitan dengan apakah item-item itu menggambarkan pengukuran dalam cakupan yang ingin diukur. Menurut Sugiyono (2007: 182) berpendapat bahwa:

“Secara teknis pengujian validitas isi dapat di bantu menggunakan kisi-kisi instrument, atau matrik pengembangan intrument. Dalam kisi-kisi itu terdapat

variabel yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur dan nomor butir (item) pertanyaan atau pernyataan yang telah dijabarkan dari indikator. Dengan kisi-kisi instrumen itu maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa validitas isi merupakan semua yang mencakup hal-hal yang berkaitan dengan apa yang akan diteliti sehingga semua aspek tersebut dapat terwakili, validitas isi dapat dilakukan dengan penyusunan kisi-kisi dari variabel yang akan diteliti.

KISI-KISI INSTRUMEN SKALA KEPERCAYAAN DIRI

Defenisi Operasional

Kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis”.

Tabel 3. 3
Kisi- Kisi Kepercayaan Diri Siswa XI AP SMKN 1 Kota Solok

VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	NO ITEM		JUMLAH ITEM
			+	-	
Kepercayaan Diri	Memiliki Keyakinan akan kemampua.	1. Yakin pada kemampuan diri sendiri	1, 2	3, 4	4
		2. Bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu	5, 6	7, 8	4
	Optimis.	1. Selalu	9, 10	11, 12	4

		berpandan gan baik tentang diri sendiri			
		2. Selalu berpandan gan baik pada kemampu an yang dimiliki	13, 14	15, 16	4
		3. Bekerja keras	17, 18	19, 20	4
		4. Menyukai tantangan	21, 22	23, 24	4
	Objektif	1. Mampu menganali sis permasala han untuk mendapat kan kebenaran	25, 26	27, 28	4
		2. Mengharg ai pendapat orang lain	29, 30	31, 32	4
	Bertanggung jawab	1. Kemampu an mengemb an tugas	33, 34	35, 36	4
		2. Berani menanggu ng resiko	37, 38	39, 40	4
	Rasional dan Realistis	1. Menganali sis masalah yang dapat diterima	41, 42	43, 44	4

		oleh akal pikiran			
		2. Menganalisis masalah yang dihadapi sebelum bertindak	45, 46	47, 48	4
Jumlah					48

Sumber: Nur Gufron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-uzz Media, 2010.

3) Validitas Item

Sebuah instrumen terdiri dari item-item pernyataan sebagai penilaian dalam sebuah instrumen, item yang tidak memperlihatkan kualitas yang baik atau tidak valid harus disingkirkan atau direvisi terlebih dahulu. Uji validitas dalam penelitian ini ada dua tahap, yaitu validitas konstruk, validitas isi.

b. Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas untuk melihat apakah skala yang digunakan layak dan dapat dipercaya untuk mengukur kepercayaan diri siswa XI AP SMKN 1 Solok. Menurut Yusuf (2014: 236) mengemukakan reliabilitas merupakan “konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen Penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Sedangkan Sugiyono (2007:173) menyatakan bahwa “instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa sebuah instrumen dikatakan reliabel, jika instrumen yang digunakan apabila diteskan berkali-kali untuk mengukur objek yang sama akan memberikan hasil yang tetap (konsisten). Dengan adanya penggunaan

reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan akan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Untuk menentukan reliabilitas suatu instrument dapat dilakukan dengan berbagai cara sebagai berikut:

1) Metode Belah Dua (*Split-Halp Method*)

Menurut Yusuf (2014: 243) berdasarkan pelaksanaannya, “suatu instrument diberikan kepada sekelompok responden, kemudian skor yang didapat masing-masing individu dibagi menjadi dua”. Artinya semua nomor genap dijumlahkan skornya, demikian juga untuk nomor ganjil, sehingga seorang responden mendapatkan dua kelompok nilai. Selanjutnya cari korelasi dari kedua kelompok untuk masing-masing responden.

2) Metode Ulangan (*Test-Retest*)

Menurut Yusuf (2014: 247) Metode ulangan ialah “Dengan memberikan instrument yang sama kepada sejumlah subjek yang sama pada waktu yang berbeda, tetapi dalam kondisi pengukuran yang relatif sama”.

3) Metode Bentuk Paralel (*Paralel Form Reliability*)

Teknik ini membutuhkan dua set atau dua bentuk format instrument. Kedua bentuk instrument itu seimbang. Adapun cara yang penulis gunakan untuk mencari uji reliabilitas suatu intrumen penelitian dalam hal ini yaitu dengan menggunakan program SPSS 16 dengan teknik *Alpha Cronbach*. Siregar (2013: 86) menyatakan bahwa “instrumen dapat dikatakan reliabel bila memiliki koefisien reliabilitas > 0.6 , menggunakan *Alpha Cronbach*”.

Uji reliabilitas suatu intrumen penelitian dalam hal ini yaitu dengan menggunakan program SPSS 20 dengan teknik metode belah Dua (*Split-Halp Method*) . Menurut Yusuf *Split-Halp Method* (2014: 243) berdasarkan pelaksanaannya, “suatu instrument diberikan kepada sekelompok responden, kemudian skor yang didapat masing-masing

individu dibagi menjadi dua”. Adapun hasil uji reliabilitas skala kepercayaan diri. Berikut adalah hasil reliabilitas skala kepercayaan diri dengan menggunakan program SPSS 20, yaitu:

Tabel 3. 4
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.654
		N of Items	24 ^a
	Part 2	Value	.661
		N of Items	24 ^b
	Total N of Items		48
Correlation Between Forms			.869
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.930
	Unequal Length		.930
Guttman Split-Half Coefficient			.822

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa hasil perhitungan reliabilitas menggunakan SPSS 20 adalah 0,82. Hal ini berarti bahwa instrumen tersebut reliabel dan terpercaya sebagai alat pengumpul data penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian terdapat beberapa cara yang bisa digunakan untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah pernyataan dalam bentuk Skala. Penilaian skor untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa dengan menggunakan skala kepercayaan diri.

Skala kepercayaan diri ini menggunakan skala model *Likert* menurut Sugiyono (2007: 134) “skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”. Jawaban pada setiap item skala mempunyai gradasi bentuk positif dan negatif. Alternatif jawaban dari skala *Likert* memiliki alternatif jawaban berupa “Selalu (S), Sering (SR), Kadang-Kadang (KK), Jarang (J), Tidak Pernah (TP). Berikut skor Skala *Likert* yang penulis gunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kepercayaan diri siswa kelas XI AP di SMKN 1 Kota Solok pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 5
Skor Skala *Likert* dengan Alternatif Jawaban

Jawaban	Item positif	Item negative
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

Rentangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rentang 1-5 dengan alternatif jawaban selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), dan tidak pernah (TP). Jumlah item instrument kepercayaan diri siswa dalam penelitian ini sebanyak 48 item, sehingga rentang skor ditentukan dengan cara sebagai berikut: Klasifikasi skor kepercayaan diri siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 6
Rentangan Skor Kepercayaan Diri

No	Rentang Skor	Kategori
1.	201.6 – 240	Sangat tinggi
2.	163.2 – 200.6	Tinggi
3.	124.8 – 162.2	Sedang
4.	86.4 – 123.8	Kurang
5.	48-85.4	Sangat kurang

Keterangan:

1. Skor maksimum $5 \times 48 = 240$

Keterangan: skor maksimum nilai tertinggi adalah 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 48 item dan hasilnya 240.

2. Skor minimum $1 \times 48 = 48$

Keterangan: skor minimum nilai tertinggi adalah 1, jadi 1 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 48 item dan hasilnya 48.

3. Rentang $240 - 48 = 192$

Keterangan: rentang diperoleh dari jumlah skor maksimum dikurangi dengan jumlah item skala.

4. Banyak kriteria adalah 5 tingkatan yang di interpretasi data dengan menggunakan kategori (sangat tinggi, , tinggi, sedang, kurang, sangat kurang).

5. Panjang kelas interval $192 : 5 = 38.4$

Keterangan: panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria.

F. Desain Penelitian

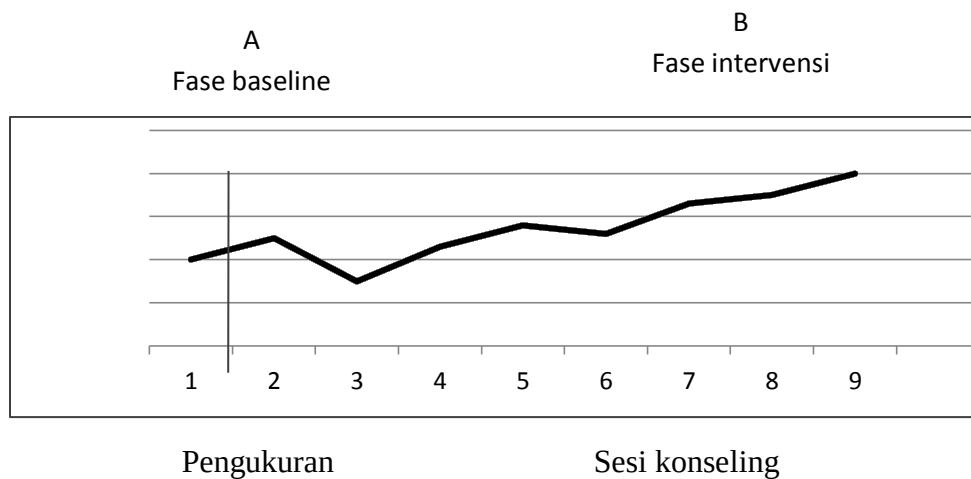
Menurut Sunanto (2005: 54) desain penelitian secara garis besar dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu : 1) desain kelompok (*group design*) dan 2) desain subyek tunggal (*single subject design*). Disain kelompok memfokuskan pada data yang berasal dari kelompok individu, sedangkan desain subyek tunggal memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian.

Jenis desain yang digunakan adalah *Single-Subject Experimental design* dengan menggunakan tipe *AB design*. Menurut P. Paul Heppner, dkk, (2008: 207) “*single subject experimental designs also examine the relationship between two or more variables typically within one or a few subject*”. Maksudnya yaitu desain eksperimen satu subject juga menguji hubungan antara dua atau lebih variable dengan ciri menggunakan satu atau beberapa subjek. Penulis akan menguji peningkatan kepercayaan diri siswa melalui konseling pendekatan *client centered*.

P. Paul Heppner, dkk, (2008: 207) *Single- subject experimental design* yang digunakan tipe *AB design*. “*The AB design is basically a two-phase experiment, the A phase is a baseline period, and the B phase is an intervention phase. Typically, multiple measurements or observations are taken during each phase*”. Maksudnya desain AB pada dasarnya adalah eksperimen dua tahap, tahap A adalah suatu periode dasar, dan tahap B

tahap intervensi. Secara umum disain A-B mempunyai prosedur dasar seperti grafik 3.1 di bawa

Grafik 3. 1
Prosedur Dasar Desain A-B



Tahap A disebut dengan tahap *baseline*, dan tahap B disebut dengan *intervensi*. Maksud *tipe AB* ini yaitu kepercayaan diri siswa yang tergolong rendah atau buruk digolongkan kepada periode dasar dan kepercayaan diri siswa meningkat setelah diaplikasikan konseling *clien centered* dengan proses konseling *clien centered* 1). Pengantaran 2). Penjajakan 3). Penafsiran 4). Pembinaan 5). Penilaian. Penilaian peningkatan kepercayaan diri siswa dilakukan setiap proses enam kali *treatment* yang peneliti lakukan.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Hanafi (2007: 110) teknik analisis data dalam penelitian eksperimen merupakan “tahap penting, karena data yang dikumpulkan dari observasi (kuesioner, tes atau bentuk pengamatan) diolah dan disajikan sedemikian rupa untuk membantu peneliti menjawab permasalahan yang ditelitinya”. Kesulitan yang paling banyak dijumpai dalam proses penelitian adalah memilih teknik yang paling tepat untuk permasalahan yang diteliti.

Analisa data dalam penelitian ini adalah deskripsi gambaran yang diperoleh dari analisa grafik dan proses observasi *rating scale* berdasarkan pengukuran perilaku. Menurut Sunanto (2005: 93) mengungkapkan bahwa pada penelitian dengan kasus tunggal penggunaan statistik yang kompleks tidak dilakukan tetapi lebih banyak menggunakan statistik deskriptif yang sederhana, karena penelitian kasus tunggal lebih terfokus pada data individu dari pada data kelompok.

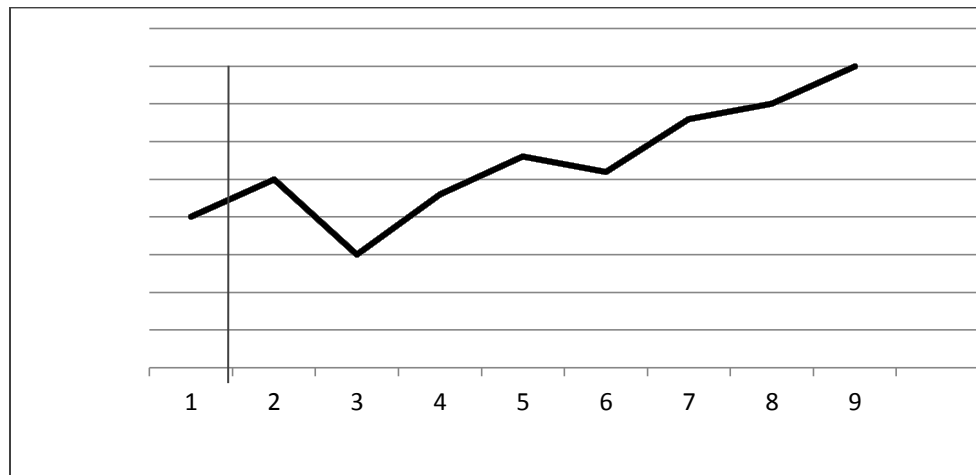
Analisis data penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kecenderungan peningkatan pengaruh layanan model konseling *client centered* terhadap kepercayaan diri siswa. Menurut Wampold and Freund dalam P. Paul Hapner, dkk, :

The use of statistical methods to analyze the data generated by single-subject design is controversial. Rather than employing statistical techniques, researchers plot the raw data on a graph and make inferences from the graph. As you might imagine, such a visual analysis is imprecise and can be unreliable and systematically biased. Consequently, a variety of statistical tests have been proposed for single subject design.

Maksud dari pendapat di atas adalah penggunaan metode statistik untuk menganalisis data yang dihasilkan oleh desain satu subjek mengalami kontroversial. Dari pada menggunakan teknik statistik, peneliti lebih menceritakan alur pada grafik dan membuat kesimpulan dari grafik. Seperti analisis yang dapat dilihat tidak tepat, tidak dapat diandalkan dan dengan kesimpulan cenderung berat sebelah. Oleh karena itu berbagai uji statistik telah diusulkan untuk desain satu subjek.

Grafik 3. 2 ***Single-Subject Experimental Design Dengan Tipe A-B Design.***

A	B
Fase baseline	Fase intervensi



Pengukuran

Sesi konseling

Keterangan : *A-B Design* dengan menggunakan skala kepercayaan, yang terdiri dari lima kategori (1=sangat kurang , 2= kurang, 3= sedang, 4= tinggi, 5= sangat tinggi), dilaksanakan melalui konseling individual sebanyak 6 sesi konseling dan 3 kali pengukuran kepercayaan diri untuk satu orang klien.

Grafik dari *single subjek experimental design tipe A-B design* di atas menjelaskan bahwa pada tahap A disebut dengan tahap *baseline* yang mana kepercayaan diri siswa yang tergolong kurang digolongkan kepada periode dasar atau tahap *baseline* setelah dilakukan 1 kali pengukuran dan tahap B disebut dengan tahap *intervensi* apabila kepercayaan diri siswa setelah diaplikasikan konseling *clien centered* dalam *setting* konseling individual sebanyak 6 sesi konseling.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Data Hasil Test Kepercayaan Diri

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh terhadap variabel yang lain. Penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk melihat signifikan atau tidak signifikan pengaruh pendekatan *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI AP di SMKN 1 Solok.

Pada bab ini peneliti akan menyajikan hasil penelitian yang mengungkap tentang kondisi kepercayaan diri siswa dan melihat bagaimana pengaruh pendekatan *client centered* terhadap kepercayaan diri siswa. Tahap awal yang peneliti lakukan pada kegiatan penelitian ini adalah melakukan pengukuran pada kondisi *baseline* dengan menyebarkan skala untuk mengungkap kepercayaan diri siswa kelas XI AP di SMKN 1 Solok. Dari instrumen skala kepercayaan diri yang diberikan kepada 48 orang siswa. Adapun hasil *test* kepercayaan diri siswa terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 1
Skor kepercayaan Diri Siswa Kelas XI AP
N= 48

No	Inisial	Kelas	Skor	Kategori
1	A A	XI AP ¹	123	Rendah
2	A R F	XI AP ¹	120	Rendah
3	A D P M	XI AP ¹	150	Sedang
4	A N	XI AP ¹	160	Sedang
5	D S	XI AP ¹	160	Sedang
6	D Z	XI AP ¹	115	Rendah
7	PN	XI AP ¹	92	Rendah
8	Z Y N	XI AP ¹	100	Rendah
9	F P A	XI AP ¹	126	Sedang
10	F R	XI AP ¹	134	Sedang
11	F A	XI AP ¹	145	Sedang
12	F A	XI AP ¹	144	Sedang
13	G F	XI AP ¹	147	Sedang

14	H A	XI AP ¹	160	Sedang
15	I L	XI AP ¹	133	Sedang
16	J A	XI AP ¹	156	Sedang
17	L F	XI AP ¹	159	Sedang
18	M G B	XI AP ¹	167	Tinggi
19	M P A	XI AP ¹	170	Tinggi
20	N M S	XI AP ¹	134	Sedang
21	A W	XI AP ²	155	Sedang
22	S T F	XI AP²	101	Rendah
23	A D P	XI AP ²	144	Sedang
24	A S	XI AP ²	127	Sedang
25	D S	XI AP ²	144	Sedang
26	D S G	XI AP ²	133	Sedang
27	D S A	XI AP ²	155	Sedang
28	F R S	XI AP ²	154	Sedang
29	F A	XI AP ²	136	Sedang
30	HL	XI AP ²	144	Sedang
31	I A N	XI AP ³	161	Sedang
32	L S	XI AP ³	135	Sedang
33	D A	XI AP ³	154	Sedang
34	ER	XI AP ³	129	Sedang
35	F R	XI AP ³	140	Sedang
36	F A P	XI AP ³	130	Sedang
37	W D F	XI AP³	102	Rendah
38	G F F	XI AP ³	133	Sedang
39	H D	XI ^{AP3}	161	Sedang
40	LR	XI AP ³	145	Sedang
41	M A	XI AP ³	159	Sedang
42	M S D	XI AP ³	153	Sedang
43	M A Y	XI AP ³	143	Sedang
44	N A P	XI AP ³	133	Sedang
45	N L	XI AP ³	128	Tinggi
46	N W S	XI AP ³	145	Sedang
47	P A	XI AP ³	161	Sedang
48	P N	XI AP ³	144	Sedang
Jumlah			6744	Sedang
Rata Rata			140.5	

Berdasarkan Data tabel tentang kepercayaan diri siswa kelas XI AP nilai rata-rata menunjukkan angka 140.4 poin berada pada kategori sedang. Artinya seluruh kelas XI AP rata-rata memiliki kepercayaan diri

dengan kategori sedang. Untuk lebih jelas peneliti akan memaparkan persentase kepercayaan diri siswa XI AP.

