

**PENGUNAAN KONSELING *CLIENT CENTERED* DALAM MENINGKATKAN
KONSEP DIRI POSITIF SISWA (STUDI KASUS SISWA KELAS X)**

***THE USE OF CLIENT CENTERED COUNSELING IN IMPROVING THE
STUDENTS' POSITIVE SELF CONCEPT (CASE STUDY OF GRADE X)***

Emma Lusiana^{1*}, Muswardi Rosra², Ratna Widiastuti³

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

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

* e-mail: emaa.lusiana9@gmail.com, Telp: +6285789428782

Received:

Accepted:

Online Published:

Abstract: *The Use of Client Centered Counseling in Improving the Students' Positive Self Concept (Case Study of Grade X).* The problem of this research was the self concept. The purpose of this research was to find out the use of client centered counseling in improving the students' positive self-concept at the class X of SMK Kesehatan YPIB Tumijajar in academic year 2016/2017. This research was a descriptive qualitative research by using a case study. The subjects of this research were three students who have a low self-concept. Questionnaire and interview were used to collected the data. The data were analyzed by using data reduction, data presentation, and data verification. The result showed that the use of Client Centered counseling could be used in improving the students' positive self concept. This was evidenced by the change of the three subjects after counseling. It could be concluded that Client Centered counseling could be used to improve the students' positive self-concept.

Keyword : *guidance and counseling, client centered, self concept*

Abstrak: **Penggunaan Konseling *Client Centered* dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X).** Masalah dalam penelitian ini adalah konsep diri. Tujuan penelitian untuk mengetahui penggunaan konseling *client centered* dalam meningkatkan konsep diri positif siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar tahun peajaran 2016/2017. Metode penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Subjek penelitian ini tiga siswa yang memiliki konsep diri positif rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan metode skala dan wawancara. Teknik analisis data, yaitu: reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Hasil penelitian konseling *client centered* dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling. Simpulan penelitian ini adalah konseling *client centered* dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif siswa.

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

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Pendidikan adalah proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik agar menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungannya dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara hakekat dalam kehidupan masyarakat ini.

Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan formal secara sistematis telah merencanakan bermacam lingkungan, yakni lingkungan pendidikan yang menyediakan bermacam kesempatan bagi peserta didik untuk melakukan berbagai kegiatan belajar sehingga para peserta didik memperoleh pengalaman pendidikan. Lembaga pendidikan di Indonesia ini terdiri dari tingkat SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi Negeri. Dalam ke-empat jenjang pendidikan ini, terdapat suatu periode perkembangan yang harus dilalui oleh siswa yaitu periode remaja.

Menurut Calon dalam Monks (2002 :260) bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Perkembangan masa remaja ditandai dengan perkembangan fisik dan seksual dalam masa pubertas, serta perkembangan sosial remaja.

Masa remaja merupakan masa dimana remaja terkadang memiliki kebingungan dengan identitas diri mereka. Remaja terkadang ingin melepaskan diri dari orangtua untuk dapat berdiri sendiri dengan maksud menemukan dirinya. Remaja mulai mencari tau siapa dirinya, seperti apa watak mereka, potensi apa yang dimilikinya dan bagaimana orang lain memandang dirinya. Menurut Hurlock (2004) remaja memiliki tugas perkembangan yang salah satunya adalah “mampu menerima keadaan fisiknya, secara efektif”. Oleh sebab itu pembentukan konsep diri remaja sangat penting karena

konsep diri dapat mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, dan pemahaman terhadap diri remaja itu sendiri.

Menurut Rogers dalam Thalib (2010:121) menyatakan bahwa konsep diri adalah konsep kepribadian yang paling utama, berisi ide-ide, persepsi, dan nilai-nilai yang mencakup tentang kesadaran tentang diri. Setiap individu pasti memiliki konsep diri, tetapi mereka seringkali tidak tahu apakah konsep diri yang mereka miliki positif atau negatif. Seseorang yang memiliki konsep diri positif rendah memiliki kecenderungan terhambat dalam proses perkembangannya dan tidak mampu melaksanakan tugas perkembangan dengan baik.

Layanan bimbingan dan konseling pada latar belakang pendidikan adalah bantuan kepada individu, khususnya peserta didik untuk mengembangkan dirinya secara optimal dalam mencapai tujuan hidupnya (Dahlan, 2013: 36). Oleh karena itulah bimbingan konseling memiliki peranan sangat penting dalam membantu untuk meningkatkan individu yang memiliki konsep diri positif rendah menjadi positif.

Menurut Brooks dan Emmert dalam Rakhmat (2005: 105) ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri positif sebagai berikut :

1. Percaya diri dan merasa setara dengan orang lain.
2. Menerima diri apa adanya, mengenal kelebihan dan kekurangan.
3. Mampu memecahkan masalah dan mampu mengevaluasi diri.
4. Peka terhadap orang lain bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
5. Bersikap optimis.

Menurut Brooks dan Emmert dalam Rakhmat (2005: 105) ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri negatif sebagai berikut:

1. Individu peka terhadap kritikan
2. Individu responsif sekali terhadap pujian
3. Sikap hiperkritis
4. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain
5. Bersikap pesimis terhadap kompetisi

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

Penggunaan layanan konseling individual dianggap tepat karena pembimbing akan lebih leluasa dan mudah untuk mengenali siswa dengan baik. "Menurut Prayitno (2004) layanan konseling individual bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh guru BK (pembimbing) terhadap seseorang siswa (klien) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien".

Bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam model pendekatan yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positif. Penelitian ini menggunakan salah satu model pendekatan konseling *client centered* atau konseling *non-direktif*.

Menurut Willis (2004:63) *client centered* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri

konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya).

Ketika seorang individu paham dan mengerti akan dirinya yang sebenarnya dengan apa yang menjadi apa yang diharapkan akan semakin mudah ia memiliki konsep diri positif. Karena konsep diri itu sendiri adalah bagaimana si individu mengenal dirinya baik dari aspek fisik, psikis maupun kemampuan yang lainnya. Konseling dengan pendekatan *client centered* dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positifnya hal ini sejalan dengan tujuan konseling *client centered*.

Menurut Komalasari (2011: 265) pendekatan *client centered* bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu menerima konseli apa adanya.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka peneliti tertarik meneliti tentang "Penggunaan Konseling *Client Centered* dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X di SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Ajaran 2016/2017).

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan konseling *client centered* dalam meningkatkan konsep diri positif siswa Kelas X di SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Ajaran 2016/2017).

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan YPIB Tumijajar, waktu penelitian ini adalah tahun Pelajaran 2016/2017.

Target / Subjek Penelitian / Populasi / dan Sample

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar yang memiliki konsep diri positif rendah yaitu AWK, UK, dan FR.

Prosedur

Tahap pertama sebelum dilakukan konseling *Client Centered*, peneliti menjaring subjek yang memiliki konsep diri positif rendah dengan cara menyebarkan skala konsep diri. Dari hasil sekala didapatkan tiga orang siswa yang memiliki konsep diri positif rendah yang akan dijadikan subjek penelitian.

Selanjutnya peneliti melaksanakan konseling *client centered* sebanyak 2-3 kali pertemuan, pada pertemuan ke 2 peneliti memberikan skala konsep diri untuk melihat peningkatan konsep diri subjek, kemudian melakukan evaluasi terhadap subjek mengenai perubahan setelah dilakukan konseling *client centered* serta peneliti memberikan skala konsep diri dipertemuan terakhir, selain itu juga peneliti melakukan wawancara terhadap guru mata pelajaran untuk mengetahui sikap dan prilaku ketiga subjek setelah mengikuti konseling.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

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

Peneliti mengumpulkan data untuk memperoleh subjek penelitian dengan menggunakan skala *likert*. Dengan skala *likert*, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternative jawaban yaitu : sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (RR), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 1. Kategori Jawaban Skala Konsep Diri

Pernyataan	Favorable (positif)	Unfavorable (negatif)
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Validasi Instrumen

Validasi merupakan kepercayaan terhadap instrumen penelitian dalam hal ini, peneliti menggunakan validasi isi. Menurut Sukardi (2003 : 127) validitas isi atau sering disebut validitas wajah (*face validity*) adalah dimana tes mengukur tentang suatu kondisi yang ingin diukur. Untuk menguji validitas isi setelah instrumen disesuaikan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, para ahli yang diminta pendapatnya adalah dosen-dosen bimbingan dan konseling di Universitas Lampung.

Para ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Yohana Oktariana, Redi Eka Andriyanto, Citra Abriani Maharani. Hasil uji menunjukkan pernyataan tepat dan dapat digunakan. Penelitian ini menguji validitas butir item angket menggunakan rumus Aiken's V.