Tabel 4. 2
Persentase kepercayaan Diri Siswa XI AP SMKN 1 KOTA
N= 48

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat tinggi	0	0
2	Tinggi	3	6.3
3	Sedang	38	79.17
4	Kurang	7	14.6
5	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		48	100

Berdasarkan data tabel tentang kepercayaan diri siswa di atas diketahui siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 4 orang, dan kategori sedang sebanyak 41 orang, dan berada pada kategori tinggi sebanyak 3 orang, dan persentase tentang kepercayaan diri siswa XI AP di SMKN 1 Solok yaitu siswa pada kategori sangat tinggi (0 %), 3 orang siswa (6.3 %) berada pada kategori tinggi kepercayaan dirinya, 38 orang siswa (79.17 %) berada pada sedang, 7 orang siswa (14.6 %) berada pada kategori rendah. Selanjutnya 0 siswa pada kategori sangat kurang ada siswa (0 %). Artinya kepercayaan diri siswa XI AP SMKN 1 Solok pada umumnya berada pada kategori sedang.

2. Data Sampel Kepercayaan Diri Siswa

Berdasarkan data pengukuran (*baseline*) tentang kepercayaan diri siswa yang di jelaskan pada tabel 4.2 di atas maka terdapat 4 orang yang mempunyai nilai skor kepercayaan diri rendah untuk dijadikan sampel penelitian. Siswa yang akan menjadi sampel penelitian penulis paparkan dalam tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel 4. 3
Skor *Baseline* Kepercayaan Diri
N=48

No	Nama	Jumlah Skor	Kategori
1	PN	92	Rendah
2	ZYN	100	Rendah
3	WDF	102	Rendah
4	STF	101	Rendah
Jumlah		395	Rendah
Rata-rata		98.75	

Berdasarkan data tabel 4.3 tentang kepercayaan diri siswa di atas pada tahap *baseline* dapat dijelaskan dari empat orang siswa yang dijadikan sampel penelitian memiliki rata-rata skor 98.75 poin berada pada kategori sedang artinya empat orang siswa yang dijadikan sampel penelitian semuanya berada pada kategori rendah. Berdasarkan tabel di atas terlihat nilai skor PN menunjukkan angka skor 92 berada pada kategori rendah, ZYN menunjukkan angka skor 100 berada pada kategori rendah, WDF menunjukkan angka skor 102 berada pada kategori rendah dan STF menunjukkan angka skor 101 berada pada kategori rendah selanjutnya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dijadikan sampel diberikan *treatment* berupa pendekatan *client centered*.

B. Pelaksanaan *Treatment* Penelitian

Berdasarkan tabel yang menjadi fokus penelitian terdapat 4 orang sampel yang memiliki kepercayaan diri rendah, oleh sebab itu pada tahap selanjutnya keempat sampel diberikan konseling pendekatan *client centered* perlakuan sama memakai format konseling individual dengan enam kali *treatment*, setiap kali *treatment* diberikan skala kepercayaan diri. Klien pertama berinisial PN, klien kedua ZYN, ketiga WDF dan keempat STF. Penelitian ini menggunakan format individual, dimana tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut: 1) Pengantar 2) Penjabaran, 3) penafsiran, 4)

pembinaan dengan pendekatan *client centered*, 5) penilaian. Berikut *treatment/* perlakuan konseling *client centered*.

1. Siswa Pertama

a. Treatmen 1 (08/04/18)

1) Penghantaran

Tahap penghantaran merupakan tahap awal memasuki kegiatan konseling. Peneliti sebelumnya menyampaikan hasil pengukuran kepercayaan diri melalui skala kepercayaan diri siswa kepada klien, dan mengajak klien untuk mengikuti proses konseling. Klien pun secara sukarela menerima ajakan peneliti dan segera memulai proses konseling. Pada tahap ini keakraban konselor dengan klien terjalin dan kegiatan berjalan dengan lancar.

Konselor : Silahkan duduk ananda..

Klien : Terima kasih bu..

Saya sudah memutuskan untuk mengikuti proses konseling seperti yang ibu sarankan

Konselor : Bagus sekali ananda memiliki inisiatif untuk mengikuti kegiatan ini.. dan ibu senang sekali.

Saat pertama kali melakukan konseling dengan klien, peneliti memulainya dengan memberikan sapaan yang hangat kepada klien. Agar terjalin keakraban dengan klien peneliti mengajak klien untuk bercerita mengenai hal-hal yang bersifat umum seperti hobi dan cita-cita klien.

Setelah klien sudah mulai merasa nyaman dengan peneliti, selanjutnya peneliti mendeskripsikan secara umum mengenai kegiatan konseling yang akan diikuti mulai dari pengertian konseling, maksud, azas serta tujuan dari kegiatan konseling ini. Setelah klien memahami kegiatan konseling, selanjutnya peneliti menanyakan kesiapan klien

untuk mengikuti kegiatan. Klien memberikan respon positif kepada peneliti dengan mau mengikuti kegiatan konseling.

2) Penjajakan

Tahap penjajakan ini peneliti ingin mengetahui lebih jauh lagi terkait permasalahan yang dialami oleh klien. Berdasarkan pengolahan skala diperoleh hasil yang menggambarkan bahwa kepercayaan diri klien tergolong rendah.

Peneliti mencoba bertanya kepada klien apa yang menjadi permasalahan saat ini di dalam diri klien.

Konselor : Hal-hal apa saja yang sedang mengganggu pikiran ataupun perasaan ananda pada saat sekarang.

Klien : Tidak ada bu.

Konselor : Namun dari skala yang ananda tulis kemaren terlihat ada masalah. Bagaimana itu?

Klien : Iya bu, saya memiliki masalah.

Konselor : Mengenai apa permasalahan ananda tersebut?

Klien : Saya merasa malu berbicara di depan umum terutama di kelas bu, dan takut ditertawakan oleh teman atas apa yang saya sampaikan bu (tertunduk)

Konselor : Mmm, seperti itu..

Klien : Ya bu, kadang-kadang saya merasa frustrasi ketika saya sudah mempunyai keinginan untuk menjawab pertanyaan guru tapi karena rasa takut tadi, nanti ditertawakan teman jadi saya tidak jadi menjawab bu (tertunduk)

Konselor : Jadi itu yang sangat mengganggu bagi

ananda?

Klien : Iya bu.

Tahap penjajakan ini konselor, menerima, mendengarkan, mengenal, dan memperjelas perasaan perasaan negatif yang ada pada diri klien.

3) Penafsiran

Tahap penafsiran ini peneliti akan menafsirkan dan mendiagnosa hal-hal yang telah dikemukakan oleh klien. Berdasarkan apa yang telah dibahas dengan klien dapat dipahami bahwa klien tidak yakin dengan dirinya sendiri. Klien merasa bahwa klien tidak kuat jika menghadapi masalah contoh dengan diam dalam kelas tanpa berbicara ketika PBM. Peneliti memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya, dan konselor menerima, mengenal dan memperjelas perasaan positif klien sementara itu juga berusaha untuk memahami permasalahan klien.

Konselor : Berdasarkan hal yang ananda sampaikan tersebut ibu melihat bahwa ananda belum memiliki perasaan yang positif terhadap diri ananda, benar begitu?

Klien : Ya buk..

Konselor : ananda berusaha untuk menghindari setiap menghadapi masalah karena ananda tidak tau bagaimana cara menyelesaikannya

Klien : Iya, saya merasa lebih baik saya diam sehingga tidak timbul masalah saya dalam kelas

4) Pembinaan

Selanjutnya peneliti melakukan pembinaan kepada klien untuk mengubah pemikirannya ke arah yang lebih positif. Peneliti memberikan teknik *minimum state of anxiety* (MSA) kepada klien untuk memunculkan inisiatif pada diri klien untuk melakukan perbuatan yang positif, agar klien mampu berpikir lebih baik bahwa apa yang dipikirkannya memiliki dampak yang tidak baik bagi diri klien sendiri dan akhirnya menumbuhkan keinginan klien untuk berubah ke arah yang lebih baik.

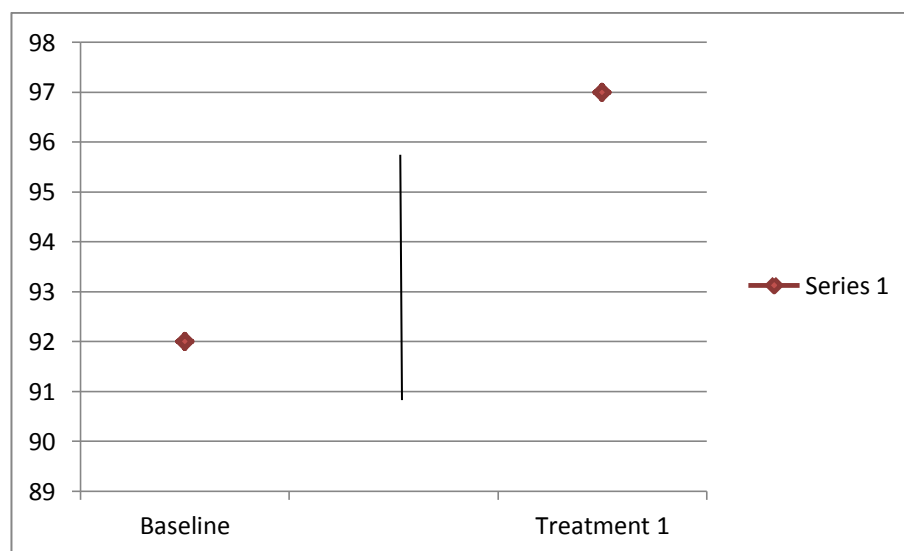
- | | |
|------------|--|
| Konselor | Walaupun ki menghindari masalah tersebut, bukankah masalahnya akan tetap ada? |
| Klien | Benar bu.. |
| Konselor | Kalau seperti itu apa yang akan terjadi ke depannya pada ki?
Akan ka ananda memperbaikinya? |
| Klien | Masalahnya akan berlarut-larut bu.. |
| Konselor | Nah.. Jika sudah seperti itu menurut ki bagaimana? |
| Klien | Saya akan terbebani bu.. |
| Konselor | Hmmm.. jadi ki mengetahui hal itu
Lalu apa yang harus ki lakukan? |
| Klien | Saya harus berubah bu.. |
| Konselor | Perubahan seperti apa yang ki maksud? |
| Klien | Saya harus meyakinkan diri saya bahwa saya mampu dan bisa untuk berubah dan |
| Konselor : | Bagus sekali ananda |

5) Penilaian

Setelah konseling diakhiri dan melihat bahwa konseli lega dengan masalah nya selanjutnya peneliti memberikan skala kepercayaan diri kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling pertama ini.

Berdasarkan uraian pertemuan keenam yang diberikan kepada siswa pertama dengan inisial PN di atas maka dapat dipahami bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri rendah ditandai dengan pemahaman positif terhadap diri sendiri.

Grafik 4. 1
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Pertama Terhadap Siswa PN



Berdasarkan data grafik tentang kepercayaan diri PN mengalami peningkatan mulai fase *baseline* jumlah nilai skor skala 92 poin setelah treatment pertama meningkat menjadi 97.

Peningkatan ini terlihat pada komitmen bahwa ia akan mulai melakukannya mulai nanti dan merasa sedikit lega. Karena ia dapat mengetahui bagaimana cara meningkatkan kepercayaan diri.

b. Treatment ke Dua (20/04/18)

1) Penghantaran

Konseling sesi kedua peneliti lakukan setelah proses belajar mengajar berakhir. Klien menemui peneliti dengan bersemangat. Konseling pun dilaksanakan dengan suasana yang lebih santai agar klien tidak merasa jenuh mengikuti proses konseling.

2) Penjajakan

Konseling sesi pertama peneliti telah mengarahkan klien untuk mampu berpikir positif terhadap dirinya. Peneliti menanyakan bagaimana perkembangan klien dari waktu sebelumnya. Klien menjelaskan bahwa ia masih belum mampu untuk meyakini dirinya sendiri terutama dalam permasalahan kepercayaan diri ini. Klien menjelaskan bahwa saat ini ia memikirkan banyak hal seperti masalah dengan orang tua, pertemanan, dan masalah masa depannya. Klien merasa bahwa masalah-masalah tersebut sangat membebannya tanpa tau harus berbuat apa.

Konselor : Apakah ki sudah merasakan perubahan dalam diri ki setelah konseling sebelumnya?

Klien : Saya sudah sedikit mulai berubah dalam belajar bu.. Namun saya masih ada rasa grogi bu dalam berbicara dalam PBM..

3) Penafsiran

Berdasarkan penjajakan yang telah dilakukan dengan klien peneliti melihat bahwa klien masih memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam dirinya. Hal ini dilihat dari sedikit adanya perkembangan yang berarti dari konseling sesi pertama hingga saat ini. Klien merasa

bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk berubah secepat mungkin.

4) Pembinaan

Seperti halnya konseling sebelumnya, peneliti mengarahkan klien untuk mampu memahami dan memperbaiki pemikirannya sehingga ia mampu menghadapi masalah dengan kekuatannya sendiri. Peneliti berusaha untuk menunjukkan empati kepada rekaman konseling yang peneliti lakukan sebagai berikut:

Konselor: Menurut ki, jika ki terus menerus merasa grogi dalam menghadapi masalah, apakah grogi itu akan hilang begitu saja?

Klien : Tidak bu

Konselor: Jika hal tersebut terus terjadi siapa yang dirugikan?

Klien : Saya bu..

Konselor : Nah, kalau seperti itu bukankah ki akan selalu tidak pd di dalam kelas?

Klien : Ya bu, tapi saya masih belum bisa dan selalu grogi ini lebih kuat dari kemauan saya untuk berubah bu.

Konselor : Apakah ki tau kalau setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing?

Klien : Ya buk, saya mengetahui itu.

Konselor : Berarti ki juga tau kalau ki memiliki kelemahan dan kelebihan juga, ki telah mengetahui kelemahan ki.. Nah, bagaimana dengan kelebihan yang ki miliki?

Klien :... (ki terdiam)

Konselor :(tersenyum dan memegang bahu ki)

Ibu yakin ki memiliki kelebihan yang nantinya mampu menutupi kelemahan tersebut.

Klien :...

Konselor : Apakah ki mau merenungkan hal ini kembali?

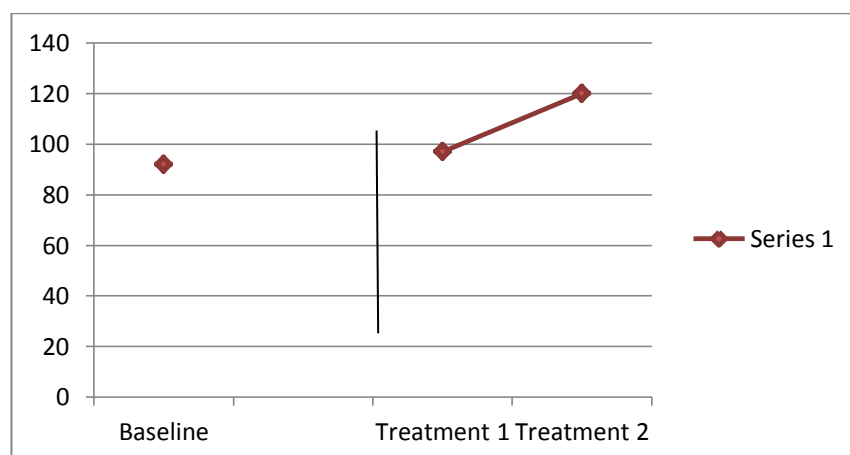
Klien : Ya bu, tentu saja

Peneliti berusaha menggali pemikiran klien agar mampu berpikir dengan baik dan mulai berpikiran positif terhadap dirinya.

5) Penilaian

Setelah konseling diakhiri peneliti memberikan skala kepercayaan diri siswa peneliti akan melihat perubahan kepercayaan diri yang dialami klien. Peneliti memberikan skala kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah di lakukan *treatment* kedua

Grafik 4. 2
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Ke Dua Terhadap Siswa PN



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa PN mengalami peningkatan, yaitu dari skala 97 menjadi 120 poin. Peningkatan ini terlihat pada komitmen bahwa ia akan menerima kekurangan diri karena ia menyadari bahwa manusia memiliki kelebihan dan kekurangan.

c. Treatment ke Tiga (23/04/18)

1) Penghantaran

Sesi konseling berlanjut pada pertemuan ketiga. Peneliti menanyakan perasaan yang dirasakannya setelah beberapa kali melakukan kegiatan konseling. Klien mengungkapkan perasaannya, dia merasakan senang melakukan kegiatan konseling dengan peneliti. Pada pertemuan ketiga ini peneliti kembali mengingatkan kepada klien tujuan dari kegiatan ini dan menanyakan kesiapan klien mengikuti kegiatan.