Hasil perhitungan Aiken's V dari 65 pernyataan terdapat 57 pernyataan yang dinyatakan valid dengan hasil 0,66 dan sisanya 8 pernyataan yang tidak valid karena hasil perhitungan Aiken's V <0,66.

Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dihitung dan dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) menggunakan rumus *alpha crombach*. Perhitungan reliabilitas diperoleh hasil reliabilitasnya sebesar 0,972. Berdasarkan kriteria realibilitas menurut Guilford (dalam Nazir, 2005:144), tingkat realibilitas sebesar 0,972 merupakan kriteria realibilitas tinggi

Analisis Data

Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2015:337) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Analisa data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Aktivitas dalam analisis data dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Reduksi Data
Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.
2. Penyajian Data
Langkah ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan.
3. Kesimpulan atau Verifikasi Data
Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh.

Berdasarkan penjelasan di atas pada penelitian ini peneliti melakukan pengumpulan data dengan melakukan konseling kepada 3 subjek penelitian, kemudian peneliti melakukan *posttest* dan selain itu juga peneliti melakukan wawancara terhadap guru mata pelajaran untuk memperoleh data ketiga subjek mengenai perubahan sikap dan perilaku subjek sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling *client centered*. Data yang diperoleh serta dianalisis dengan mengurangi data dan membuang data yang tidak perlu dengan menggunakan koding.

Setelah peneliti menggolongkan data kemudian melakukan penyajian data untuk menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Kemudian berdasarkan data yang telah diperoleh melalui pemberian *pretest dan posttest* terjadi peningkatan skor, kemudian untuk menguatkan data, peneliti melakukan wawancara terhadap guru mata pelajaran untuk mengetahui perubahan perilaku yang dialami oleh ketiga subjek setelah dilakukan konseling *client centered*.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan konseling *client centered* ketiga subjek memiliki ciri-ciri konsep diri positif rendah tetapi setelah dilakukan *treatment* dengan menggunakan konseling *client centered* ketiga subjek mengalami peningkatan konsep diri positif .

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Berikut ini adalah penjelasan data mengenai hasil penelitian penggunaan konseling *client centered* dalam meningkatkan konsep diri positif diri pada siswa kelas X di SMK Kesehatan YPIB Tahun Ajaran 2016/2017.

Gambaran Hasil Pra Konseling Individu *Client Centered*

Pelaksanaan penelitian dengan pendekatan *Client Centered* dalam meningkatkan Konsep diri positif siswa dilaksanakan di SMK Kesehatan YPIB Tahun Ajaran 2016/2017. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2017 sampai 29 April 2017.

Selanjutnya peneliti menetapkan subjek penelitian dengan melakukan penyebaran skala konsep diri. Konsep diri siswa dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Hasil pemberian skala konsep diri siswa kelas X teridentifikasi tiga siswa yang memiliki konsep diri positif rendah berdasarkan kriteria di atas.

Tabel 2. Hasil Skala Konsep Diri

No	Nama Siswa	Skor	Kriteria
1	Windy	129	Rendah
2	Uuswatun watun	128	Rendah
3	Rita	131	rendah

Data Subjek Penelitian dalam Mengikuti Kegiatan Konseling

1. Subjek Windy

Sebelum Windy mengikuti konseling *client centered*, Windy memiliki konsep diri positif rendah hal ini diketahui pada pengisian skala konsep diri ia mendapat skor dalam kategori rendah. Berikut hasil pengisian skala Windy konsep diri pada saat sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling.

Pada saat pertemuan pertama penjarangan subjek diperoleh hasil skala konsep diri Windy yaitu 129 dengan

kategori rendah, kemudian peneliti melakukan konseling *client centered* dalam meningkatkan konsep diri positif siswa dan dalam setiap pertemuan peneliti memberikan skala konsep diri, dari setiap pertemuan terjadi peningkatan skor, pada pertemuan kedua skor yang diperoleh Windy adalah 140 dengan kategori sedang dan pertemuan ketiga 202 dengan kategori tinggi.

Selain data yang diperoleh dari hasil pemberian skala, peneliti melakukan evaluasi terhadap subjek setelah melakukan konseling *client centered*. Diperoleh data hasil wawancara dengan windy yaitu :

“kak sekarang aku sudah mulai berani nanya sama guru kalo misalnya aku gak ngerti pelajarannya, awalnya memang susah kak mau angkat tangan buat nanya, tetapi aku belajar untuk percaya diri akhirnya aku berani nanya. Terus juga aku sudah berani buat presentasi maju dan sudah gak takut lagi. Ternyata ada rasa plong kak kalau kita percaya diri”.

Selain itu juga windy menyatakan bahwa ia menjadi lebih mudah berbaur dan tidak merasa minder lagi ketika ia berkumpul dengan teman-temannya, dan ia mulai berintropeksi diri untuk memperbaiki dirinya agar lebih diterima di lingkungan sekitarnya.

Selain hasil evaluasi dengan subjek, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru matapelajaran untuk memperkuat data mengenai perubahan Windy. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Afit Marwiyah dan Diah selaku guru mata pelajaran diperoleh data berdasarkan pengalaman proses KBM Windy sudah mulai percaya diri (salah satu ciri konsep diri positif) misalnya saja ia sudah berani untuk mengungkapkan pendapat ketika berdiskusi kelompok, serta ketika diminta guru untuk maju kedepan kelas presentasi, Windy juga sudah memberanikan diri

ketika ia tidak memahami pelajaran ia bertanya dengan guru.

2. Subjek Uuswatun

Sebelum Uuswatun mengikuti konseling *client centered*, Uuswatun memiliki konsep diri positif rendah hal ini diketahui pada pengisian skala konsep diri ia mendapat skor dalam kategori rendah. Berikut hasil pengisian skala Uuswatun konsep diri pada saat sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling. Pada saat pertemuan pertama penjarangan subjek diperoleh hasil skala konsep diri Uuswatun yaitu 128 dengan kategori rendah, kemudian peneliti melakukan konseling *client centered* dalam meningkatkan konsep diri positif siswa dan dalam setiap pertemuan peneliti memberikan skala konsep diri, dari setiap pertemuan terjadi peningkatan skor, pada pertemuan kedua skor yang diperoleh Uuswatun adalah 139 dengan kategori sedang dan pertemuan ketiga 139 dengan kategori sedang.

Selain data yang diperoleh dari hasil pemberian skala, peneliti melakukan evaluasi terhadap subjek setelah melakukan konseling *client centered*. Diperoleh data hasil wawancara dengan Uuswatun yaitu :

“sekarang aku sudah mulai paham kak, kalau memang setiap orang punya kelebihan dan kekurangan sendiri-sendiri jadi aku sekarang udah gak takut lagi kalau misalnya disuruh mencoba hal-hal baru. Kayak kemarin kak aku disuruh baca Undang-Undang pas hari Kartini aku berani dan alhamdulillah aku gak melakukan kesalahan. Ternyata selama ini cuman anggapan aku aja yang buat aku gak punya keberani,percaya diri. Sekarang juga aku udah gak menganggap rendah diri aku kak terus aku udah mulai berani untuk ngumpul sama temen-temen gak minder lagi”.

Selain hasil evaluasi dengan subjek, peneliti juga melakukan wawancara dengan

guru matapelajaran untuk memperkuat data mengenai perubahan Uuswatun. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Afit Marwiyah selaku guru mata pelajaran diperoleh data berdasarkan pengalaman proses KBM Uuswatun sekarang sudah sering menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru, sudah tidak pasif lagi dikelas.

3. Subjek Rita

Sebelum Rita mengikuti konseling *client centered*, Rita memiliki konsep diri positif rendah hal ini diketahui pada pengisian skala konsep diri ia mendapat skor dalam kategori rendah. Hasil pengisian skala Rita konsep diri pada saat sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling. Pada saat pertemuan pertama penjarangan subjek diperoleh hasil skala konsep diri Rita yaitu 131 dengan kategori rendah, kemudian peneliti melakukan konseling *client centered* dalam meningkatkan konsep diri positif siswa dan dalam setiap pertemuan peneliti memberikan skala konsep diri, dari setiap pertemuan terjadi peningkatan skor, pada pertemuan kedua skor yang diperoleh Rita adalah 158 dengan kategori sedang dan pertemuan ketiga 200 dengan kategori sedang.

Selain data yang diperoleh dari hasil pemberian skala, peneliti melakukan evaluasi terhadap subjek setelah melakukan konseling *client centered*. Diperoleh data hasil wawancara dengan Rita yaitu :

“saya sudah mulai menyadari kak kalau misalnya aku harus berubah buat tidak gampang tersinggung, kayak kemarin kak kan ada tugas kelompok aku mulai bisa gak maksaiin mau aku atau pendapat aku. Terus kalau misal ada pendapat aku yang mungkin kurang tepat dan gak dipakai aku sudah gak merasa rendah diri, karena aku percaya sama diri aku. Dan aku juga mulai bisa berbaur sama temen-temen tanpa ngerasa minder lagi”.