2) Penjajakan

Peneliti mengevaluasi pemahaman klien terkait pembahasan yang telah dilakukan dalam beberapa kali konseling. Berdasarkan pernyataan yang diberikan klien, dapat terlihat klien sudah mulai memahami tentang pemikiran yang positif terhadap dirinya. Klien menuturkan bahwa saat ini ia mulai melihat masalah dengan cara yang berbeda. Kondisi yang sebelumnya klien selalu ragu dengan diri sendiri, dijelaskan bahwa klien mulai berusaha untuk menghadapi permasalahannya sendiri. Namun klien masih bingung dengan kemampuan dan kelebihan dirinya sendiri.

Konselor : Bagaimana perasaan ki setelah konseling kemaren?

Klien : Saya sudah sedikit paham dengan masalah sebenarnya pada diri saya buk.

Konselor : Apa itu?

Klien : Saya belum percaya dengan kemampuan saya sendiri, makanya saya tidak memiliki keberanian untuk menghadapi masalah kepercayaan diri ini.

Konselor : Lalu sekarang bagaimana?

Klien : Saya sedang belajar untuk meyakini diri saya bu.. dan saya mempunyai keinginan yang besar untuk berubah.

3) Penafsiran

Berdasarkan tahap penjajakan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat dilihat bahwa klien sudah mengarah kepada pemikiran yang lebih positif. Klien telah mau berusaha untuk mempertimbangkan hal-hal yang telah dibicarakan pada konseling sebelumnya. Dimana ada perkembangan lebih lanjut di dalam diri klien tentang pemahaman terhadap diri sendiri. Walaupun klien mengaku masih bingung dengan kelebihan dan kemampuan yang dimilikinya, setidaknya klien sudah mulai membuka pikirannya untuk menerima perubahan.

4) Pembinaan

Peneliti mencoba teknik berbeda kepada klien untuk lebih mengarahkan klien menuju konsep diri yang positif. Peneliti mencoba dengan menceritakan kisah motivasi kepada Klien. Tujuannya agar klien bisa berfikir positif kedepannya. Peneliti memberikan *accurate understanding* (Pemahaman empati yang tepat).

Konselor : Nah, apa yang bisa ki pahami dari kisah tersebut?

Klien : Jika kita memiliki keyakinan terhadap diri kita apapun dapat dilakukan

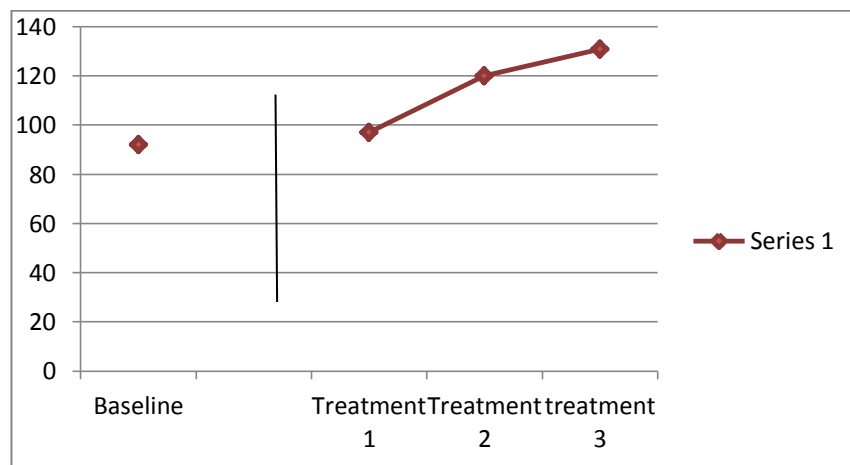
Konselor : Benar sekali.. Ibu pun melihat ki seperti itu, ki memiliki kemampuan, jadi bisa atau tidaknya ki menghadapi masalah itu tergantung pada ki

Klien : Ya, saya mengerti bu..

5) Penilaian

Setelah konseling di akhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien dengan memberikan skala kepada klien. Peneliti ingin melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling ketiga.

Grafik 4. 3
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Ke Tiga Terhadap Siswa PN



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa PN mengalami peningkatan, yaitu dari skala 120 menjadi 131 poin. Peningkatan ini terlihat pada keberanian dalam menghadapi ketakutan dan ketidakpercayaan diri.

d. Treatment ke Empat (28/04/18)

1) Penghantaran

Pertemuan keempat sudah terlihat keadaan klien pada saat itu berada pada suasana yang baik. Kesiapan klien dalam mengikuti kegiatan konseling sudah terlihat sangat siap, sehingga kegiatan konseling berjalan dengan santai. Klien memberikan sapaan yang hangat kepada peneliti saat bertemu.

2) Penjajakan

Konselor: Bagaimana ki setelah mendengarkan kisah motivasi yang
B ibuk ceritakan kemaren, apakah masih ingin seperti yang
sekarang, masih ingin tidak memberanikan diri lagi dalam
kelas untuk memunjukkan kemampuan kamu?

Klien B Tidak bu, saya tidak ingin seperti itu lagi, saya tidak ingin
lari lagi dari masalah bu, dan harus bisa memiliki
keyakinan yang kuat untuk diri saya sendiri, dan harus
e berfikir positif.

r

Berdasarkan konseling pada pertemuan ketiga menggambarkan keadaan klien yang sudah mulai menunjukkan sikap positif. Peneliti menanyakan mengenai perkembangan hasil konseling sebelumnya. Hal ini tercermin dalam rekaman konseling sebagai berikut:

3) Penafsiran

Tahap penjajakan yang peneliti lakukan kepada klien terkait kepercayaan diri menunjukkan bahwa klien sudah mulai mampu berpikir positif terhadap dirinya sehingga sudah menghasilkan perubahan terhadap diri klien. Klien mulai memiliki keyakinan untuk menghadapi masalah-masalah yang tengah dihadapinya.

4) Pembinaan

Peneliti memberikan penguatan kepada klien atas usaha yang dilakukannya agar klien yakin untuk terus mengembangkan sikap positif ke depannya. Agar klien menepati komitmennya, maka peneliti menggunakan teknik kontrak perilaku. Teknik kontrak perilaku merupakan perjanjian antara konselor dengan klien untuk mengubah tingkah laku tertentu. Rekaman konselingnya sebagai berikut:

Konselor : Hmmm, jadi apa *planning* atau
rencana ki?

Klien : Rencana saya bu, saya akan berubah bu, tidak akan diam dan tidak percaya diri lagi bu, dan bertanggung jawab dengan masalah yang saya buat bu, dan menyelesaikannya dengan cara baik dan positif bu.

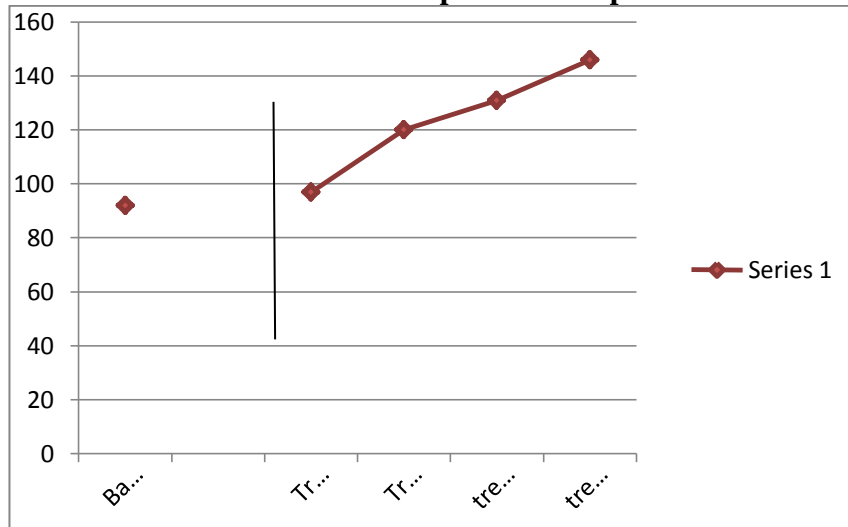
Konselor : Iya betul sekali PN.
Jika kamu sudah membuat *planning* atau rencana maka kamu harus berjanji pada diri sendiri dan bersungguh-sungguh.

Klien : Iya bu.

5) Penilaian

Setelah konseling diakhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien memberikan skala kepercayaan diri klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling keempat.

Grafik 4. 4
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Ke Empat Terhadap Siswa PN



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa PN mengalami peningkatan, yaitu dari hasil skala 131 menjadi 146 poin. Peningkatan ini terlihat pada keinginan yang kuat untuk merubah kepercayaan diri.

e. Treatment ke Lima (2/05/18)

1) Penghantaran

Pertemuan kelima membuat hubungan klien dengan peneliti menjadi semakin akrab sehingga suasana menjadi semakin hangat. Kegiatan awal konseling peneliti mulai dengan bercerita tentang hal umum agar klien tidak jenuh dengan kegiatan yang dilakukan. Setelah merasa cukup rileks peneliti menanyakan kesiapan klien dalam mengikuti kegiatan konseling.

2) Penjajakan

Tahap penjajakan pada konseling kelima ini peneliti mengevaluasi kegiatan klien terkait peningkatan konsep diri. Setiap sikap yang dirumuskan pada sesi konseling sebelumnya akan ditanyakan kepada klien. Apakah klien melakukannya dengan baik.

Peneliti juga menanyakan perasaan klien setelah melakukan kegiatan konseling serta hal apa saja yang telah dia dapatkan.

3) Penafsiran

Setelah tahap penjajakan yang peneliti lakukan terlihat perasaan klien yang senang dengan kegiatan konseling ini. Klien juga mendapatkan hal-hal positif dari apa yang telah di bahas dalam kegiatan konseling. Pada konseling kelima ini klien sudah mulai memperbaiki serta mengurangi sifat-sifatnya yang salah suai di lingkungan.

4) Pembinaan

Konseling kali ini peneliti mengingatkan kembali kepada klien tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini agar klien lebih memahami lagi hal yang telah dilakukannya. Selanjutnya peneliti mengulang kembali hal-hal penting yang telah dibahas pada sesi konseling sebelumnya agar klien tetap mengingatnya. Selanjutnya peneliti ingin menghentikan pemberian penguatan kepada klien. Teknik ini disebut dengan teknik penghapusan. Teknik penghapusan merupakan salah satu teknik dimana peneliti akan menghapus tingkah laku yang tidak diinginkan dengan cara menghentikan pemberian penguatan. Rekaman konselingnya sebagai berikut:

Konselor	Baiklah ki..Ibu melihat bahwa kamu
:	sudah mampu melakukan apa yang ibuk
	sampaikan dengan baik. Hal ini harus
	kamu lakukan setiap harinya, kamu tidak
	boleh lagi memiliki pemikiran negatif
	terhadap diri kamu sendiri

Klien :	Ya bu, saya mengerti..
---------	------------------------

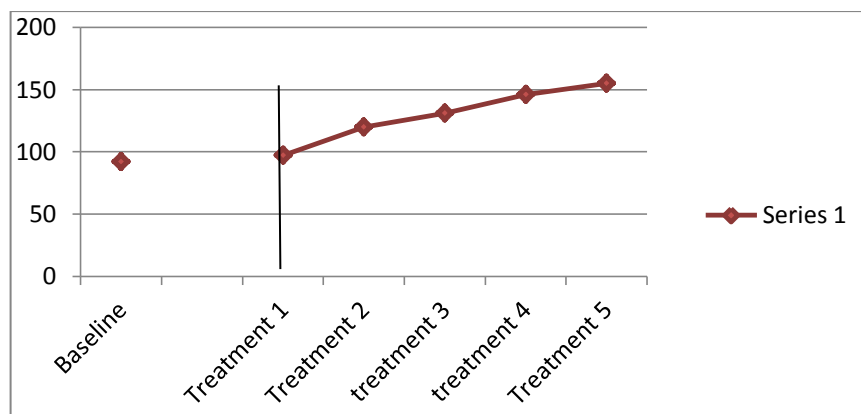
P

e

5). Penilaian

Setelah konseling diakhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien dengan memberikan skala kepercayaan diri kepada konseli untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah *treatment* ke kelima.

Grafik 4. 5
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Ke Lima Terhadap Siswa PN



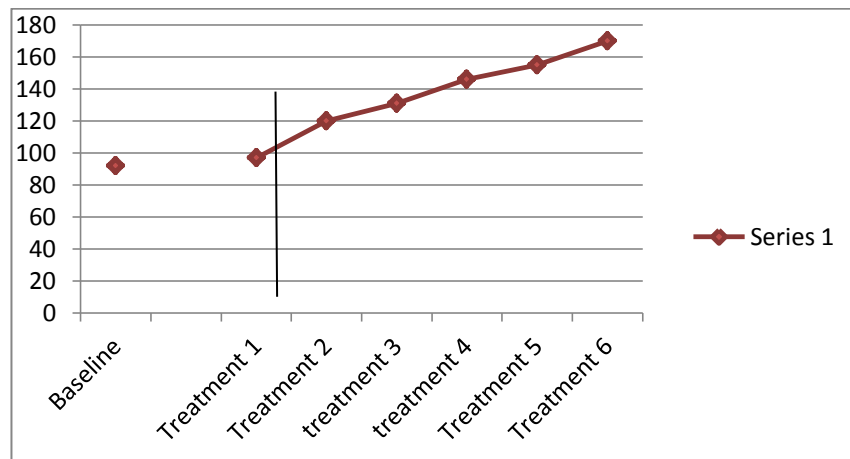
Berdasarkan data grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa PN mengalami peningkatan, yaitu dari hasil skala 146 menjadi 155 poin. Peningkatan ini terlihat pada PN yang sudah tampil di depan kelas tanpa malu malu lagi.

f. Treatment ke Enam (2/05/18)

Pada *treatment* keenam ini peneliti mengakhiri konseling dengan siswa pertama karena melihat perubahan yang meningkat dari sesi konseling sebelumnya dan klien juga sudah memperlihatkan perubahan sikap dari sebelum dilaksanakan konseling. Berdasarkan itu secara berangsur-angsur konseli merasa tidak membutuhkan batuan lagi dimana klien hanya perlu membiasakan diri untuk kepercayaan diri. Sebelum mengakhiri konseling peneliti kembali bertanya kepada klien mengenai komitmennya kedepan dan peneliti juga memberikan pesan kepada klien agar tetap menjadi anak yang percaya diri. Sesi konseling ini peneliti

memberikan skala kepada klien untuk melihat nilai terakhir dalam peningkatan kepercayaan diri.

Grafik 4. 6
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Ke Enam Terhadap Siswa PN



Berdasarkan data grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa PN mengalami peningkatan, yaitu dari hasil skala 155 menjadi 170 poin. Peningkatan ini terlihat pada PN yang sudah tampil di depan kelas tanpa malu malu lagi, bisa menerima diri dengan baik, menerima kelebihan dan kekurangan diri.

2. Siswa ke Dua

a. Treatment 1

1) Penghantaran

Konseling sesi kedua peneliti lakukan 6 hari setelah sesi pertama. Peneliti menemui klien setelah sekolah usai dan menanyakan apakah klien sanggup melaksanakan konseling pada hari ini, dan ternyata klien menjawab dengan cukup bersemangat. Konseling pun dilaksanakan dengan suasana yang lebih santai agar klien tidak merasa canggung mengikuti proses konseling.

2) Penjajakan

Konseling sesi pertama peneliti telah mengarahkan klien untuk mampu berpikir positif terhadap dirinya. Peneliti menanyakan bagaimana pikiran klien dari waktu sebelumnya. Klien menuturkan bahwa ia masih terkendala dalam proses belajar. Klien menceritakan pengalamannya ketika di suruh guru tampil didepan kelas untuk menerangkan tentang manajemen perkantoran.

Konselor : Bagaimana dengan perkembangan klien dari konseling sebelumnya?

Klien : Perasaan saya sedikit lega dari sebelumnya bu, namun yang menjadi masalah dalam diri saya masih sama

Konselor : Apa itu?

Klien : Ya, saya kemarin di suruh guru tampil di depan kelas. Awalnya saya semangat untuk tampil bu tapi tiba tiba saya merasa malu dan tidak tau apa yang akan saya jelaskan.

Konselor : Hmm.. lalu?

Klien : Saya ingin berubah bu dari ketidakmampuan saya ini

3) Penafsiran

Berdasarkan peninjauan yang telah dilakukan dengan klien, peneliti melihat bahwa klien masih meragukan kemampuan yang dimilikinya dan merasa tidak percaya diri. Hal itu menjadi faktor yang menyebabkan klien tidak mampu tampil di depan kelas.

4) Pembinaan

Seperti halnya konseling sebelumnya, peneliti mengarahkan klien untuk mampu memahami dan memperbaiki pemikirannya sehingga ia berfikir ia juga memiliki kemampuan yang dimiliki oleh orang lain. Peneliti memberikan teknik *Minimum State of Anxiety* (MSA) dimana klien yang terganggu dengan kondisinya yang sekarang berkeinginan

untuk berubah ke arah yang lebih baik. Peneliti berusaha untuk menunjukkan empati kepada klien, dimana konselor menerima, mendengarkan perasaan negatif klien. Rekaman konseling yang peneliti lakukan sebagai berikut:

Konselor : Apakah jika hanya berdiri di depan kelas dan hanya diam saja, bagaimana respon guru tersebut?

Klien : Guru hanya diam bu dan menyuruh saya duduk, saya sebenarnya malu karena tidak mampu percaya diri dan teman teman melihat saya dengan sangat kasihan bu. Itu membuat saya sakit hati bu kepada diri saya sendiri.

Konselor : Menurut ki, jika ki terus menerus berperilaku seperti itu, apakah masalah itu akan hilang?

Klien : Tidak bu

Konselor : Jika hal tersebut terus terjadi siapa yang dirugikan?

Klien : Saya bu..

Konselor : Nah, kalau seperti itu bukankah ki akan selalu terbebani?

Klien : Ya bu, tapi saya tidak tau bagaimana cara mengubah diri saya yang seperti ini.

Konselor : Apakah ki tau kalau setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing?

Klien : Ya bu, saya mengetahui itu.