Selain hasil evaluasi dengan subjek, peneliti juga melakukan wawancara dengan

guru mata pelajaran untuk memperkuat data mengenai perubahan Rita dalam kegiatan sehari-hari pada proses kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Diah selaku guru mata pelajaran diperoleh data berdasarkan pengalaman proses KBM Rita bahwa sekarang rita ketika berkelompok bisa terlihat nyaman dengan semua temannya, kalau sebelumnya ketika pembagian kelompok dan dia tidak suka dengan anggotanya dia selalu ingin pindah ke kelompok yang lebih ia sukai. Dan Rita juga sudah mau berbaur dengan teman-teman yang lain. Dilihat dari keseharian rita di lingkungan sekolah, rita berperilaku lebih baik dari pada sebelumnya.

Konsep diri sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. Perubahan pada konsep berfikir dari ketiga subjek terjadi karena mereka sudah menyadari bahwa jika memiliki konsep diri positif rendah maka mereka akan mengalami banyak hambatan dan kesulitan dalam belajar ataupun dalam lingkungan sosial mereka, seperti menjadi minder, tidak percaya diri, pasif dalam belajar, rendah diri, pesimis, mudah tersinggung, tidak mengetahui kelebihan yang dimiliki, dan sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan pada akhirnya akan memberikan dampak buruk diri mereka sendiri.

Mereka menyadari bahwa konsep diri positif sangat penting untuk dimiliki, ketiga subjek mulai termotivasi untuk mengatasi masalah berkaitan dengan konsep diri yang mereka alami, dan mereka juga sangat termotivasi untuk bisa meningkatkan konsep diri positif pada diri mereka. Motivasi yang kuat pada ketiga subjek sangat terlihat saat mereka mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan pendekatan *client centered*.

Ketiga subjek aktif dan bersemangat mengikuti setiap kegiatan yang dilakukan

pada setiap pertemuan konseling individu dengan pendekatan *client centered* yang dilakukan selama 2-3 kali pertemuan, dan pada setiap pertemuannya mereka semakin termotivasi untuk meningkatkan konsep diri positif mereka. Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan pendekatan *client centered*, konsep diri positif siswa mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan sebelum mereka diberikan layanan konseling individu pendekatan *client centered*.

Konsep diri positif yang dimiliki individu akan membentuk watak dan perilaku yang positif pada individu tersebut, sedangkan individu yang memiliki konsep diri positif rendah akan berdampak buruk atau negatif pada perilaku individu. Konsep diri memiliki peranan penting dalam mempertahankan dan menentukan harapan individu, menyeimbangkan perasaan dan persepsi yang bertentangan. Individu akan melakukan perilaku sesuai konsep dirinya. Jika konsep diri yang dimiliki oleh seseorang negatif maka ia akan berperilaku negatif, dan jika seseorang konsep diri positif maka akan berperilaku positif.

Pada penelitian ini ditemukan adanya siswa yang mengalami gejala konsep diri positif rendah yaitu ditandai dengan tidak memiliki kepercayaan dengan kemampuan dirinya, mudah tersinggung jika dikritik, pesimis, sulit bergaul dengan teman, merasa rendah diri, tidak percaya diri. Gejala konsep diri positif rendah pada siswa tersebut berasal dari pandangan siswa mengenai dirinya sendiri yang belum memiliki pemahaman mengenai dirinya sendiri yang mempengaruhi kehidupan sehari-harinya.

“Rakhmat (2005 : 104) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi dan interaksi interpersonal, karena setiap bertingkah laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya.”

Manusia memiliki kebutuhan akan penerimaan diri. Penerimaan diri yang

dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Seseorang yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Seperti yang dikatakan Ryff (dalam Fitri, 2012) menyatakan bahwa individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya.

Pemahaman negatif diperoleh dari penilaian individu mengenai dirinya dan mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, seperti merasa tidak mampu, tidak berharga, takut dan khawatir yang tidak beralasan, merasa bodoh tidak bisa berbuat sesuatu dan sebagainya. Seperti yang dikatakan Rogers (dalam Sukardi: 2002) *Self* merupakan bagian yang terpisah dari *medan phenomenal*, yang berisi pola pengamatan dan penilaian yang sadar dari subjek. Dari pengalaman-pengalaman, seseorang akan dapat membentuk pola pengamatan dan penilaian terhadap diri sendiri secara sadar, baik orang tersebut sebagai subjek maupun sebagai objek. *self* ini dinamakan juga *Self Concept* (Konsep Diri).

Menurut Allport (dalam Jahja, 2012:67) kepribadian merupakan kualitas perilaku individu yang tampak dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya secara unik. Secara umum kepribadian dibagi menjadi dua, yaitu kepribadian negatif dan positif. Berdasarkan data primer yang didapat dilapangan bahwa kedua subjek mempunyai kepribadian yang negatif. Dimana AWK memiliki pribadi yang pemalu, tidak percaya diri, minder, mudah menarik diri dari lingkungan, pasif, tidak mempunyai jiwa kompetisi dalam meraih prestasi dikelas. Sedangkan untuk klien UK

hampir sama dengan AWK yang mana ia merasa tidak memiliki kepercayaan terhadap dirinya sendiri, pemalu, minder, pesimis, pasif, dan tidak mempunyai jiwa kompetisi dalam meraih prestasi di kelas.

Berdasarkan kepribadian AWK, dan UK memiliki gangguan kepribadian menghindar. Menurut Ardani (2011:162) gangguan kepribadian menghindar (*avoidant-personality-disorder*) adalah pola kepribadian yang di-dominasi oleh hambatan sosial, perasaan tidak percaya diri, dan sangat *sensitive* terhadap hal-hal yang *negative*. Kunci dari individu dengan gangguan kepribadian menghindar adalah sangat *sensitive* terhadap penolakan sehingga akhirnya yang nampak adalah tingkah laku menarik diri. Memiliki perasaan rendah diri, tidak percaya diri, takut berbicara didepan publik atau dapat dikatakan bahwa sifat yang dominan pada individu ini adalah malu-malu. Sedangkan untuk klien FR memiliki pribadi yang mudah tersinggung, kaku, tidak suka menerima kritikan, mudah marah.

Berdasarkan kepribadian FR, FR memiliki gangguan kepribadian narsistik. Menurut Ardani (2011:161) gangguan kepribadian narsistik memiliki perasaan yang kuat bahwa dirinya adalah orang yang sangat penting serta merupakan individu yang unik. Mereka sangat sulit sekali menerima kritik dari orang lain, sering ambisius dan mencari kebenaran.

Berdasarkan data primer yang didapat dilapangan bahwa kedua subjek mempunyai kepribadian yang negatif. Dimana AWK memiliki pribadi yang pemalu, tidak percaya diri, minder, mudah menarik diri dari lingkungan, pasif, tidak mempunyai jiwa kompetisi dalam meraih prestasi dikelas. Sedangkan untuk klien UK hampir sama dengan AWK yang mana ia merasa tidak memiliki kepercayaan terhadap dirinya sendiri, pemalu, minder, pesimis, pasif, dan tidak mempunyai jiwa kompetisi dalam meraih prestasi di kelas.

Penelitian ini menggunakan konseling individu pendekatan *client centered* dalam upaya meningkatkan konsep diri positif siswa karena *client centered* menekankan pada kemampuan klien dalam memahami dirinya sendiri.

Menurut Willis (2004:63) *client centered* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya). Ketika seorang individu paham dan mengerti akan dirinya yang sebenarnya dengan apa yang menjadi apa yang diharapkan akan semakin mudah ia memiliki konsep diri yang baik.

Berdasarkan hasil data subjek dalam mengikuti kegiatan konseling menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada konsep diri positif siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar setelah dilakukan konseling individu pendekatan *client centered* hal ini diketahui setelah peneliti memberikan treatment peneliti melakukan evaluasi dengan ketiga subjek dan peneliti juga melakukan wawancara terhadap guru mata pelajaran untuk mengetahui perubahan setelah dilakukan konseling individu pendekatan *client centered* setelah melakukan evaluasi bahwa ketiga subjek mengalami peningkatan konsep diri positif. Hal ini sesuai dengan tujuan konseling *client centered* bahwa pendekatan *client centered* dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri positif siswa.

“Menurut Komalasari (2011: 265) pendekatan client centered bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), yaitu menerima konseli apa adanya.

Perubahan pada diri subjek yaitu mereka menjadi lebih mengenal dan memahami dirinya sendiri mengenai kelebihan, bakat dan kemampuan-kemampuan yang ia miliki, untuk mengaktualisasikan diri. Ketiga subjek sudah menyadari bahwa konsep diri memiliki peranan penting dalam pembentukan sikap, prilaku serta karakter diri, jika memiliki konsep diri positif rendah maka akan negatif sikap dan prilaku kita, tetapi jika kita memiliki konsep diri positif dan memandang diri kita secara positif maka sikap, prilaku, karakter diri koita akan menjadi positif.