Konselor : Berarti ki juga tau kalau ki memiliki

kelemahan dan kelebihan juga, ki telah mengetahui kelemahan ki.. Nah, bagaimana dengan kelebihan yang ki miliki?

Klien : ... (ki terdiam)

Konselor : (tersenyum dan memegang bahu ki)
Ibu yakin ki memiliki kelebihan yang nantinya mampu menutupi kelemahan tersebut.

Klien : ...

Konselor : Apakah ki mau merenungkan hal ini kembali?

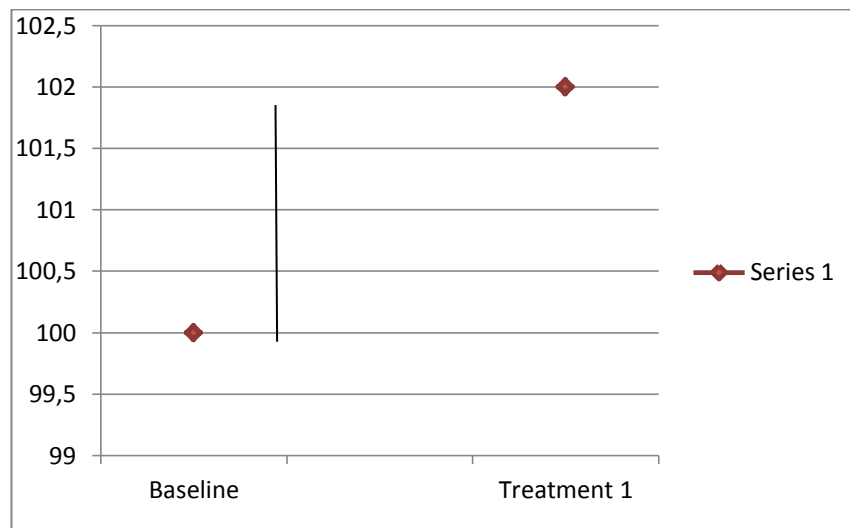
Klien : Ya bu, tentu saja

Peneliti berusaha menggali pemikiran klien agar mampu berpikir dengan baik dan mulai berpikiran positif terhadap dirinya.

5) Penilaian

Setelah konseling selesai peneliti akan melihat perubahan yang dialami klien. Peneliti memberikan skala kepercayaan diri kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling kedua ini

Grafik 4. 7
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Pertama Terhadap Siswa ZYN



Bedasarkan data grafik tentang kepercayaan diri ZYN mengalami peningkatan mulai fase *baseline* jumlah nilai skor skala 100 poin setelah treatment pertama meningkat menjadi 102 . Peningkatan ini terlihat pada penilaian positif terhadap diri dan lebih kepada menerima diri apa adanya.

b. Treatmen ke Dua (20/04/18)

1) Penghantaran

Konseling sesi kedua peneliti lakukan 6 hari setelah sesi pertama. Peneliti menemui klien setelah sekolah usai dan menanyakan apakah klien sanggup melaksanakan konseling pada hari ini, dan ternyata klien menjawab dengan cukup bersemangat. Konseling pun dilaksanakan dengan suasana yang lebih santai agar klien tidak merasa canggung mengikuti proses konseling.

2) Penjajakan

Konseling sesi pertama peneliti telah mengarahkan klien untuk mampu berpikir positif terhadap dirinya. Peneliti menanyakan bagaimana pikiran klien dari waktu sebelumnya. Klien menuturkan bahwa ia masih terkendala dalam proses belajar. Klien menceritakan pengalamannya ketika di suruh guru tampil didepan kelas untuk menerangkan tentang manajemen perkantoran.

- Konselor : Bagaimana dengan perkembangan klien dari konseling sebelumnya?
- Klien : Perasaan saya sedikit lega dari sebelumnya bu, namun yang menjadi masalah dalam diri saya masih sama
- Konselor : Apa itu?
- Klien : Ya, saya kemarin di suruh guru tampil di depan kelas. Awalnya saya semangat untuk tampil bu tapi tiba tiba saya merasa malu dan tidak tau apa yang akan saya jelaskan.
- Konselor : Hmm.. lalu?
- Klien : Saya di suruh duduk oleh guru tersebut bu.
- Konselor : Seperti apa yang anda rasakan ketika tampil tersebut?
- Klien : Saya merasa malu dan takut di tertawakan oleh teman teman bu.

3) Penafsiran

Berdasarkan peninjauan yang telah dilakukan dengan klien, peneliti melihat bahwa klien masih meragukan kemampuan yang dimilikinya dan merasa tidak percaya diri. Hal itu menjadi faktor yang menyebabkan klien tidak mampu tampil di depan kelas.

4) Pembinaan

Seperti halnya konseling sebelumnya, peneliti mengarahkan klien untuk mampu memahami dan memperbaiki pemikirannya sehingga ia berfikir ia juga memiliki kemampuan yang dimiliki oleh orang lain. Peneliti memberikan teknik *Minimum State of Anxiety* (MSA) dimana klien yang terganggu dengan kondisinya yang sekarang berkeinginan untuk berubah ke arah yang lebih baik. Peneliti berusaha untuk menunjukkan empati kepada klien, dimana konselor menerima,

mendengarkan perasaan negatif klien. Rekaman konseling yang peneliti lakukan sebagai berikut:

- Konselor : Apakah jika hanya berdiri di depan kelas dan hanya diam saja, bagaimana respon guru tersebut?
- Klien : Guru hanya diam bu dan menyuruh saya duduk, saya sebenarnya malu karena tidak mampu percaya diri dan teman teman melihat saya dengan sangat kasihan bu. Itu membuat saya sakit hati bu kepada diri saya sendiri.
- Konselor : Menurut ki, jika ki terus menerus berperilaku seperti itu, apakah masalah itu akan hilang?
- Klien : Tidak bu
- Konselor : Jika hal tersebut terus terjadi siapa yang dirugikan?
- Klien : Saya bu.
- Konselor : Nah, kalau seperti itu bukankah ki akan selalu terbebani?
- Klien : Ya bu, tapi saya tidak tau bagaimana cara mengubah diri saya yang seperti ini.
- Konselor : Apakah ki tau kalau setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing?
- Klien : Ya bu, saya mengetahui itu.
- Konselor : Berarti ki juga tau kalau ki memiliki kelemahan dan kelebihan juga, ki telah mengetahui kelemahan ki.. Nah, bagaimana dengan kelebihan yang ki miliki?
- Klien : ... (ki terdiam)
- Konselor : (tersenyum dan memegang bahu ki)
Ibu yakin ki memiliki kelebihan yang nantinya

mampu menutupi kelemahan tersebut.

Klien : ...

Konselor : Apakah ki mau merenungkan hal ini kembali?

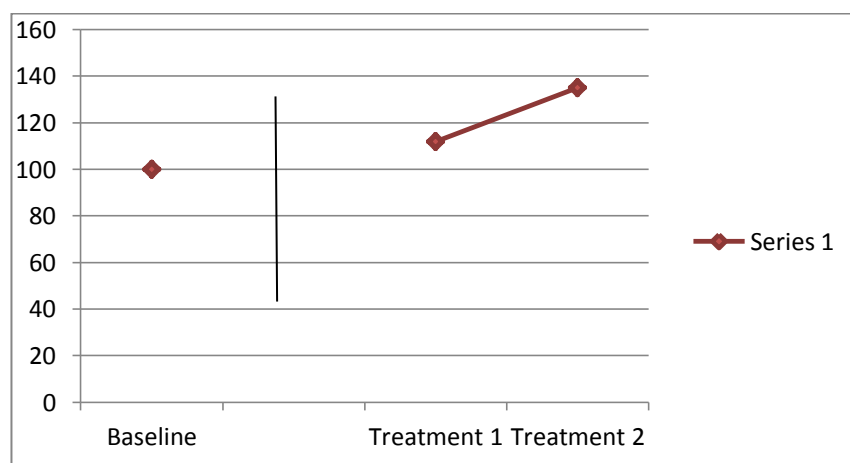
Klien : Ya bu, tentu saja

Peneliti berusaha menggali pemikiran klien agar mampu berpikir dengan baik dan mulai menghilangkan sikap negatif terhadap dirinya.

5) Penilaian

Setelah konseling selesai peneliti akan melihat perubahan yang dialami klien. Peneliti memberikan skala kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling kedua ini. Hasil Tes skala kepercayaan diri.

Grafik 4. 8
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Ke Dua Terhadap Siswa ZYN



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa ZYN mengalami peningkatan, yaitu dari skor skala 112 menjadi 135 poin. Peningkatan ini terlihat pada kemauan yang kuat untuk mengubah sikap grogi dan malu-malu.

c. Treatmen ke Tiga (24/04/18)

1) Penghantaran

Sesi konseling berlanjut pada pertemuan ketiga. Peneliti menanyakan perasaan yang dirasakan klien setelah beberapa kali

melakukan kegiatan konseling. Klien mengungkapkan perasaannya, dia merasakan senang melakukan kegiatan konseling dengan peneliti. Pada pertemuan ketiga ini peneliti kembali mengingatkan kepada klien tujuan dari kegiatan ini dan menanyakan kesiapan klien mengikuti kegiatan.

2) Penjajakan

Peneliti mengevaluasi pemahaman klien terkait pembahasan yang telah dilakukan dalam beberapa kali konseling. Berdasarkan pernyataan yang diberikan klien, dapat terlihat klien sudah mulai memahami tentang pemikiran yang positif terhadap dirinya. Klien menuturkan bahwa saat ini ia mulai memikirkan bagaimana bisa lebih percaya diri. Kondisi yang sebelumnya klien tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, dijelaskan bahwa klien mulai berusaha untuk menghadapi masalah tersebut. Namun klien masih bingung dengan kemampuan apakah Z bisa percaya diri.

Konselor: Bagaimana perkembangan ki dari konseling sebelumnya?

Klien : Saya sudah sedikit memahami permasalahan saya bu

Konselor : Apa kira-kira yang menjadi permasalahan ki itu?

Klien : Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dan membuat saya jadi tidak mau berusaha lebih keras

3) Penafsiran

Berdasarkan tahap penjajakan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat dilihat bahwa klien sudah mengarah kepada pemikiran yang lebih positif. Klien telah mau berusaha untuk mempertimbangkan hal-hal yang telah dibicarakan pada konseling sebelumnya. Walaupun klien mengaku masih bingung dengan kelebihan dan kemampuan yang dimilikinya, setidaknya klien sudah mulai membuka pikirannya untuk menerima perubahan.

4) Pembinaan

Peneliti mencoba teknik berbeda kepada klien untuk lebih mengarahkan klien menuju konsep diri yang positif. Peneliti mencoba melihat video motivasi tentang prestasi belajar karena percaya diri kepada klien. Tujuannya agar klien bisa berfikir positif kedepannya. Konselor memberikan *accurate understanding* (Pemahaman empati yang tepat).

Konselor : Nah ki, berdasarkan video tentang percaya diri siswa ini, apa yang dapat ki pahami?

Klien : Selagi kita berusaha sepenuh hati pasti kita bisa melalui segala rintangan pada hidup ini bu

Konselor : Tepat sekali.. Lalu berdasarkan hal tersebut apa yang akan ki lakukan?

Klien : Saya harus berusaha juga bu, seperti orang dalam video itu..

Konselor : Apakah kamu yakin kamu bisa?

Klien : Saya akan mencoba bu, karena saya juga pasti punya kemampuan seperti teman-teman yang lain

Konselor : Bagus sekali ki telah memahami hal tersebut sekarang

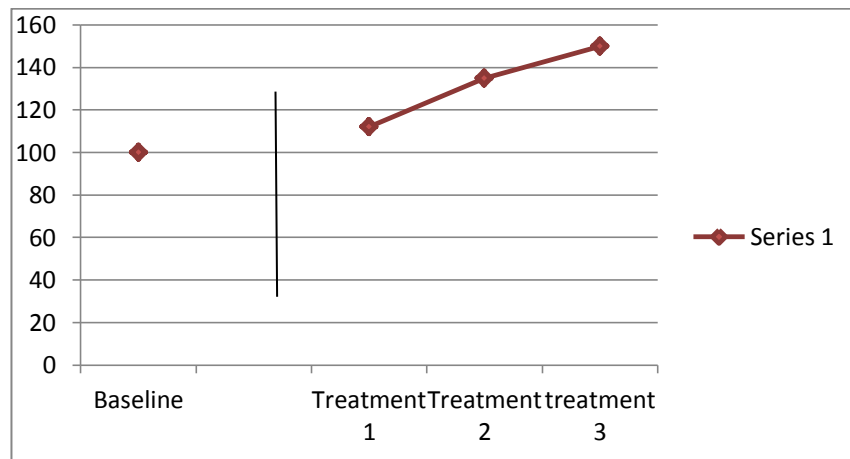
Tahap pembinaan ini konselor melihat adanya kemauan kuat konseli untuk merubah sikap kepercayaan diri konseli yang rendah dan itu membuat konseling berjalan dengan baik.

5) Penilaian

Setelah konseling di akhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien dengan memberikan skala kepercayaan diri klien.

Peneliti ingin melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling ketiga. Hasil skor skala kepercayaan diri ZYN

Grafik 4. 9
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Ke Tiga Terhadap Siswa ZYN



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa ZYN mengalami peningkatan, yaitu dari skor skala 135 menjadi 150 poin. Peningkatan ini terlihat pada kemauan ZYN setelah melihat video cara meningkatkan kepercayaan diri.

d. Treatment ke Empat (28/05/18)

1) Penghantaran

Pertemuan keempat sudah terlihat keadaan klien pada saat itu berada pada suasana yang baik. Kesiapan klien dalam mengikuti kegiatan konseling sudah terlihat sangat siap, sehingga kegiatan konseling berjalan dengan santai. Klien memberikan sapaan yang hangat kepada peneliti saat bertemu.

2) Penjajakan

Hasil konseling pada pertemuan ketiga menggambarkan keadaan klien yang sudah mulai menunjukkan sikap positif. Peneliti menanyakan mengenai perkembangan hasil konseling sebelumnya. Hal ini tercermin dalam rekaman konseling sebagai berikut:

Konselor: Bagaimana ananda setelah menonton video kemaren, apakah masih ingin seperti yang dulu, masih bergantung dengan orang lain, masih belum ada pikiran tentang kemampuan yang anda miliki?

Klien : Tidak bu, saya dan berfikir tentang kemampuan yang saya miliki, apalagi setelah saya nonton video kemaren.

Peneliti juga menanyakan mengenai perkembangan nilai klien dalam belajar. Klien mengakui bahwa klien masih memperoleh nilai yang rendah saat ujian, namun untuk tugas-tugas yang diberikan guru klien sudah mulai mengerjakannya sendiri tanpa mencontoh tugas temannya.

3) Penafsiran

Tahap penjajakan yang peneliti lakukan kepada klien terkait konsep dirinya menunjukkan bahwa klien sudah mulai mampu berpikir positif dan lebih percaya diri terhadap dirinya sehingga sudah menghasilkan perubahan terhadap diri klien. Klien mulai memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Walaupun masih terkendala, namun klien sudah memiliki kemauan untuk merubah pola pikirnya.

4) Pembinaan

Peneliti memberikan penguatan kepada klien atas usaha yang dilakukannya agar klien yakin untuk terus mengembangkan sikap positif ke depannya. Agar klien menepati komitmennya, maka peneliti menggunakan teknik kontrak perilaku. Teknik kontrak perilaku merupakan perjanjian antara konselor dengan klien untuk mengubah tingkah laku tertentu. Rekaman konselingnya sebagai berikut:

Klien : akan tidak akan berfikir buruk lagi tentang diri saya, teman saya bisa, kenapa saya tidak, dan

mengubah perilaku dan sikap buruk saya yang dulu, dan saya akan berusaha tidak akan bergantung lagi dengan teman-teman atau orang lain bu. Apalagi setelah ibu putarkan video kepada saya, disitu saya banyak belajar bu.

Konselor: Ok, seperti apa yang akan kamu lakukan kedepannya??

Klien : akan tampil didepan kelas tanpa keraguan lagi dan malu-malu bu, sehingga nantinya saya menjadi orang sukses, dan dibanggakan oleh semua orang, terutama orang tua saya bu.

Konselor : Alhamdulillah, bagus sekali. Terus apa tindakan untuk selanjutnya?

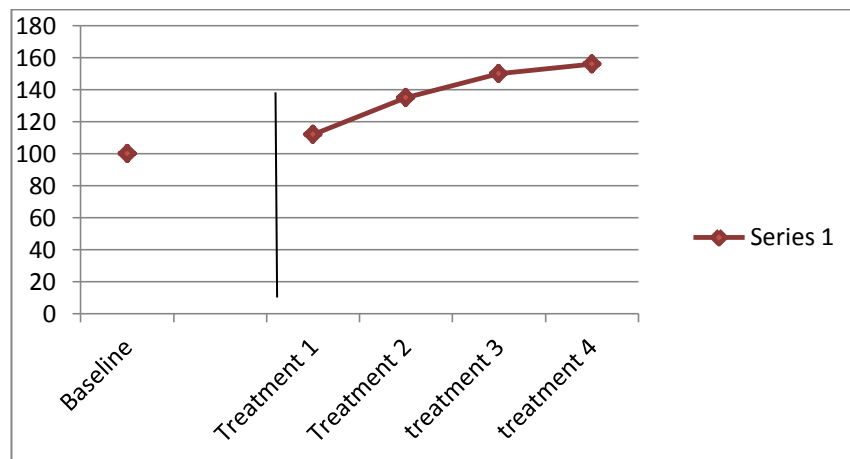
Klien : Iya bu, saya akan berusaha untuk belajar lebih giat lagi, tidak berfikir negatif lagi dengan kemampuan yang saya miliki bu dan belajar seperti yang dulu, karena untuk menjadi orang sukses harus lebih giat lagi.

Tumbuh pemahaman diri klien tentang dirinya sendiri, dan mengetahui apa yang harus di perbuat untuk memenuhi kebutuhannya.

5) Penilaian

Setelah konseling di akhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien memberikan skala kepercayaan diri kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah *tretment* keempat.

Grafik 4. 10 **Gambar Hasil Konseling** **Pendekatan CC Ke Empat Terhadap Siswa ZYN**



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa ZYN mengalami peningkatan, yaitu dari skor skala 150 menjadi 156 poin. Peningkatan ini terlihat pada kemauan ZYN setelah untuk tampil di depan kelas tanpa grogi.

e. **Treatmen ke Lima (4/05/18)**

1) Penghantaran

Pertemuan kelima membuat hubungan klien dengan peneliti menjadi semakin akrab sehingga suasana menjadi semakin hangat. Kegiatan awal konseling peneliti mulai dengan bercerita tentang hal umum agar klien tidak jenuh dengan kegiatan yang dilakukan. Setelah merasa cukup rileks peneliti menanyakan kesiapan klien dalam mengikuti kegiatan konseling.

2) Penjajakan

Tahap penjajakan pada konseling kelima ini peneliti mengevaluasi kegiatan klien terkait peningkatan kepercayaan diri. Setiap sikap yang dirumuskan pada sesi konseling sebelumnya akan ditanyakan kepada klien. Apakah klien melakukannya dengan baik.

3) Penafsiran

Setelah tahap penjajakan yang peneliti lakukan terlihat perasaan klien yang senang dengan kegiatan konseling ini. Klien juga mendapatkan hal-hal positif dari apa yang telah dibahas dalam kegiatan konseling. Pada

konseling kelima ini klien sudah mulai memperbaiki serta mengurangi sifat tidak percaya diri tadi.

4) Pembinaan

Konseling kali ini peneliti mengingatkan kembali kepada klien tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini agar klien lebih memahami lagi hal yang telah dilakukannya. Selanjutnya peneliti mengulang kembali hal-hal penting yang telah dibahas pada sesi konseling sebelumnya agar klien tetap mengingatnya. Teknik yang di gunakan *Uncoditioned positiv regard dan respect* : penghargaan yang tulus kepada klien . Rekaman konselingnya sebagai berikut:

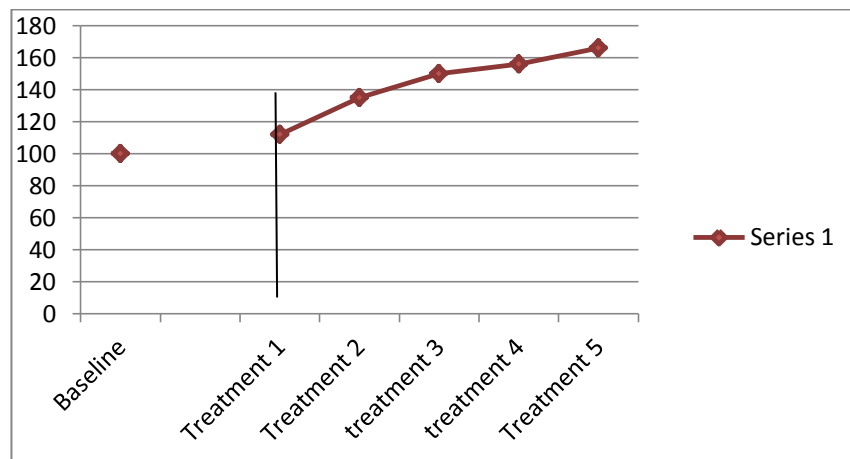
Konselor : Baiklah ki.. Ibu melihat bahwa kamu sudah mampu melakukan apa yang ibu sampaikan dengan baik. Hal ini harus kamu lakukan setiap harinya, kamu tidak boleh lagi memiliki pemikiran negatif terhadap diri kamu sendiri, kamu harus percaya bahwa dengan kemampuan yang kamu miliki kamu juga bisa memperoleh nilai yang baik.

Klien : Ya bu, saya mengerti.

5) Penilaian

Setelah konseling diakhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien dengan memberikan skala kepercayaan diri kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah *tretment* ke kelima.

Grafik 4. 11
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Ke Lima Terhadap Siswa ZYN

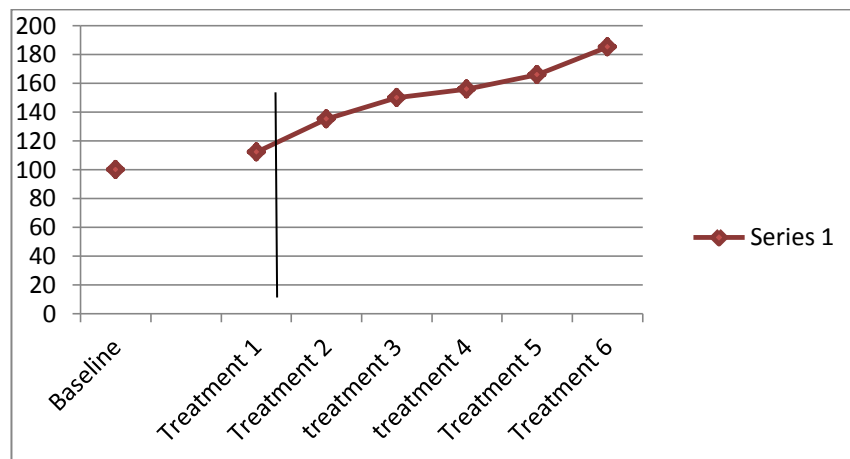


Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa ZYN mengalami peningkatan, yaitu dari skor skala 156 menjadi 166 poin. Peningkatan ini terlihat pada kemauan ZYN untuk bisa membiasakan diri untuk percaya diri.

f. **Treatmen ke Enam**

Pada *tretment* keenam ini peneliti mengakhiri konseling dengan siswa ke dua karena melihat perubahan yang meningkat dari sesi konseling sebelumnya dan klien juga sudah memperlihatkan perubahan sikap dari sebelum dilaksanakan konseling. Berdasarkan itu secara berangsur-angsur konseli merasa tidak membutuhkan batuan lagi dimana klien hanya perlu membiasakan diri untuk kepercayaan diri. Sebelum mengakhiri konseling peneliti kembali bertanya kepada klien mengenai komitmennya kedepan dan peneliti juga memberikan pesan kepada klien agar tetap menjadi anak yang percaya diri. Sesi konseling ini peneliti memberikan skala kepada klien untuk melihat nilai terakhir dalam peningkatan kepercayaan diri.

Grafik 4. 12
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Ke Enam Terhadap Siswa ZYN



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa ZYN mengalami peningkatan, yaitu dari skor skala 166 menjadi 185 poin. Peningkatan ini terlihat pada kemauan ZYN untuk bisa membiasakan diri untuk percaya diri dan menerima kekurangan diri.

3. Siswa ke Tiga

a. Treatmen Pertama (09/04/18)

1) Tahap Pengantaran

Pada tahap pengantaran ini, dimana awal mula pertemuan WDF merasa ragu-ragu dengan raut wajah yang bingung, karena WDF merasa takut menemui Konselor, WDF masih menganggap bahwa Konselor memanggilnya karena ada permasalahan. Konselor berusaha menjelaskan kepada WDF maksud mengadakan konseling *client centered* ini. Konseling *client centered* adalah suatu proses konseling yang berpusat kepada diri siswa dimana nantinya antara Konselor dan siswa terjadi percakapan, untuk membantu siswa menemukan isu-isu yang penting bagi dirinya serta untuk pemecahan masalahnya.

Tujuan yang ingin dicapai dari proses konseling adalah membantu siswa agar berkembang secara optimal dan dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik, sehingga mampu menjadi manusia yang berguna. Konselor menjelaskan apa-apa saja yang kita lakukan pada pelaksanaan konseling *client centered* ini dan azaz yang

dipakai, dengan memberikan penjelasan kepada WDF, WDF merasa tidak takut dan ragu lagi dengan Konselor.

Setelah peneliti menjelaskan maksud kita mengadakan pelaksanaan konseling *client centered* ini sedikit demi sedikit WDF memahaminya. Pertemuan Konselor dengan WDF berjalan dengan normal seperti teman sendiri, agar siswa tidak ragu-ragu dalam mengungkapkan permasalahan yang mengganggu perkembangan aktualisasi dirinya untuk kedepannya lagi.

2) Tahap Penjajakan

Pada tahap penjajagan ini peneliti memberikan kebebasan kepada siswa untuk mengungkapkan perasaan yang ia rasakan pada saat belajar. Peneliti masih menggunakan teknik yang sama pada siswa sebelumnya, agar bisa terjalin hubungan yang afektif dan terjalin komunikasi secara timbal balik antara Konselor dengan siswa.

Peneliti memberikan pertanyaan terbuka kepada siswa, karena kalau tidak diberikan pertanyaan terbuka siswa tidak bisa mengungkapkan permasalahan yang sedang ia alami berkaitan dengan motivasi belajarnya. permasalahan yang dialaminya pada saat sekarang. Peneliti terus memberikan pengarahan WDF agar bisa menceritakan dia memiliki kepercayaan diri yang rendah selama ini, Konselor juga menanyakan penyebab WDF tidak percaya diri.

Perasaan apa yang WDF rasakan pada saat belajar? WDF menjawab bahwa dia merasa kurang percaya diri dalam belajar dan dalam pergaulan dengan teman-temannya, malas dalam belajar, peneliti memahami perasaan negatif yang diungkapkan oleh siswa, dengan memberikan pertanyaan terbuka kepada klien, kalau tidak diberikan pertanyaan terbuka siswa merasa kaku dan diam dalam proses konseling. Seperti Apa sebenarnya yang menjadi keinginan WDF dalam belajar supaya bisa percaya diri? Siswa ingin seperti teman-teman yang lain yang mampu berbicara di depan kelas..

Peneliti berusaha mencari faktor penyebab WDF memiliki masalah dengan dirinya sendiri terutama dalam kepercayaan diri. Peneliti juga membantu klien untuk memahami kondisi-kondisi yang dialaminya di atas, dengan permasalahan yang kamu ceritakan kepada bapak tadi bagaimana perasaan kamu? Pertama WDF diam sejenak dan bingung, dia merasa kondisinya di atas perlu di rubah.

- | | |
|----------|---|
| Konseli | : Ada yang ingin saya sampaikan kepada ibu. |
| Konselor | “oh ya...silakan, kemukakan saja tidak apa-apa...” |
| Konseli | : Aduuh gimana ya bu, saya takut ini...hemmmm menyangkut dengan diri saya saya orangnya pesimis sekali bu dan saya mungkin tidak akan bisa sukses dan berprestasi bu. |
| Konselor | :Kenapa ananda berfikir sampai kesana? |
| Konseli | :kerena orang tua dan saudara saya bilang seperti itu bu, karena saya tidak percaya diri terutama dalam hal belajar bu. |
| Konselor | :Jadi karena itu kamu semakin pesimis kepada diri kamu sendiri? Konseli: iya bu. |

3) Penafsiran

Tahap penafsiran ini peneliti akan menafsirkan dan mendiagnosa hal-hal yang telah dikemukakan oleh klien. Berdasarkan apa yang telah dibahas dengan klien dapat dipahami bahwa klien tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Klien merasa bahwa klien bodoh, merasa dirinya tidak berguna akibat pesimis terhadap kemampuannya. Peneliti

memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya, sementara itu juga berusaha untuk memahami permasalahan klien.

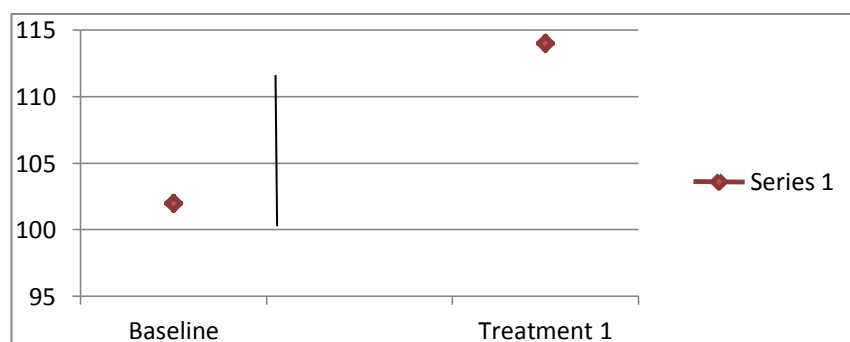
4) Pembinaan

Peneliti menggunakan teknik *emphatic understanding*, dimana Konselor benar-benar memahami permasalahan yang sedang dialami oleh ki, maka siswa tersebut bisa merubah KEST menjadi KES , serta membantu WDF agar tidak pesimis lagi.

5) Penilaian

Setelah konseling diakhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien dengan memberikan skala kepercayaan diri kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling pertama ini.

Grafik 4. 13
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Pertama Terhadap Siswa WDF



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa WDF mengalami peningkatan, yaitu dari skor skala 102 menjadi 114 poin. Peningkatan ini terlihat pada kemauan WDF untuk bisa membiasakan diri untuk percaya diri dan menerima kekurangan diri.

b. Treatmen ke Dua (13/04/18)

1) Penghantaran

Konseling sesi kedua peneliti lakukan 6 hari setelah sesi pertama. Peneliti menemui klien setelah sekolah usai dan menanyakan apakah klien sanggup melaksanakan konseling pada hari ini, dan ternyata klien menjawab dengan cukup bersemangat. Konseling pun dilaksanakan dengan suasana yang lebih santai agar klien tidak merasa canggung mengikuti proses konseling.

2) Penjajakan

Konseling sesi pertama peneliti telah mengarahkan klien untuk mampu berpikir positif terhadap dirinya. Peneliti menanyakan bagaimana pikiran klien dari waktu sebelumnya. Klien menuturkan bahwa ia ingin supaya tidak pesimis lagi dan bisa percaya diri. Klien menceritakan pengalamannya ketika semua orang menginginkan ia lomba bernyanyi mewakili kelas tapi karena tidak percaya diri dan pesimis membuat teman-temannya kecewa dengan dia.

3) Penafsiran

Berdasarkan penjajakan yang telah dilakukan dengan klien, peneliti melihat bahwa klien masih meragukan kemampuan yang dimilikinya dan merasa tidak percaya diri.

4) Pembinaan

Konselor menggunakan teknik *emphatic understanding*, dimana Konselor benar-benar memahami permasalahan yang sedang dialami oleh siswa, Konselor juga menggunakan pendekatan *jika-maka*. Pendekatan jika maka ini untuk mengetahui proses konseling yang dilaksanakan Konselor dengan siswa, apabila siswa bisa memahaminya, maka siswa tersebut bisa merubah KEST menjadi KES, dan membantu WDF agar tidak pesimis lagi serta teknik *Unconditioned positiv regard dan respect* : penghargaan yang tulus kepada klien. Rekaman konseling yang peneliti lakukan sebagai berikut:

konnselor Nah, dari yang kamu ceritakan tadi ibu mengerti sekali tang apa yang kamu rasakan?

klien : Terimakasih bu, karena sudah memahami saya dan saya in dengan ada nya konseling ini saya bisa berubah rah yang lebih baik bu.

konselor : Bagus sekali ananda, dan ibu sangat apresiasi dengan nya keinginan kamu?

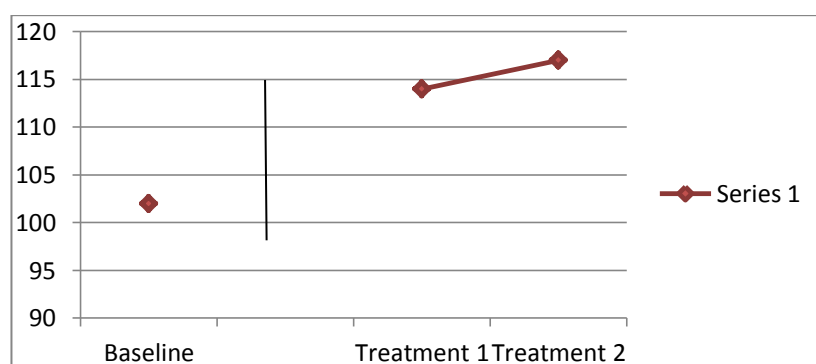
klien : iya....bu

Peneliti memahami kondisi konseli dengan memberikan penghargaan dengan memberikan semangat dan memuji keberanian konseli untuk berubah.

5) Penilaian

Setelah konseling selesai peneliti akan melihat perubahan yang dialami klien. Peneliti memberikan skala kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling kedua ini.

Grafik 4. 14
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC ke Dua Terhadap Siswa WDF



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa WDF mengalami peningkatan, yaitu dari skor skala 114 menjadi 117 poin. Peningkatan ini terlihat pada kemauan WDF untuk bisa optimis dan memiliki keyakinan akan kemampuan diri

c. Treatmen ke Tiga (21/04/18)

1) Penghantaran

Sesi konseling berlanjut pada pertemuan ketiga. Peneliti menanyakan perasaan yang dirasakan klien setelah beberapa kali melakukan kegiatan konseling. Klien mengungkapkan perasaannya, dia merasakan senang melakukan kegiatan konseling dengan peneliti. Pada pertemuan ketiga ini peneliti kembali mengingatkan kepada klien tujuan dari kegiatan ini dan menanyakan kesiapan klien mengikuti kegiatan.

2) Penjajakan

Peneliti mengevaluasi pemahaman klien terkait pembahasan yang telah dilakukan dalam beberapa kali konseling. Berdasarkan pernyataan yang diberikan klien, dapat terlihat klien sudah mulai memahami tentang pemikiran yang positif terhadap dirinya. Klien menuturkan bahwa saat ini ia mulai memikirkan bagaimana bisa lebih percaya diri. Kondisi yang sebelumnya klien tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, dijelaskan bahwa klien mulai berusaha untuk menghadapi masalah tersebut. Namun klien masih bingung dengan kemampuan apakah WDF bisa percaya diri.

Konselor : Bagaimana perkembangan ki dari konseling sebelumnya?

Klien : Saya sudah sedikit memahami permasalahan saya bu

Konselor : Apa kira-kira setelah konseling minggu lalu bagaimana persaan ananda?

Klien : Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dan membuat saya jadi tidak mau berusaha lebih kerassudah ingin berubah bu, tapi saya masih bingung bagaimana caranya.

Pada tahap penjajakan konseli melihat masalah konseli ada pada sikap tidak optimis pada diri dan lingkungan.

3) Penafsiran

Berdasarkan tahap penjajakan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat dilihat bahwa klien sudah mengarah kepada pemikiran yang lebih positif. Klien telah mau berusaha untuk mempertimbangkan hal-hal yang telah dibicarakan pada konseling sebelumnya. Walaupun klien mengaku masih bingung dengan apa tindakan agar bisa berusaha untuk percaya diri.

4) Pembinaan

Peneliti menggunakan teknik *Uncoditioned positiv regard dan respect* adalah penghargaan yang tulus kepada klien sehingga klien termotivasi supaya bisa berubah ke arah yang lebih baik.

Konselor : Nah ananda, ibu akan memberikan bagaimana cara bagaimana ananda bisa percaya diri dan tidak pesimis lagi?

Klien : Baik bu, saya ingin sekali mengetahuinya dari ibu.

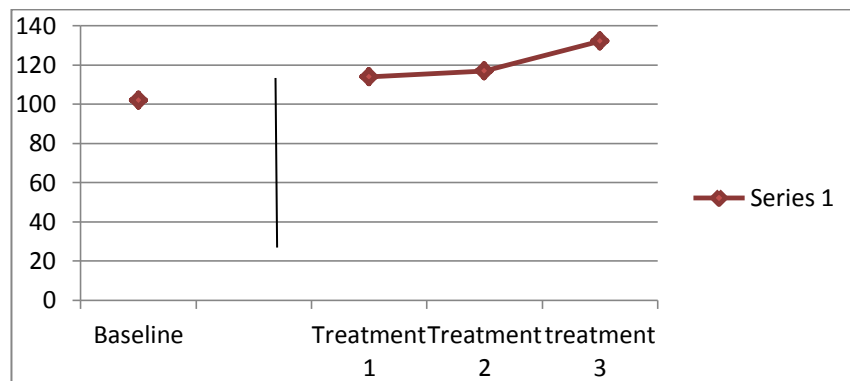
Konselor : Alhamdulillah, nampaknya ananda sangat ingin sekali berubah, dan ibu sangat bangga dengan hal itu

Pada tahap pembinaan peneliti mengarahkan sikap positif dan mengkonsepkan diri secara positif.

5) Penilaian

Setelah konseling diakhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien dengan memberikan skala kepercayaan diri kepada klien. Peneliti ingin melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri konseli setelah *treatment* ketiga .

Grafik 4. 15
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC ke Tiga Terhadap Siswa WDF



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa WDF mengalami peningkatan, yaitu dari skor skala 117 menjadi 132 poin. Peningkatan ini terlihat pada kemauan WDF untuk bisa optimis dan memiliki keyakinan akan kemampuan diri

d. Treatment ke Empat (26/04/18)

1) Penghantaran

Pertemuan keempat sudah terlihat keadaan klien pada saat itu berada pada suasana yang baik. Kesiapan klien dalam mengikuti kegiatan konseling sudah terlihat sangat siap, sehingga kegiatan konseling berjalan dengan santai. Klien memberikan sapaan yang hangat kepada peneliti saat bertemu.

2) Penjajakan

Hasil konseling pada pertemuan ketiga menggambarkan keadaan klien yang sudah menunjukkan sikap positif. Peneliti menanyakan mengenai perkembangan hasil konseling sebelumnya. Hal ini tercermin dalam rekaman konseling sebagai berikut:

Konselor : Bagaimna setelah mendengar penjelasan ibu tentang supaya percaya diri kemaren

Klien : Saya sangat senang bu, dan saya akan mencoba mengaplikasikan nya

Peneliti juga menanyakan mengenai perkembangan nilai klien dalam belajar. Klien mengakui bahwa klien masih sedikit takut untuk tampil dengan sukarela contoh saat diskusi.

3) Penafsiran

Tahap penjajakan yang peneliti lakukan kepada klien terkait konsep dirinya menunjukkan bahwa klien sudah mulai mampu berpikir positif dan lebih percaya diri terhadap dirinya sehingga sudah menghasilkan perubahan terhadap diri klien. Klien mulai memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Walaupun masih terkendala, namun klien sudah memiliki kemauan untuk merubah pola pikirnya.

4) Pembinaan

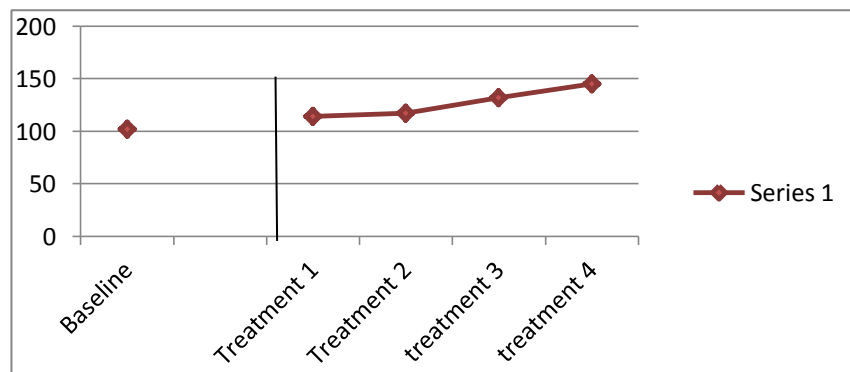
Peneliti memberikan penguatan kepada klien atas usaha yang dilakukannya agar klien yakin untuk terus mengembangkan sikap positif ke depannya. Agar klien menepati komitmennya, maka peneliti menggunakan teknik kontrak perilaku. *Minimum state of anxiety (MSA)* : apabila klien merasa tidak enak dengan keadaannya sekarang maka ia cenderung berkehendak untuk mengubah dirinya. Rekaman konselingnya sebagai berikut:

Klien	:	Apakah anda ingi keluar dari zona tidak nyaman seperti sekarang?
Konselor:		Ingin sekali bu, saya ingin seperti teman-teman yang lain yang percaya diri dan tidak pesimis bu
Klien	:	Bagus sekali anda, ibu sangat senang mendengar ha itu

5) Penilaian

Setelah konseling diakhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien memberikan skala kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling keempat.

Grafik 4. 16
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC ke Empat Terhadap Siswa WDF



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa WDF mengalami peningkatan, yaitu dari skor skala 132 menjadi 145 poin. Peningkatan ini terlihat pada kemauan WDF untuk menghilangkan rasa penakut dalam diri.

e. Treatment ke Lima (1/05/18)

1) Penghantaran

Pertemuan kelima membuat hubungan klien dengan peneliti menjadi semakin akrab sehingga suasana menjadi semakin hangat. Kegiatan awal konseling peneliti mulai dengan bercerita tentang hal umum agar klien tidak jenuh dengan kegiatan yang dilakukan. Setelah merasa cukup rileks peneliti menanyakan kesiapan klien dalam mengikuti kegiatan konseling.

2) Penjajakan

Tahap penjajakan pada konseling kelima ini peneliti mengevaluasi kegiatan klien terkait peningkatan kepercayaan diri. Setiap sikap yang dirumuskan pada sesi konseling sebelumnya akan ditanyakan kepada klien.

Apakah klien melakukannya dengan baik. Peneliti juga menanyakan perasaan klien setelah melakukan kegiatan konseling serta hal apa saja yang telah dia dapatkan.

3) Penafsiran

Setelah tahap penjajakan yang peneliti lakukan terlihat perasaan klien yang senang dengan kegiatan konseling ini. Klien juga mendapatkan hal-hal positif dari apa yang telah di bahas dalam kegiatan konseling. Pada konseling kelima ini klien sudah mulai memperbaiki serta mengurangi sifat tidak percaya diri tadi.

4) Pembinaan

Konseling kali ini peneliti mengingatkan kembali kepada klien tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini agar klien lebih memahami lagi hal yang telah dilakukannya. Selanjutnya peneliti mengulang kembali hal-hal penting yang telah dibahas pada sesi konseling sebelumnya agar klien tetap mengingatnya. Selanjutnya peneliti ingin menghentikan pemberian penguatan yang tulus kepada klien. Teknik ini disebut dengan teknik *unconditioned positiv regard dan respect* : penghargaan yang tulus kepada klien:

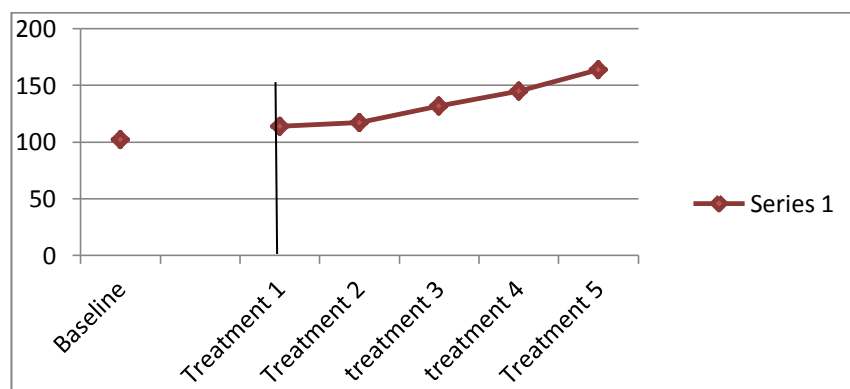
Konselor : Baiklah ki.. Ibu melihat bahwa kamu sudah mampu melakukan apa yang ibu sampaikan dengan baik. Hal ini harus kamu lakukan setiap harinya, kamu tidak boleh lagi memiliki pemikiran negatif terhadap diri kamu sendiri, kamu harus percaya bahwa dengan kemampuan yang kamu miliki kamu juga bisa memperoleh nilai yang baik.

Klien : Ya bu, saya mengerti

5) Penilaian

Setelah konseling diakhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien dengan memberikan skala kepercayaan diri klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah *treatment* kelima.

Grafik 4. 17
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC ke Lima Terhadap Siswa WDF



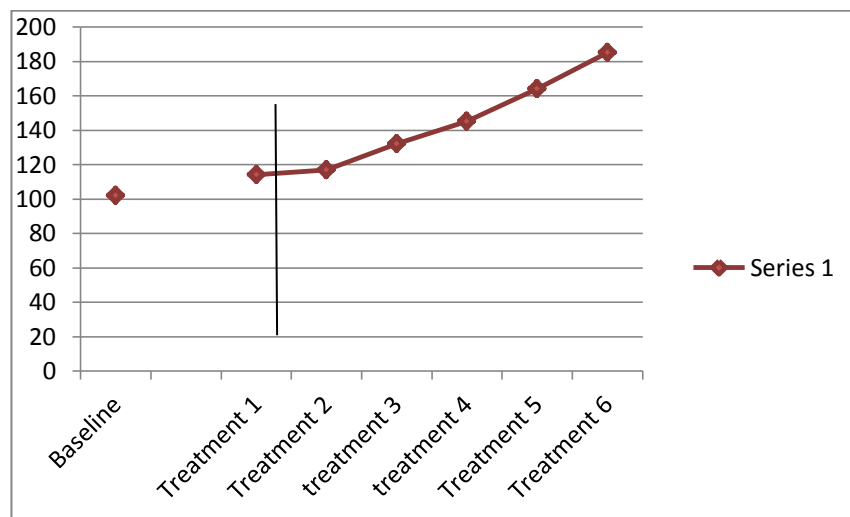
Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa WDF mengalami peningkatan, yaitu dari skala 145 menjadi 164 poin. Peningkatan ini terlihat pada komitmen bahwa ia akan menerima kekurangan diri karena ia menyadari bahwa manusia memiliki kelebihan dan kekurangan.

f. **Treatmen ke enam**

Pada *treatment* keenam ini peneliti mengakhiri konseling dengan siswa ke tiga karena melihat perubahan yang meningkat dari sesi konseling sebelumnya dan klien juga sudah memperlihatkan perubahan sikap dari sebelum dilaksanakan konseling. Berdasarkan itu secara berangsur-angsur konseli merasa tidak membutuhkan bantuan lagi dimana klien hanya perlu membiasakan diri untuk kepercayaan diri. Sebelum mengakhiri konseling peneliti kembali bertanya kepada klien mengenai komitmennya kedepan dan peneliti juga memberikan pesan kepada klien agar tetap menjadi anak yang percaya diri. Sesi konseling ini peneliti

memberikan skala kepada klien untuk melihat nilai terakhir dalam peningkatan kepercayaan diri.

Grafik 4. 18
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC ke Enam Terhadap Siswa WDF



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa tingkat kepercayaan diri siswa WDF mengalami peningkatan, yaitu dari skala 100 menjadi 185 poin. Peningkatan ini terlihat pada komitmen bahwa ia akan menerima kekurangan diri karena ia menyadari bahwa manusia memiliki kelebihan dan kekurangan.

4. Siswa ke Empat

a. Treatmen Pertama (10/04/18)

1) Tahap Pengantaran

Pada tahap ini STF dipanggil oleh guru BK untuk menemui Konselor dan kebetulan jam BK pun masuk STF diminta oleh guru BK untuk menemui Konselor diruangan konseling/Bk, karena pada saat itu STF lagi istirahat sholat, STF datang menemui Konselor di ruangan.

Pada tahap ini Konselor membina hubungan dengan siswa seperti sahabat, kakak dan keluarga sendiri oleh STF, karena siswa tersebut di panggil oleh guru pembimbing siswa merasa takut

menemui Konselor. Konselor berusaha menciptakan suasana yang nyaman bagi siswa agar tidak terjadi hubungan yang fakum pada saat pelaksanaan konseling. Konselor juga menjelaskan tentang konseling *client centered*, konseling *client centered* adalah suatu proses konseling yang berpusat kepada diri siswa dimana nantinya antara Konselor dan siswa terjadi percakapan, untuk membantu siswa menemukan isu-isu yang penting bagi dirinya serta untuk pemecahan masalahnya.

Tujuan yang ingin dicapai dari proses konseling adalah membantu siswa agar berkembang secara optimal dan dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik, sehingga mampu menjadi manusia yang berguna. Setelah Konselor menjelaskan maksud mengadakan pelayanan konseling dan tujuannya ini maka STF mulai menghilangkan rasa malu dan segan-segan sehingga bisa berkomunikasi seperti biasa.

2) Tahap Penjajakan

Pada tahap penjajagan ini Konselor mencoba memberikan kebebasan kepada STF agar ia tidak canggung dalam menceritakan permasalahan yang sedang ia alami yang berkaitan dengan indikator-indikator kepercayaan diri yang rendah. Pertama STF masih malu-malu untuk mengungkapkan perasaan yang sedang dialaminya, Konselor berusaha membantunya untuk mau menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya. Berikut rekaman konseling dengan STF:

Konseli	: ada yang ingin saya sampaikan tentang kondisi saya kepada ibu.
Konselor	“oh ya...silakan, kemukakan saja tidak apa-apa...”
Konseli	:saya kan anak AP (Administrasi Perkantoran) bu jadikan anak AP ini harus percaya diri, tapi saya orangnya

sangat pemalu bu karena badan saya kecil dan kata teman teman saya tidak cocok masuk jurusan AP

Konselor : Contohnya ?

Konseli :ketika saya di di panggil untuk kedepan saat berjalan dalam praktek mata pelajaran perkantoran yang memakai sepatu hak tinggi karena saya tidak percaya diri saya sering terjatuh dan karena hal itu nilai saya semester ini dalam hal praktik mungkin rendah bu, dan itu membuat saya terlihat bodoh bu.

3) Penafsiran

Tahap penafsiran ini peneliti akan menafsirkan dan mendiagnosa hal-hal yang telah dikemukakan oleh klien. Berdasarkan apa yang telah dibahas dengan klien dapat dipahami bahwa klien memiliki sikap khawatir karena nanti teman teman menertawakan nya karena faktor tubuh yang kecil. Klien merasa bahwa klien kecewa diri sendiri kenapa tubuhnya kecil dan tidak seperti teman-teman yang lain dengan, merasa dirinya tidak berguna akibat pesimis terhadap kemampuannya. Peneliti memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya, sementara itu juga berusaha untuk memahami permasalahan klien.

4) Pembinaan

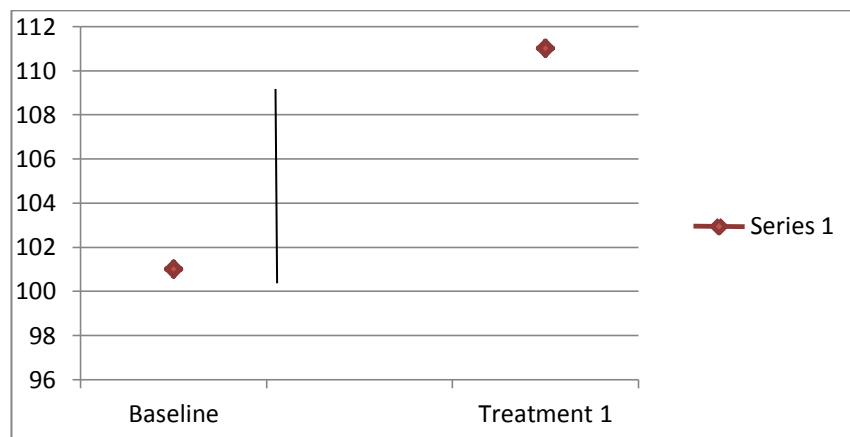
Peneliti menggunakan teknik *emphatic understanding*, dimana peneliti benar-benar memahami permasalahan yang sedang dialami oleh siswa, yaitu tentang kepercayaan diri, dan konseli memberikan semangat dan mengembalikan pikiran positif terhadap diri konseli.

5) Penilaian

Setelah konseling diakhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien dengan memberikan skala kepercayaan diri kepada

klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling pertama.

Grafik 4. 19
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC Pertama Terhadap Siswa STF



Bedasarkan data grafik tentang kepercayaan diri STF mengalami peningkatan mulai fase *baseline* jumlah nilai skor skala 101 poin setelah treatment pertama meningkat menjadi 111.

Peningkatan ini terlihat pada komitmen bahwa ia akan mulai melakukannya mulai nanti dan merasa sedikit lega. Karena ia dapat mengetahui bagaimana cara meningkatkan kepercayaan diri.

b. Treatmen ke Dua (19/04/18)

1) Tahap Pengantaran

Tahap ini peneliti menjalin hubungan keakraban agar terjadi hubungan yang hangat dengan cara menanyakan kabarnya dan lain sebagainya. Dan memberikan penstrukturan sebagian dengan menekankan azas kerahasiaan.

2) Tahap Penjajakan

Pertemuan ini membahas permasalahan STF yang bermasalah di saat belajar praktik perkantoran, setelah di gali lebih dalam ternyata STF minder dengan tubuh yang kecil dan tidak cocok memakai sepatu tinggi

karena kata teman temannya dari SMP memiliki kepercayaan diri yang rendah. Berikut rekaman konseling:

Konseli : Ananda mengambil jurusan AP ini atas kehendak siapa? .

Konselor : Saya dulu undangan di sini bu. Dan orang tua saya sangat bahagia saya sekolah di sini dan saya tidak tahu kalau ada peraturan memakai pakaian seperti sekretaris saat kelas XI bu.

3) Tahap Penafsiran

STF merasa minder karena tubuhnya yang kecil dan tidak cocok di jurusan AP sehingga STF sering di tertawakan oleh teman dan kadang dipanggil dengan sebutan “sipendek” dan itu membuat STF tidak percaya diri.

4) Tahap Pembinaan

Konselor menggunakan teknik *Minimum state of anxiety* (MSA) : apabila klien merasa tidak enak dengan keadaannya sekarang maka ia cenderung berkehendak untuk mengubah dirinya

Konselor : apakah ananda ingin menumbuhkan sikap percaya diri?

Konseli : Ingin sekali bu saya tidak ingin gagal di SMK ini dan ingin membahagiakan orang tua saya bu.

Konselor : bagus sekali ssekali dan ibu sangat senang sekali kamu ingin berubah kearah yang lebih baik lagi

5) Tahap Penilaian

Klien : Kapan ia mulai melakukan komitmen tersebut?.

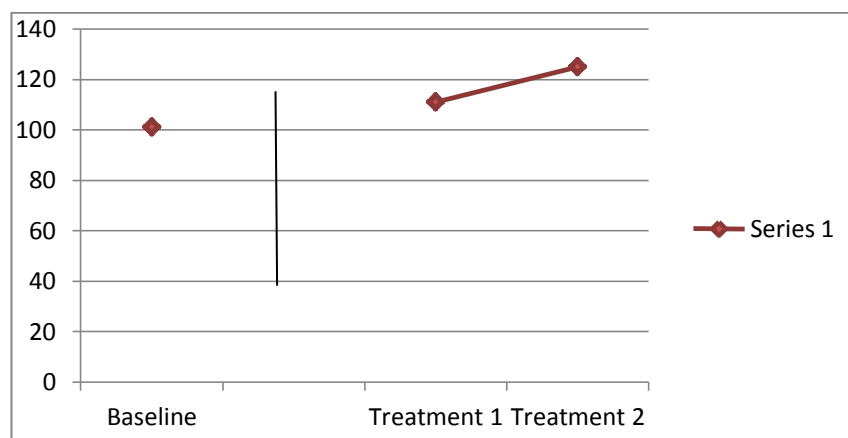
Konselor : Akan mulai berusaha menjalankan komitmen mulai pagi besok.

Klien : Bagaimana perasaannya setelah mengikuti konseling?.

Konselor : Lebih lega dan lebih tahu cara membagi waktunya.

Setelah konseling selesai peneliti memberikan skala kepercayaan diri, untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri STF setelah *treatment* kedua.

Grafik 4. 20
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC ke Dua Terhadap Siswa STF



Bedasarkan data grafik tentang kepercayaan diri STF mengalami peningkatan mulai fase *baseline* jumlah nilai skor skala 111 poin setelah treatment pertama meningkat menjadi 125. Peningkatan ini terlihat pada komitmen bahwa ia akan mulai melakukannya dan merasa sedikit lega. Karena ia dapat mengetahui bagaimana cara supaya percaya diri.

c. Treatment ke Tiga (20/04/18)

1) Penghantaran

Sesi konseling berlanjut pada pertemuan ketiga. Peneliti menanyakan perasaan yang dirasakan klien setelah beberapa kali melakukan kegiatan konseling. Klien mengungkapkan perasaannya, dia merasakan senang melakukan kegiatan konseling dengan peneliti. Pada pertemuan ketiga ini peneliti kembali mengingatkan kepada klien tujuan dari kegiatan ini dan menanyakan kesiapan klien mengikuti kegiatan.

2) Penjajakan

Peneliti mengevaluasi pemahaman klien terkait pembahasan yang telah dilakukan dalam beberapa kali konseling. Berdasarkan pernyataan yang diberikan klien, dapat terlihat klien sudah mulai memahami tentang pemikiran yang positif terhadap dirinya. Klien menuturkan bahwa saat ini ia mulai memikirkan bagaimana bisa lebih percaya diri. Kondisi yang sebelumnya klien tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, dijelaskan bahwa klien mulai berusaha untuk menghadapi masalah tersebut. Namun klien masih bingung dengan kemampuan apakah STF bisa percaya diri.

Konselor : Bagaimana perkembangan ki dari konseling sebelumnya?

Klien : Saya sudah sedikit memahami permasalahan saya bu

Konselor : Apa kira-kira yang menjadi permasalahan ki itu?

Klien : Saya minder dengan diri saya dan itu menghambat perkembangan sosial saya bu

3) Penafsiran

Berdasarkan tahap penjajakan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat dilihat bahwa klien sudah mengarah kepada pemikiran yang lebih positif. Klien telah mau berusaha untuk mempertimbangkan hal-hal yang telah dibicarakan pada konseling sebelumnya. Walaupun klien mengaku masih belum sepenuhnya bisa PD, setidaknya klien sudah mulai membuka pikirannya untuk menerima perubahan.

4) Pembinaan

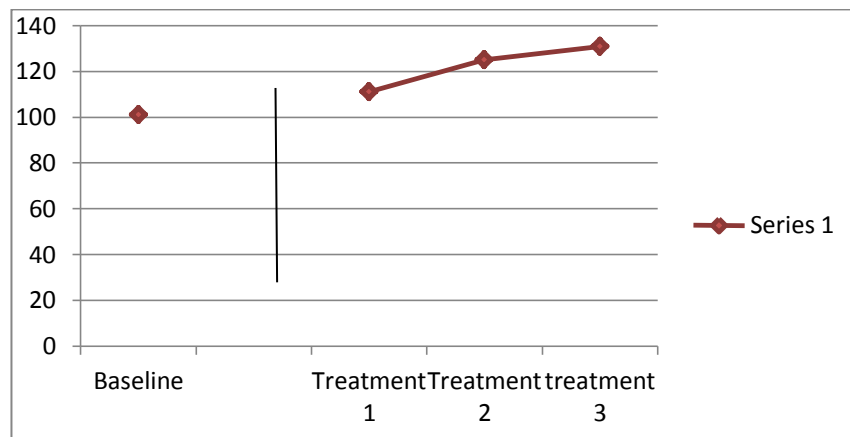
Peneliti mencoba teknik berbeda kepada klien untuk lebih mengarahkan klien menuju kepercayaan diri yang positif. Peneliti mencoba menceritakan motivasi seseorang yang badannya kecil tapi bisa sukses tanpa harus minder dengan keadaan fisiknya. Tujuannya agar klien bisa berfikir positif kedepannya. Konselor memberikan *accurate understanding* (Pemahaman empati yang tepat).

- Konselor : Nah ki, berdasarkan cerita yang telah di jelaskan tadi, apa yang dapat ki pahami?
- Klien : Selagi kita mensyukuri apa yang kita miliki maka Allah juga akan menambah nikmat kepada hambanya.
- Konselor : Tepat sekali.. Lalu berdasarkan hal tersebut apa yang akan ki lakukan?
- Klien : Saya harus akan mampu menerima diri saya bu juga bu, seperti cerita ibu tadi..
- Konselor : Apakah kamu yakin kamu bisa?
- Klien : Saya akan mencoba bu, karena saya juga pasti punya kemampuan untuk berubah dan menerima diri saya apa adanya bu
- Konselor : Bagus sekali ki telah memahami hal tersebut sekarang..

5) Penilaian

Setelah konseling diakhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien dengan memberikan skala kepercayaan diri kepada klien. Peneliti ingin melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah *tretment* ke ketiga.

Grafik 4. 21
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC ke Tiga Terhadap Siswa STF



Berdasarkan data grafik tentang kepercayaan diri STF mengalami peningkatan mulai fase *baseline* jumlah nilai skor skala 125 poin setelah dilakukan treatment meningkat menjadi 131 poin. Peningkatan ini terlihat pada keberanian dalam menghadapi ketakutan dan ketidakpercayaan diri.

d. Treatment ke Empat (25/04/18)

1) Penghantaran

Pertemuan keempat sudah terlihat keadaan klien pada saat itu berada pada suasana yang baik. Kesiapan klien dalam mengikuti kegiatan konseling sudah terlihat sangat siap, sehingga kegiatan konseling berjalan dengan santai. Klien memberikan sapaan yang hangat kepada peneliti saat bertemu.

2) Penjajakan

Hasil konseling pada pertemuan ketiga menggambarkan keadaan klien yang sudah mulai menunjukkan sikap positif. Peneliti menanyakan mengenai perkembangan hasil konseling sebelumnya. Hal ini tercermin dalam rekaman konseling sebagai berikut:

Konselor : Bagaimana ananda setelah mendengar cerita motivasi ibu kemaren, apakah masih ingin seperti yang dulu, masih tidak menerima diri dan tidak percaya diri?

Konseli Tidak bu, saya yakin dengan diri saya begini masih banyak kelebihan yang saya miliki dan ini salah satu kekurangan yang saya miliki bu.

3) Penafsiran

Tahap penjabaran yang peneliti lakukan kepada klien terkait kepercayaan diri menunjukkan bahwa klien sudah mulai mampu berpikir positif dan lebih percaya diri terhadap dirinya sehingga sudah menghasilkan perubahan terhadap diri klien. Klien mulai memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Walaupun masih terkendala, namun klien sudah memiliki kemauan untuk merubah pola pikirnya.

4) Pembinaan

Peneliti memberikan penguatan kepada klien atas usaha yang dilakukannya agar klien yakin untuk terus mengembangkan sikap positif ke depannya. Agar klien menepati komitmennya, maka peneliti menggunakan teknik kontrak perilaku. Teknik kontrak perilaku merupakan perjanjian antara konselor dengan klien untuk mengubah tingkah laku tertentu. Rekaman konselingnya sebagai berikut:

Klien : Saya akan tidak akan berfikir buruk lagi tentang diri saya, teman saya bisa, kenapa saya tidak, dan mengubah perilaku dan sikap buruk saya yang dulu, dan saya akan berusaha tidak akan malu malu lagi dengan teman-teman atau orang lain bu. Apalagi setelah ibu ceritakan motivasi kemarin.

Konselor: Ok, seperti apa yang akan kamu lakukan kedepannya??

Klien : Saya akan tampil didepan kelas tanpa

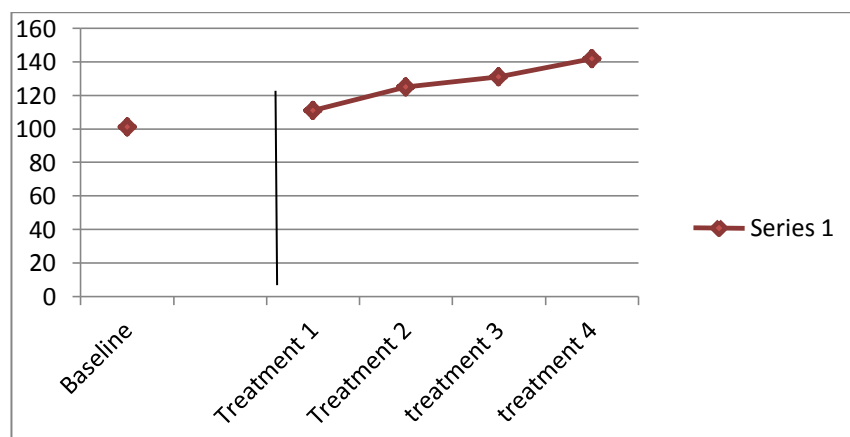
keraguan lagi dan malu-malu bu, sehingga nantinya saya menjadi orang sukses, dan dibanggakan oleh semua orang, terutama orang tua saya bu.

Tumbuh pemahaman diri klien tentang dirinya sendiri, dan mengetahui apa yang harus di perbuat untuk memenuhi kebutuhannya.

5) Penilaian

Setelah konseling selesai peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien memberikan skala kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah dilakukan *treatment* ke empat.

Grafik 4. 22
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC ke Empat Terhadap Siswa STF



Bedasarkan data grafik tentang kepercayaan diri STF mengalami peningkatan mulai fase *baseline* jumlah nilai skor skala 131 poin setelah dilakukan *treatment* meningkat menjadi 142 poin. Peningkatan ini terlihat pada keinginan STF untuk sukses dan menghilangkan sikap tidak percaya diri.

e. Treatmen ke lima (4/05/18)

1) Penghantaran

Pertemuan kelima membuat hubungan klien dengan peneliti menjadi semakin akrab sehingga suasana menjadi semakin hangat. Kegiatan awal konseling peneliti mulai dengan bercerita tentang hal umum agar klien tidak jenuh dengan kegiatan yang dilakukan. Setelah merasa cukup rileks peneliti menanyakan kesiapan klien dalam mengikuti kegiatan konseling.

2) Penjajakan

Tahap penjajakan pada konseling kelima ini peneliti mengevaluasi kegiatan klien terkait peningkatan kepercayaan diri. Setiap sikap yang dirumuskan pada sesi konseling sebelumnya akan ditanyakan kepada klien. Apakah klien melakukannya dengan baik. Peneliti juga menanyakan perasaan klien setelah melakukan kegiatan konseling serta hal apa saja yang telah dia dapatkan.

3) Penafsiran

Setelah tahap penjajakan yang peneliti lakukan terlihat perasaan klien yang senang dengan kegiatan konseling ini. Klien juga mendapatkan hal-hal positif dari apa yang telah dibahas dalam kegiatan konseling. Pada konseling kelima ini klien sudah mulai memperbaiki serta mengurangi sifat tidak percaya diri tadi.

4) Pembinaan

Konseling kali ini peneliti mengingatkan kembali kepada klien tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini agar klien lebih memahami lagi hal yang telah dilakukannya. Selanjutnya peneliti mengulang kembali hal-hal penting yang telah dibahas pada sesi konseling sebelumnya agar klien tetap mengingatnya. Selanjutnya peneliti ingin pemberian penguatan yang tulus kepada klien. Teknik ini disebut dengan teknik *unconditioned positiv regard dan respect* : penghargaan yang tulus kepada klien:

Konselor : Baiklah ki.. Ibu melihat bahwa kamu sudah

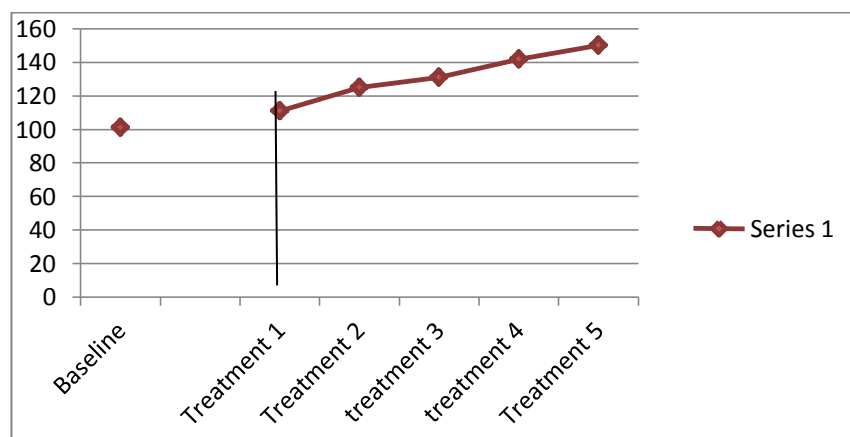
mampu melakukan apa yang ibu sampaikan dengan baik. Hal ini harus kamu lakukan setiap harinya, kamu tidak boleh lagi memiliki pemikiran negatif terhadap diri kamu sendiri, kamu harus percaya bahwa dengan kemampuan yang kamu miliki kamu juga bisa memperoleh nilai yang baik.

Klien : Ya bu, saya mengerti.

5) Penilaian

Setelah konseling di akhiri peneliti akan melihat perubahan yang dilakukan oleh klien dengan memberikan skala kepercayaan diri kepada klien untuk melihat apakah ada peningkatan kepercayaan diri klien setelah konseling kelima.

Grafik 4. 23
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC ke Lima Terhadap Siswa STF



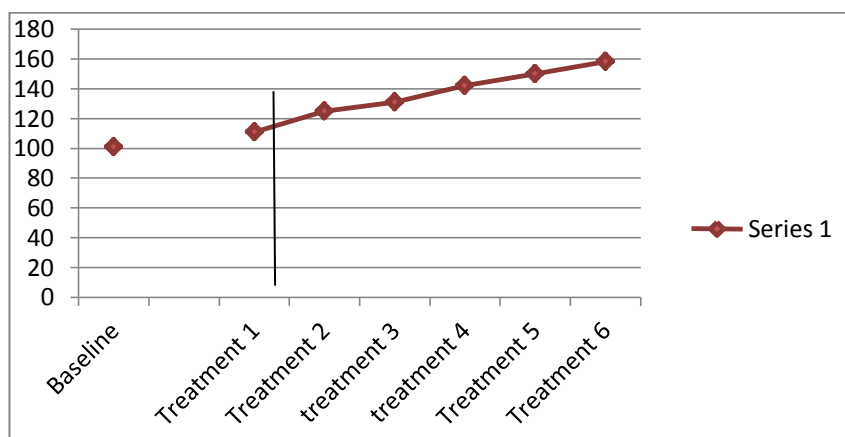
Bedasarkan data grafik tentang kepercayaan diri STF mengalami peningkatan mulai fase *baseline* jumlah nilai skor skala 142 poin setelah dilakukan treatment meningkat menjadi 150 poin. Peningkatan

ini terlihat pada keinginan STF untuk menghilangkan pikiran pikiran negatif pada diri.

f. **Treatmen ke enam**

Pada *tretment* keenam ini peneliti mengakhiri konseling dengan siswa ke empat karena melihat perubahan yang meningkat dari sesi konseling sebelumnya dan klien juga sudah memperlihatkan perubahan sikap dari sebelum dilaksanakan konseling. Berdasarkan itu secara berangsur-angsur konseli merasa tidak membutuhkan batuan lagi dimana klien hanya perlu membiasakan diri untuk kepercayaan diri. Sebelum mengakhiri konseling peneliti kembali bertanya kepada klien mengenai komitmennya kedepan dan peneliti juga memberikan pesan kepada klien agar tetap menjadi anak yang percaya diri. Sesi konseling ini peneliti memberikan skala kepada klien untuk melihat nilai terakhir dalam peningkatan kepercayaan diri.

Grafik 4. 24
Gambar Hasil Konseling
Pendekatan CC ke Enam Terhadap Siswa STF



Bedasarkan data grafik tentang kepercayaan diri STF mengalami peningkatan mulai fase *baseline* jumlah nilai skor skala 150 poin setelah dilakukan treatment meningkat menjadi 158 poin. Peningkatan

ini terlihat pada keinginan STF memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri.

C. Analisis Trend

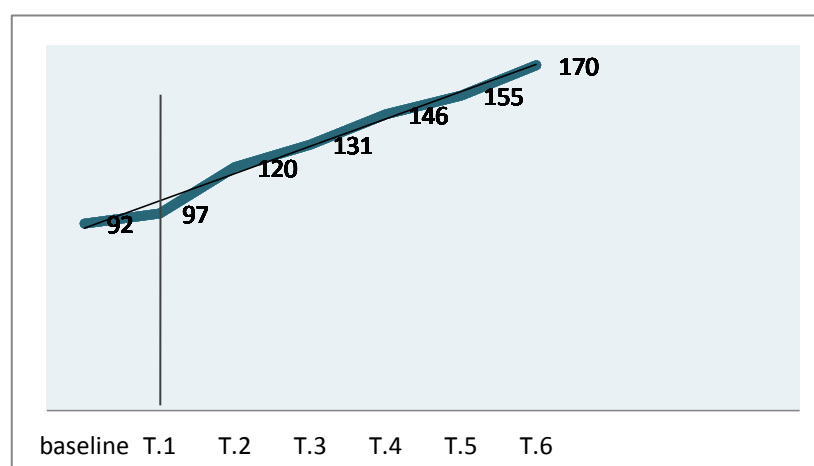
Setelah hasil *treatment* didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data dengan analisis *trend* hasil *treatment* tersebut dengan *single subjek disaing* analisa data dalam penelitian ini adalah deskripsi gambaran yang diperoleh dari analisa grafik berdasarkan pengukuran perilaku dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang dilakukan setiap kali selesai konseling dimana konseling dilakukan sebanyak enam kali berikut hasil data kepercayaan diri dari keempat sampel penelitian. Berikut data tabel keempat sampel mulai dari data skor *baseline* sampai *treatment* ke enam

Berdasarkan sampel penelitian tentang kepercayaan diri empat orang siswa yang berinisial PN, ZYN, WDF, STF. Peneliti akan mendeskripsikan masing-masing sampel penelitian hasil skor test skala kepercayaan diri dan trend grafik kepercayaan diri dari keempat sampel penelitian.

1. Siswa Pertama

Berikut analisis data terhadap siswa pertama dengan inisial PN, peneliti akan memaparkan analisis trend kepercayaan diri beserta aspek-aspek dari kepercayaan diri dari PN. Berikut ini peneliti akan memaparkan hasil kepercayaan diri PN dari *baseline* sampai enam kali *treatment*.

Grafik 4. 25
Hasil Skor Kepercayaan Diri PN

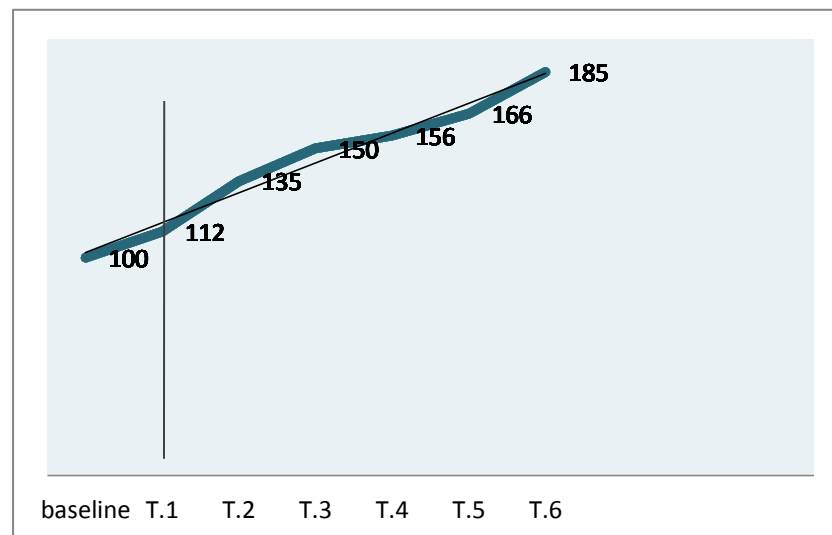


Bedasarkan data grafik tentang kepercayaan diri PN mulai fase baseline sampai melakukan enam kali *treatment* proses konseling yang dilakukan dengan memberikan tes, jumlah nilai skor *baseline* 92 kategori rendah ketika intervensi atau diberikan *treatment* meningkat menjadi 97, 120, 131, 146, 155 dan skor kepercayaan diri PN dengan nilai 170 poin. Artinya setiap *treatment* yang di lakukan terjadi *trend* atau cenderung meningkat kepercayaan diri PN. Artinya konseling *client centered* dapat meningkatkan kepercayaan diri PN.

2. Siswa ke 2

Berikut analisis data terhadap siswa ke dua dengan inisial ZYN, peneliti akan memaparkan analisis *trent* kepercayaan diri beserta aspek-aspek dari kepercayaan diri dari ZYN. Berikut ini peneliti akan memaparkan hasil kepercayaan diri ZYN dari *baseline* sampai enam kali *treatment*.

Grafik 4. 26
Hasil Skor Kepercayaan Diri ZYN



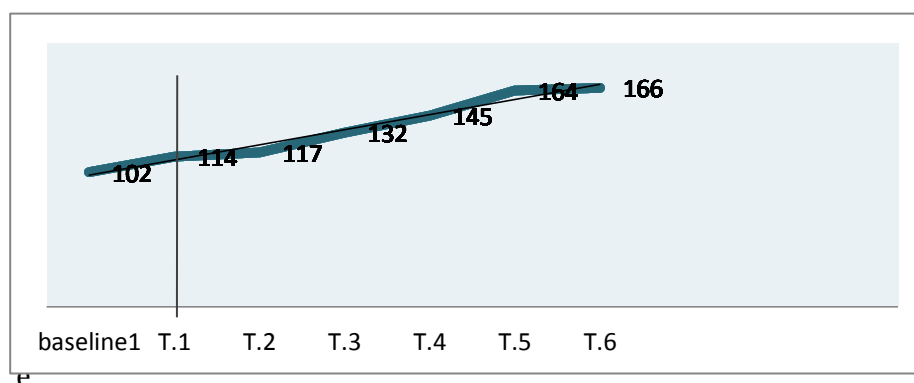
Bedasarkan data grafik tentang kepercayaan diri ZYN mulai dari pengukuran awal (*baseline*) sampai melakukan enam kali *treatment* proses konseling yang dilakukan dengan memberikan tes, jumlah nilai skor *baseline* 100 setelah *treatment* menjadi 112, 135, 150, 156, 166 dan 185.

Artinya di setiap *treatment* yang di lakukan terdapat kecenderungan peningkatan kepercayaan diri pada diri ZYN.

3. Siswa ke Tiga

Berikut analisis data terhadap siswa ke dua dengan inisial WDF, peneliti akan memaparkan analisis tren kepercayaan diri beserta aspek-aspek dari kepercayaan diri dari WDF. Berikut ini peneliti akan memaparkan hasil kepercayaan diri WDF dari *baseline* sampai enam kali *treatment*

Grafik 4. 27
Hasil Skor Kepercayaan Diri WDF

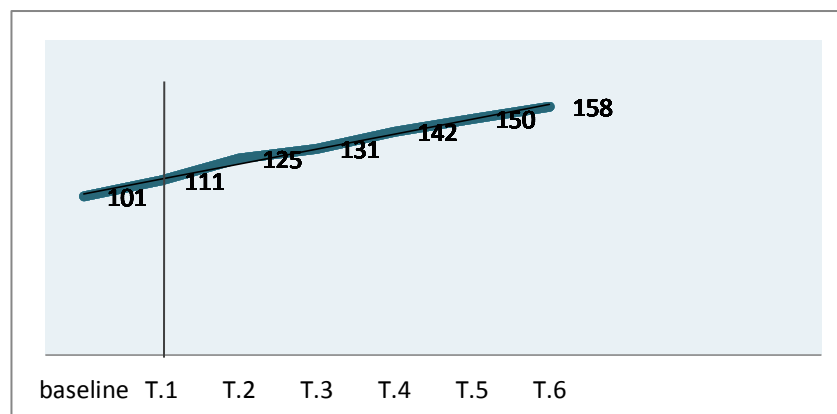


dasarkan grafik tentang kepercayaan diri WDF mulai dari pengukuran awal (*baseline*) sampai melakukan enam kali *treatment* proses konseling yang dilakukan dengan memberikan tes, jumlah nilai skor *baseline* 102 setelah *treatment* menjadi 114, 117, 132, 145, 164 dan 166. Artinya di setiap *treatment* yang di lakukan terjadi peningkatan kepercayaan diri pada diri WDF.

4. Siswa ke Empat

Berikut analisis data terhadap siswaKE empat dengan inisial STF, peneliti akan memaparkan analisis tren kepercayaan diri beserta aspek-aspek dari kepercayaan diri dari STF. Berikut ini peneliti akan memaparkan hasil kepercayaan diri STF dari *baseline* sampai enam kali *treatment*

Grafik 4. 28
Hasil Skor Kepercayaan Diri STF



Berdasarkan data grafik tentang kepercayaan diri STF mulai dari pengukuran awal (baseline) sampai melakukan enam kali *treatment* proses konseling yang dilakukan dengan memberikan tes, jumlah nilai skor *baseline* 101 setelah *treatment* menjadi 111, 125, 131, 142, 150 dan 158. Artinya di setiap *treatment* yang dilakukan terdapat kecendrungan peningkatan kepercayaan diri pada diri STF.

Berdasarkan hasil skor kepercayaan diri empat orang siswa yang dijadikan sampel terjadi peningkatan. Artinya terdapat *trend* kepercayaan diri dari ke empat sampel yang diteliti. Berikut hasil tabel *baseline* dan *intervensi* empat orang siswa.

Tabel 4. 4
Hasil Fase *Baseline* dan *Intervensi* Empat Orang Siswa

No	Kode siswa	Kelas	B	Intervensi (Proses Konseling)					
				1	2	3	4	5	6
1	PN	XI AP ¹	92	97	120	131	146	155	170
2	ZYN	XI AP ¹	100	112	135	150	156	175	195
3	WDF	XIA P ³	102	114	117	132	145	163	166
4	STF	XI AP ²	101	111	125	131	142	150	158

Berdasarkan data tabel dan grafik di atas kepercayaan diri empat orang yang dijadikan sampel terdapat *trend* peningkatan kepercayaan diri dari PN, ZYN, WDF, STF, dari fase *baseline* sampai *intervensi*. Artinya terdapat pengaruh konseling pendekatan *clien centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, uji hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima ini dibuktikan melalui grafik peningkatan kepercayaan diri empat orang sampel dari fase baseline sampai intervensi atau *treatment* konseling pendekatan *client centered*.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data di atas diperoleh hasil penelitian terdapat *trend* peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan konseling *client centered*. Artinya data empirik ini mendukung teori yang dikemukakan Rogers dalam Darimis menyatakan *client centered* adalah gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri yang meliputi kemampuan dan ketidakmampuan, sifat-sifat, dan hubungan diri dengan lingkungan, jadi ketidakmampuan individu terhadap diri sendiri dengan lingkungan seperti tidak percaya diri bisa di tingkatkan melalui konseling *client centered*. Berkaitan dengan pendapat di atas diperkuat juga dengan tujuan utama dari konseling *client centered* Rogers (dalam Gerald Corey, 2009: 94) adalah:

5. Keterbukaan kepada pengalaman
Keterbukaan pada pengalaman perlu memandang kenyataan tanpa mengubah empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami kerangka acuan internal klien, terapis memberikan perhatian terutama pada persepsi diri klien dan persepsinya terhadap dunia.
6. Kepercayaan terhadap organisme sendiri
Salah satu tujuan terapi adalah membantu klien dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri. Pada tahap permulaan terapi, kepercayaan klien terhadap diri sendiri dan terhadap putusan-putusannya sendiri sangat kecil. Mereka secara khas mencari saran dan jawaban-jawaban dari luar karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan dirinya untuk mengarahkan hidupnya sendiri.
7. Tempat evaluasi internal
Tempat evaluasi internal yang berkaitan dengan kepercayaan diri, berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi masalah-masalah keberadaannya. Dia menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri dalam membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya.
8. Kesiediaan untuk menjadi suatu proses

Konsep tentang diri dalam proses pemejadian, yang merupakan lawan dari konsep tentang diri sebagai produk, sangat penting. Meskipun klien boleh menjalani terapi untuk sejenis formula untuk membangun keadaan berhasil dan berbahagia, mereka menjadi sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan.

Melalui kutipan di atas, dapat dipahami bahwa pendekatan konseling *clien centered* dapat membantu individu mengembangkan potensinya seperti meningkatkan kepercayaan diri siswa, dalam hal ini peneliti melihat adanya pengaruh pendekatan konseling *clien centered* terhadap peningkatan rasa kepercayaan diri siswa ini terlihat dari konseling yang peneliti lakukan terhadap empat siswa dengan enam kali pertemuan dimana setiap pertemuan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa terutama dalam belajar.

Berkaitan dengan hal di atas jika konseling dengan pendekatan konseling *clien centered* diterapkan bisa untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar, lingkungan sosial sehingga pendekatan ini bisa digunakan untuk mengatasi kepercayaan diri siswa. Sebaliknya jika tidak dilakukan maka kepercayaan diri siswa akan semakin rendah sehingga menghambat tugas perkembangan siswa.

Maka dari itu guru BK perlu menggunakan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan memanfaatkan teknik tersebut dalam konseling individual yang akan dilakukan kepada siswa yang bermasalah tentang kepercayaan diri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konseling pendekatan *client centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dapat disimpulkan bahwa konseling pendekatan *client centered* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini terlihat dengan adanya perbedaan skor yang diperoleh siswa tahap baselin dan tahap intervensi. Pada kondisi *baseline* diketahui bahwa penyesuaian diri pada siswa berada pada kategori rendah, dengan skor siswa PN (92), siswa ZYN (100), siswa WDF (102), dan siswa STF (101). Setelah diberikan konseling pendekatan *client centered* terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa pada setiap *treatment* atau sesi konseling dengan skor *treatment* terakhir adalah siswa PN (170), siswa ZYN (195), siswa WDF (166) dan siswa STF (158) dengan kategori kepercayaan diri baik. Artinya terdapat *trend* peningkatan kepercayaan diri dari ke empat sampel yang diteliti

Adapun bentuk kepercayaan diri yang rendah baik seperti tidak memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, tidak optimis, tidak bisa mengambil keputusan sendiri. Setelah peneliti memberikan *treatment* dengan konseling pendekatan *client centered*, siswa sudah bisa meningkatkan kepercayaan dirinya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberi beberapa saran kepada:

1. Kepala SMKN 1 Solok untuk lebih memperhatikan proses perkembangan siswa-siswi dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

2. Guru pembimbing untuk bisa lebih intensif dalam memberikan konseling pendekatan *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
3. Para siswa agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya terutama disekolah, dengan harapan ketika sudah memiliki kepercayaan diri akan membantu dalam mencapai apa yang diinginkan, baik itu dari segi prestasi sekolah, hubungan sosial maupun hal yang lainnya.
4. Konseling dengan pendekatan *client centered* salah satu cara mengatasi siswa yang tidak mempunyai kepercayaan diri.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ahmadi, A dan Rohani A. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hanafi, H. A. 2011. *Metode Penelitian Bahasa*. Jakarta: Diadit Media Press.
- Angelis, B. D. 2000. *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arifin, Z. 2011. *Penelitian Pendidikan (Metode dan Paradigma Baru)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Bungin, B. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Darimis. 2014. *Model-Model Konseling*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press.
- Darmawan, D. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ginanjari, M. P. *Hubungan antara Self Efficacy dengan Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta*, Artikel *E-Journal* Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta April 2015.
- Gufron, N dan Risnawita, R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-uzz Media.
- Hakim, T. 2004. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swarsa.
- Kasiram, M. 2008. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: UIN Malang Press.
- Lie, A. 2003. *Menjadi Orangtua Bijak 101 Cara Menumbuhkan percaya Diri Anak*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sukmadinata, S. N. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Prayitno. 2005. *Konseling Pancawaskita*. Padang: UNP Press.
- , 2004. *Seri Layanan Konseling L1-L9*. Padang: UNP Press.
- Ramadhani, S. 2008. *The Art of Positive Communicating*. Yogyakarta:Bookmarks.
- Rifanto, R. 2010. *3 Menit Membuat Anak Keranjingan Belajar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sobur A. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- , 2007. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarndi, K. S. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukarndi, K. S. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sunanto, J. dkk, 2005 *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, Tsukuba: University of Tsukuba,
- Surya, M. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Suwarjo dan Eliasa. E. I. 2011. *55 Permainan dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Suwarjono dan Elisa, E. I. 2010. *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Taufik. 2009. *Model- Model Konseling*. Padang: UNP Press.
- Widoyoko, E. P. 2014. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Willis, S. S. 2009. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.

-----, S. S. 2004. *Teori Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

Yusuf. M. 2013. *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.