Dengan memiliki konsep diri positif mereka menjadi memiliki percaya diri yang baik, mereka akan mudah untuk bergaul dan bersosialisasi serta berinteraksi dengan orang lain, dan tidak merasa pesimis, mampu mengenal diri sendiri sendiri sehingga dapat mengerjakan sesuatu dengan efektif dan efisien, menumbuhkan keberanian dalam menghadapi tantangan dalam belajar dan mampu mengembangkan potensi diri.

Berikut penjelasan indikator yang bermasalah yang berkaitan dengan konsep diri positif dari ketiga subjek dari sebelum dan setelah mengikuti konseling *client centered* sebagai berikut :

1. Windy
 - a. Yakin terhadap kemampuan dirinya
Sebelum Windy mengikuti konseling *client centered*, Windy kurang bisa percaya pada kemampuan yang ia miliki. Tetapi, setelah Windy mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Windy sudah mulai mencoba untuk memberanikan diri untuk mengungkapkan pendapat ketika berdiskusi kelompok, serta ketika diminta guru untuk maju kedepan kelas presentasi, Windy juga sudah memberanikan diri ketika ia tidak memahami pelajaran ia bertanya dengan guru.

- b. Merasa sejajar dengan orang lain
Sebelum Windy mengikuti konseling *client centered*, Windy merasa minder dengan teman-temannya, ia merasa bahwa tidak ada yang dibanggakan pada dirinya sehingga ia merasa tidak sejajar dengan teman-temannya. Tetapi, setelah Windy mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan perilaku yang Windy alami ia menjadi lebih mudah berbaur dan tidak merasa minder lagi ketika ia berkumpul dengan teman-temannya, ia sering terlihat berkumpul dengan teman-temannya ketika jam istirahat.

- c. Mampu mengembangkan diri
Sebelum Windy mengikuti konseling *client centered*, Windy belum bisa mengembangkan diri, ia merasa bahwa dirinya tidak memiliki hal yang dibanggakan dalam dirinya. Hal ini dibuktikan bahwa ia merasa memiliki kekurangan tetapi ia tidak pernah berintropeksi diri dan berusaha memperbaiki kekurangan-kekurangan yang ia miliki.

Tetapi setelah Windy mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Ia mulai berintropeksi diri untuk memperbaiki dirinya agar lebih diterima di lingkungan sekitarnya.

2. Uuswatun

- a. Yakin terhadap kemampuan diri
Sebelum Uuswatun mengikuti konseling *client centered*, Uuswatun kurang bisa percaya pada kemampuan yang ia miliki. Hal ini dibuktikan bahwa Uuswatun merasa bahwa ia memiliki banyak kekurangan, dan sering melakukan kesalahan jika melakukan sesuatu, sehingga hal itu membuatnya tidak percaya dengan dirinya sendiri.

Tetapi, setelah Uuswatun mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan perilaku yang Uuswatun alami ia mulai berani untuk maju presentasi, dan ia juga selalu bertanya jika ia tidak memahami pelajaran, dan ia mulai mau mencoba hal-hal baru seperti pada hari kartini kemarin ia diminta menjadi pembaca Undang-Undang pada saat upacara.

- b. Merasa sejajar dengan orang lain
Sebelum Uuswatun mengikuti konseling *client centered*, Uuswatun merasa minder dengan teman-temannya, ia merasa tidak percaya diri berkumpul dengan teman-temannya karena ia merasa banyak kekurangan pada dirinya yang selalu melakukan kesalahan.

Tetapi, setelah Uuswatun mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan perilaku yang mana Uuswatun sudah merasa setara dengan teman-temannya sebab ia menganggap setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, sehingga sekarang ia sudah sering berkumpul dengan teman-temannya.

- c. Menerima pujian tanpa malu
Sebelum Uuswatun mengikuti konseling *client centered*, Uuswatun merasa bahwa ia tidak pantas untuk mendapat penghargaan, hal ini ditunjukkan pada saat ia ditunjuk sebagai bendahara kelas ia merasa tidak pantas dan takut.

Tetapi, setelah Uuswatun mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan perilaku dimana pada saat ia ditunjuk

sebagai pembaca Undang-undang ia sudah tidak malu ia merasa percaya diri.

d. Mampu mengembangkan diri

Sebelum Uuswatun mengikuti konseling *client centered*, Uuswatun belum bisa mengembangkan diri, ia merasa bahwa dirinya sering selalu salah. Hal ini dibuktikan bahwa ia merasa ketika melakukan sesuatu ia sering membuat kesalahan dan dengan begitu membuatnya menjadi tidak percaya dengan apa yang ia lakukan.

Tetapi setelah Uuswatun mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Ia mulai memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering ia perbuat, ia mem-perbaiki segala kekurangannya untuk menjadi lebih baik lagi.

3. Rita

a. Yakin Terhadap Kemampuan dirinya

Sebelum Rita mengikuti konseling *client centered*, rita merasa rendah diri tidak percaya diri. Hal ini ditunjukkan ketika ia mengalami kesalahan saat maju presentasi, setelah itu ia tidak mau lagi untuk maju ia merasa rendah diri.

Tetapi, setelah Rita mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan prilaku yang Rita alami. Rita sudah mulai mencoba untuk memberanikan diri untuk maju presntasi.

b. Merasa sejajar dengan orang lain

Sebelum Rita mengikuti konseling *client centered*, rita merasa minder. Hal ini ditunjukkan ia hanya memiliki satu teman saja, ia menjauhi teman-temannya, ia merasa kurang nyaman jika berkumpul dengan teman-teman yang lain selain sahabatnya.

Tetapi, setelah Rita mengikuti konseling *client centered*, ia mengalami perubahan. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan prilaku ia sekarang lebih terbuka dengan teman-teman kelas yang lain dan sering berkumpul bersama ketika jam istirahat.

c. Sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman

Sebelum Rita mengikuti konseling *client centered*, rita tidak bisa menghargai orang lain. Hal ini ditunjukkan ketika ia diberikan kritikan oleh temannya, ia merasa dijatuhkan dan sering marah dengan temannya sehingga ia menjauhi teman-temannya.

Tetapi, setelah Rita mengikuti konseling *client centered* ia mengalami perubahan. Hal ini ditunjukkan ketika ia melakukan kesalahan dan temannya menegur ia menjadi senang dan mengucapkan terimakasih karena temannya telah memperdulikannya.

d. Mampu mengembangkan diri

Sebelum Rita mengikuti konseling *client centered*, Ritabelum bisa mengembangkan diri, ia merasa bahwa dirinya tidak pernah salah. Hal ini dibuktikan ketika ia melakukan kesalahan ia tidak peduli dengan kesalahannya ia tidak pernah bisa berintropeksi diri.

Tetapi setelah Rita mengikuti konseling *client centered* ini, ia mengalami perubahan. Ia mulai berintropeksi diri untuk memperbaiki dirinya agar lebih diterima di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan sikap dan prilaku yang dialami oleh ketiga subjek

sebelum dan sesudah dilakukan konseling *client centered*.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah konseling *client centered* dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar tahun pelajaran 2016/2017.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut : 1) kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa. 2) kepada siswa hendaknya siswa memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan yang dialami khususnya dalam meningkatkan konsep diri positif. 3) kepada peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan jeli dan mencatat secara detail mengenai perubahan perilaku siswa, gunakan alat bantu perekam setiap pelaksanaan konseling untuk menjaga akurasi data.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, T .A. 2011. *Psikologi Abnormal*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Dahlan, S. 2013. *Konseling Individual*. Bandarlampung : AURA.
- Dariyo, A. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. Bandung : PT Refika Aditama
- Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fitri. A. 2012. *Penggunaan Pendekatan Client Centered dalam Meningkatkan Konsep Diri Pada Siswa Kelas VII H MTS Negeri Kedondong*. Jurnal. Bandar Lampung : Universitas Lampung
- Hurlock ,E . 2004. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Jakarta: Erlangga.
- Koestoro, B & Basrowi. 2006. *Strategi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Surabaya: Yayasan Kampusina.
- Komalasari, G.,Wahyuni, E., Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Monks, F.J. 2002. *Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam Berbagai Bagiannya)*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Nazir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Prayitno & Erma, A. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rieneke Cipta.
- Rakhmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Sarwono. 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D)*.Alfabeta: Bandung.
- Sukardi, D. K. 2002. *Pengeantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*.Jakarta: Rineka Cipta
- Thalib, S.B. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Willis, S. 2004. *Konseling Individual teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta

