

---

## UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA

Oleh:

**Rahayu Kurniawati<sup>1</sup>**

**Nindia Harnes Prima Aidha<sup>2</sup>**

**Ibnu Mahmudi<sup>3</sup>**

Universitas PGRI Madiun<sup>1,3</sup>

SMPN 5 Madiun<sup>2</sup>

Alamat: JL. Setia Budi No.85, Kanigoro, Kec. Kartoharjo, Kota Madiun, Jawa Timur  
(63118).

JL. Semeru No.11, Pangongangan, Kec. Manguharjo, Kota Madiun, Jawa Timur  
(63121).

Korespondensi Penulis: [rahayukurniawati21998@gmail.com](mailto:rahayukurniawati21998@gmail.com),  
[nindiaaidha36@guru.smp.belajar.id](mailto:nindiaaidha36@guru.smp.belajar.id), [mahmudiibnu@unipma.ac.id](mailto:mahmudiibnu@unipma.ac.id).

**Abstract.** Adolescence is a transitional stage from childhood to adulthood. During this phase, adolescents are still engaged in playful activities, remain dependent on their parents, and seek appreciation from themselves and their surroundings. In the process of discovering self-identity, adolescents must be able to understand and accept both their strengths and weaknesses. This study focuses on the issue of self-confidence among adolescents. Based on preliminary observations, the subject of this study is a student from class VIII D at SMPN 5 Madiun who often experiences low self-esteem, hesitates to initiate communication with peers, lacks confidence in completing assignments given by teachers, and rarely engages in group discussions. This issue indicates a need for efforts to enhance the student's self-confidence by identifying their inner potential through responsive individual counseling services. The aim of this study is to help the student actualize themselves as an individual with self-confidence in their own potential. This

## **JUDULUPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

*research applies the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method with two cycles. Data collection techniques include observation, interviews, and self-confidence questionnaires. The results indicate a significant improvement in self-confidence based on the questionnaire conducted in the second cycle. The Person-Centered Approach has proven effective in helping the student recognize behaviors, develop new perspectives, explore alternative solutions, and make better decisions by focusing on understanding their potential to identify appropriate behaviors.*

**Keywords:** *Self-Confidence, Individual Counseling, Person-Centered Approach.*

**Abstrak.** Masa remaja sebagai masa transisi dari periode anak-anak ke periode dewasa. Pada fase ini masa remaja masih diisi dengan kegiatan bermain, ketergantungan pada orang tua, mendapatkan apresiasi dari diri dan lingkungan sekitar. Dalam menemukan identitas diri tersebut remaja harus dapat memahami dan menerima kelebihan serta kekurangan yang ia miliki. Pada perkembangan remaja yang akan diidentifikasi oleh penulis disini mengenai kepercayaan diri. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan subjek penelitian ini salah satu peserta didik di kelas VIII D SMPN 5 Madiun yang sering mengalami rendah diri saat memulai komunikasi dengan teman, sering tidak yakin dengan pengerjaan soal yang diperintahkan oleh guru dan sering tidak mendapatkan kesempatan untuk diskusi bersama teman-temannya. Berdasarkan persoalan tersebut peserta didik ini membutuhkan upaya untuk meningkatkan percaya diri dalam mengidentifikasi potensi yang ada di dalam dirinya dengan layanan responsif konseling individu. Tujuan dari penelitian ini peserta didik dapat mengaktualisasikan dirinya sebagai pribadi yang memiliki kepercayaan diri atas potensi yang dimiliki. Penelitian ini menggunakan metode PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling) dengan 2 siklus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan tes berupa angket percaya diri. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hasil akhir yang baik di angket percaya diri yang dilakukan pada siklus II. Pendekatan *Person Centered* terbukti efektif dalam membantu peserta didik untuk mengidentifikasi perilaku, mengolah perspektif baru dan mendapatkan alternatif baru dalam penyelesaian masalah untuk menghasilkan keputusan dalam mengambil sebuah tindakan dan menitkberatkan peserta didik dalam memahami potensi untuk mengidentifikasi perilaku yang tepat.

**Kata Kunci:** Percaya Diri, Konseling Individu, Pendekatan *Person Centered*.

## LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa transisi yang bervariasi dalam konteks komunitas dan keragaman budaya. Meskipun demikian, secara universal, masa remaja diakui sebagai masa transisi dari periode anak-anak ke periode dewasa (Sulhan, dkk 2024). Dalam masa remaja, maka pola hidup sebagai anak-anak seperti suka bermain sendiri maupun dengan teman, ketergantungan pada orang tua, penghargaan pada guru dan lain-lain berubah bentuknya. Untuk menemukan identitas diri tersebut remaja harus dapat memahami dan menerima kelebihan serta kekurangan yang ia miliki. Pada remaja terdapat beberapa tugas perkembangan salah satunya mengenai kepercayaan diri. Kepercayaan diri dapat menunjukkan dirinya berani dan percaya pada kemampuan (Nurfitri, 2023). Kepercayaan diri merupakan cara percaya pada kemampuan dan penilaian diri sendiri karena dapat melakukan sesuatu serta pendekatan yang diperlukan efektif untuk dilakukan. Kepercayaan diri merupakan hal penting dalam kehidupan manusia karena individu memiliki kepercayaan diri dan merasa mampu untuk menghadapi segala situasi. Sehingga membuat individu dapat berpikir realistik dalam menghadapi persoalan yang tidak sesuai dengan harapannya dan mampu berfungsi dengan baik. Kepercayaan diri merupakan cara individu melihat dirinya sendiri dengan pikiran positif dan penerimaan dirinya (Yolanda, Suarti & Muzanni, 2021). Menurut Fauzia dan Rahmiji (2019) saat remaja tidak mampu melaksanakan konsisten pada diri, percaya diri dalam menjalani hidup dan menilai diri sesuai standar maka ia akan mengalai krisis identitas diri yang mengakibatkan kepercayaan dirinya menjadi rendah dalam menghadapi proses kehidupan. Menurut lauster (Dianningrum & Satwika, 2021) kepercayaan diri terdiri atas 5 aspek yakni : seseorang memiliki keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan masalah dan mengevaluasi diri, seseorang bersikap optimis dalam meraih kesuksesan dan tidak mudah putus asa, seseorang bersikap objektif dalam menerima pendapat dari orang lain, seseorang memiliki sikap tanggung jawab dalam mengambil resiko dan menyelesaikan permasalahan dan berpikir secara rasional dan realistik dalam menyikapi suatu pembelajaran dalam hidup.

Upaya konseling individu dengan menggunakan pendekatan *Person Centered* merupakan upaya dalam memfasilitasi individu dalam mencapai perkembangan yang baik. Salah satu bentuk penyelesaian kepercayaan diri pada peserta didik dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling berupa layanan konseling individu

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

sebagai upaya penyelesaian dengan pendekatan person centered pada peserta didik yang mengalami masalah kepercayaan diri. Pendekatan *person centered* ini di fokuskan pada kemampuan dan tanggung jawab peserta didik dalam menggali cara, mengidentifikasi dan menemukan cara yang tepat dalam menghadapi realitas secara lebih akurat. Upaya konseling individu yang dilakukan Guru BK disini menekankan untuk bersikap hangat, empatik, tidak memberikan penilaian pada peserta didik dan memberikan penguatan positif. Pada pendekatan ini Guru BK sepenuhnya memberikan kepercayaan pada peserta didik untuk menemukan dan mengatasi permasalahan sendiri selama proses konseling menggunakan pendekatan *person centered* ini sehingga dapat mengembangkan pemahaman yang lebih tentang diri dan tujuan sebenarnya. Pendekatan *person centered* ini menunjukkan bahwa hubungan Guru BK dan peserta didik sebagai partner dengan tujuan dapat membangun kontak psikologis dan keberhasilan proses konseling yang dibangun melalui komunikasi 2 arah yang baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Guru BK dan peserta didik bahwa peserta didik berinisial N kelas VIII-D di SMPN 5 Madiun mengalami permasalahan kepercayaan diri. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara langsung bersama peserta didik bahwa ia merasa kurang percaya diri dan malu ketika berbicara didepan teman-temannya saat kegiatan ekstrakurikuler yang ia tekuni yakni pramuka. Selama proses belajar di kelas, ia mengerjakan tugas dengan berusaha semaksimal mungkin. Pada saat guru menunjuk dia untuk menyampaikan hasil ia mengerjakan soal, seringkali merasa tidak percaya diri saat menyampaikannya namun ia berusaha mengerjakan soal semaksimal mungkin dan penggerjaan soal benar atau salah tidak menjadi masalah untuknya. Ketika membutuhkan teman untuk diskusi peserta didik ini membutuhkan teman, akan tetapi temannya sering tidak menghiraukan. Sehingga peserta didik mengambil langkah untuk diam saja dan melakukan apa yang bisa ia kerjakan. Beberapa upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik mengambil peran sebagai anggota pramuka yang menyampaikan aktivitas kegiatan kepramukaan yang dikemas dalam video konten.

Berdasarkan permasalahan kepercayaan diri yang dibuktikan dengan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik dan upaya sederhana yang telah ia lakukan melalui layanan responsive konseling individu dengan pendekatan *person centered* Guru BK dapat membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan kepercayaan dirinya.

Hubungan komunikasi antara Guru BK dan peserta didik yang didasari penerimaan keadaan peserta didik, memahami peserta didik dengan empati, tidak memberikan penilaian terhadap diri peserta didik dan memberikan penguatan positif sehingga dapat semakin menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling ini yaitu:

1. Bagaimana upaya Guru BK dalam melakukan konseling individu dengan pendekatan *person centered* untuk mengatasi kepercayaan diri peserta didik ?
2. Apa yang didapatkan peserta didik setelah sesi konseling individu dengan pendekatan *person centered* dalam mengatasi kepercayaan diri peserta didik ?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan pelaksanaan dalam penelitian layanan konseling individu menggunakan pendekatan *person centered* yaitu:

1. Mengetahui upaya dan langkah-langkah Guru BK melalui layanan konseling individu dengan pendekatan *person centered* dalam mengatasi kepercayaan diri peserta didik
2. Mengetahui hasil layanan yang diberikan Guru BK melalui konseling individu dengan pendekatan *person centered*

### **Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan yang diharapkan dari penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling ini melalui layanan responsif konseling individu, sebagai berikut:

#### 1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam mengembangkan sebuah keilmuan, khusus dalam bimbingan dan konseling untuk meningkatkan permasalahan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi, referensi dan acuan hasil mengidentifikasi layanan konseling yang telah dilakukan oleh Guru BK sekaligus peneliti mengenai pendekatan *person centered* yang diupayakan dapat mengatasi masalah kepercayaan diri pada peserta didik.

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

### 2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling dari penelitian ini dapat menambah pemahaman terkait pendekatan *person centered* yang digunakan dalam layanan konseling individu
- b. Bagi peserta didik penelitian ini bisa menjadi acuan langkah dalam mengatasi kepercayaan diri dengan pendekatan person centered
- c. Bagi sekolah hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk memberikan layanan secara terstruktur bagi siswa.
- d. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini digunakan sebagai acuan dan referensi penelitian selanjutnya dalam memberikan konseling individu mengatasi kepercayaan diri.

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **Kepercayaan Diri**

##### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah keyakinan pada diri sendiri bahwa dia memiliki kemampuan atau potensi. Faktor dari dalam individu yang berperan penting dan sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan hidup. Pada hakikatnya kepercayaan diri itu berbeda-beda antara satu dengan yang lain. Dimana pada hakikatnya kepercayaan diri itu memiliki perbedaan ada yang memiliki kepercayaan diri kurang dan ada yang memiliki kepercayaan diri lebih. Jika peserta didik mempunyai kepercayaan diri yang kurang, maka ia akan menunjukkan perilaku yang berbeda ketika berhadapan dengan orang lain seperti : tidak bisa berbicara banyak, memiliki keraguan dalam menjalankan tugas, dan bersikap grogi saat berbicara di depan kelas (Rahayu,2013). Kepercayaan diri merupakan sebagai kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, dan meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya sehingga puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah. Sehingga kepercayaan diri membuat seseorang meraih kesuksesan dari hasil interaksi individu dengan lingkungannya untuk berperilaku sesuai dengan yang diharapkan, serta dapat melaksanakan tugas dengan baik dan penuh tanggung jawab.

## **2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri**

Aspek kepercayaan diri menurut Iskandar, dkk (2022) kepercayaan diri seorang individu berasal dari tingkat kepuasannya pada dirinya sendiri. Semakin baik penilaian seorang individu terhadap dirinya, maka semakin percaya ia akan kemampuan dirinya. Dengan kepercayaan diri yang baik, maka seorang individu akan semakin percaya diri dalam menghadapi lingkungannya.

Aspek-aspek kepercayaan diri sebagai berikut :

- a. Aspek optimisme dengan indikator tidak mudah menyerah pada keadaan
- b. Aspek perasaan aman dengan indikator cara pandang yang positif dan selalu bersikap tenang terhadap situasi di luar dirinya
- c. Aspek toleransi dengan indikator keterbukaan pada pendapat orang lain
- d. Aspek keyakinan pada diri sendiri dengan indikator keberanian mengemukakan ide atau pendapat secara bertanggung jawab, tidak mengarah ke sikap konformitas, percaya pada kemampuan diri sendiri, serta berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain (berani menjadi diri sendiri).

## **3. Faktor-faktor Kepercayaan Diri**

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang paling sering ditemui, berikut beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri (Safitri, 2019), sebagai berikut:

### a. Penampilan Fisik

Penampilan fisik merupakan keadaan yang nampak secara langsung pada diri individu. Penampilan fisik mempengaruhi kepercayaan diri karena individu yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sebaliknya individu yang memiliki kekurangan pada penampilan fisiknya (memiliki penampilan fisik yang tidak sesuai dengan yang diinginkan) cenderung kurang percaya diri.

### b. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi mempengaruhi kepercayaan diri individu. Dengan status sosial ekonomi yang lebih baik maka individu akan cenderung lebih percaya diri untuk mengekspresikan diri dan dengan mudah dapat memenuhi seluruh kebutuhan hidup.

### c. Lingkungan Sosial

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

Lingkungan sosial merupakan orang-orang yang berada di sekitar individu seperti keluarga, masyarakat, maupun teman sebaya. Lingkungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap kepercayaan diri individu. Penerimaan dari lingkungan sosial akan membentuk rasa percaya diri sedangkan penolakan dari lingkungan sosial akan menimbulkan perasaan cemas dan tidak percaya diri.

- d. Penyesuaian Diri

Kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh kemampuannya untuk bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungannya.

### **4. Kepercayaan Diri terdiri atas :**

- a. Kepercayaan diri batin, ini bisa tumbuh dalam diri seseorang dan sebagai acuan pada tindakan yang akan dilakukan dalam berbagai situasi. Terdapat 4 ciri orang yang mempunyai ciri batin yang sehat : cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, berpikir positif
- b. Kepercayaan diri fisik/lahiriah, ini didorong oleh kepercayaan diri batin dan kepercayaan diri dari pandangan orang lain dalam memberikan kesan percaya diri dari dunia luar (Anna, 2018)

### **5. Ciri-Ciri Individu yang memiliki kepercayaan diri :**

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri sendiri sehingga tidak membutuhkan puji, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain
- b. Punya pengendalian diri yang baik
- c. Tidak ter dorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok
- d. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya
- e. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri (Paramitha, Yulia 2020).

### **Konseling Individu**

Konseling individu merupakan suatu proses yang terjadi antara seorang yang profesional di lingkup sekolah yakni Guru BK dengan peserta didik untuk memecahkan masalah. Sehingga konseling individu ini merupakan sebuah layanan yang memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan layanan secara tatap muka untuk

mengentaskan masalah yang dialami. Proses konseling individu merupakan hubungan antara Guru BK dengan peserta didik dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan peserta didik. Peran dan tanggung jawab Guru BK dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi peserta didik agar mandiri, produktif, mengalami peningkatan dalam cara berpikir dan berperasaan. Sehingga peserta didik menjadi manusia yang seimbang antara pengembangan intelektual, sosial emosional dan moral religius (Sofyan, 2019).

Konseling bertujuan untuk membantu semua peserta didik agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh dasar keterampilan hidup untuk mencapai tugas-tugas perkembangannya. Menurut Kusmawati (2019) proses konseling pada setiap tahapan membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus untuk mencapai rapport. Sehingga proses konseling sejak awal hingga akhir menjadi sangat bermakna dan berguna.

Secara umum proses konseling individu dibagi atas 3 tahapan :

1. Tahap awal proses konseling ini (1) membangun hubungan konseling dengan melibatkan peserta didik membangun hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna. Tahap ini kunci keberhasilan ada pada keterbukaan Guru BK terhadap kondisi peserta didik, keterbukaan peserta didik selama proses konseling dalam mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan dan sebagainya dan Guru BK mampu melibatkan peserta didik secara terus menerus selama proses konseling, (2) memperjelas dan mendefinisikan masalah yang dialami oleh peserta didik sehingga peserta didik memahami potensi yang dimilikinya, lalu mengembangkan potensinya, memperjelas masalah dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama, (3) membuat penafsiran atas kemungkinan isu/masalah dengan berbagai alternatif, (4) menegosiasikan kontrak perjanjian sesi konseling.
2. Tahap pertengahan dilakukan untuk memfokuskan pada penjelajahan masalah peserta didik dan bantuan yang akan diberikan berdasarkan penilaian peserta didik dalam mengolah perspektif baru, alternatif baru yang berbeda dari sebelumnya dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan.
3. Tahap akhir pada proses konseling individu peserta didik dapat memutuskan perubahan sikap dan perilaku dengan alternatif yang dipilihnya kemudian mendiskusikan dengan Guru BK dengan pilihan alternatif yang terbaik. Melalui

# **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

proses konseling peserta didik harus membuat dirinya terbuka untuk mengubah perilakunya dengan mengambil makna dari hubungan konseling sebagai kebutuhan akan suatu perubahan. Peserta didik melakukan perubahan perilaku pada akhir konseling dengan penuh kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

## **Pendekatan *Person Centered***

### **1. Konsep Pendekatan *Person Centered***

Pendekatan *person centered* menitikberatkan pada kemampuan siswa dalam memahami potensi yang dimiliki dan menjadikan potensi tersebut sebagai modal untuk mengidentifikasi perilaku yang paling tepat untuk dirinya. Pendekatan ini memandang individu sebagai pribadi yang mampu membuat keputusan-keputusan sendiri, mampu mengelola kelebihan dan kekurangan, serta memiliki kapasitas mengaktualisasikannya sebagai pribadi yang bertanggung jawab secara mandiri. Jadi yang dimaksud Pendekatan *Person Centered* yang dilakukan oleh guru BK disini adalah sebagai proses pendekatan yang dilakukan untuk mendorong siswa berkembang secara positif dan berfikir realistik sehingga dapat mengembangkan strategi yang membuat siswa memiliki kapasitas untuk mengatur dan mengontrol tingkah lakunya. Pendekatan *person centered* ini memiliki tujuan agar individu dapat mengaktualisasikan diri untuk memiliki kepercayaan pada diri sendiri (*self trust*).

Pendekatan *Person Centered* dilakukan oleh konselor dengan mempertahankan 3 kondisi inti untuk mendorong terjadinya perubahan terapeutik dan perkembangan konseli. Berikut Pendekatan *Person Centered* :

- a. Kongruen (*congruence*) atau keaslian (*genuine ness*), peran konselor disini menampilkan perasaan dan pikiran yang ada di dalam diri siswa secara spontan dan terbuka sehingga dapat berkomunikasi secara jujur
- b. Penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard and acceptance*), peran konselor disini berkomunikasi dengan siswa secara mendalam dan jujur dengan tidak melakukan penilaian dan penghakiman terhadap perasaan, pikiran dan tingkah laku. Kemudian peran konselor menunjukkan secara spontan terhadap konseli dan menerima siswa sebagai individu yang berbeda dari segi nilai dalam diri, persepsi diri maupun pengalaman-pengalaman hidup. Konselor disini

- menunjukkan semakin besar perhatian (*caring*), pemberian (*prizing*), penerimaan dan penghargaan terhadap konseli.
- c. Pemahaman yang empatik dan akurat (*Accurate Empathic Understanding*), peran konselor disini menggunakan kemampuannya untuk memahami permasalahan konseli dalam melihat sudut pandang konseli, peka terhadap perasaan-perasaan konseli, sehingga konselor mengetahui bagaimana konseli merasakan perasaannya sendiri. Dari pendekatan ini harapannya konselor memahami permasalahan dan kondisi psikologis konseli (Corey, 2016).

## 2. Tujuan Konseling *Person Centered*

Tujuan dasar pendekatan *person centered* adalah agar individu dapat mengaktualisasikan diri dengan melihatkan karakteristiknya yaitu :

- a. Memiliki keterbukaan terhadap pengalaman (*openness to experience*)
- b. Kepercayaan pada diri sendiri (*self trust*)
- c. Sumber interval evaluasi (*internal source of evaluation*)
- d. Keinginan yang berkelanjutan untuk berkembang (*willingness to continue growing*)

## 3. Teknik-Teknik Pendekatan *Person Centered*

Teknik konseling dengan pendekatan Person Centered, berikut beberapa tahapan yang dilakukan :

- a. Mendengarkan aktif (*active listening*), Guru BK disini memperhatikan perkataan, intonasi dan bahasa tubuh siswa selama proses konseling
- b. Mengulang kembali (*restarting/paraphasing*), Guru BK mengulang perkataan siswa dengan kalimat berbeda sebagai penegasan yang disampaikan oleh siswa
- c. Memperjelas (*clarifying*), Guru BK merespon pernyataan atau pesan siswa yang membungkungkan dan tidak jelas dengan memfokuskan pada isu-isu utama dan membantu individu dalam menemukan dan memperjelas perasaan-perasaan yang bertolak belakang
- d. Menyimpulkan (*summarizing*), Guru BK menggunakan keterampilannya untuk menganalisis masalah penting yang kemudian di proses dari satu topik ke topik lainnya
- e. Bertanya (*questioning*), Guru BK menggali informasi yang lebih dalam dari siswa dengan pertanyaan tertutup dengan jawaban ya/tidak dan juga dengan

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

pertanyaan terbuka menggunakan kata tanya seperti : apa, dimana, kapan, mengapa dan bagaimana

- f. Mengintepretasi (*interpreting*), Guru BK mengintepretasi pikiran, perasaan atau tingkah laku siswa yang bertujuan untuk memberikan perspektif alternatif dan baru
- g. Mengkonfrontasi (*confronting*) Guru BK menggunakan keterampilannya untuk menantang konseli untuk melihat dirinya secara jujur
- h. Merefeksikan perasaan (*reflecting feelings*), Guru BK merespon terhadap perkataan siswa dengan memantulkan perasaan termasuk ekspresinya selama proses konseling
- i. Memberikan dukungan (*supporting*), Guru BK berupaya untuk memberikan penguatan kepada siswa agar memberikan informasi terkait kurangnya kepercayaan diri dalam dirinya. Guru BK memberikan dukungan dengan memberikan perhatian penuh dengan cara mendengarkan aktif terhadap apa yang siswa katakan, Guru BK mendekatkan diri secara psikologis dan merespons apa yang dikatakan siswa dengan penuh dukungan.
- j. Berempati (*empathizing*), Guru BK menggunakan keterampilan yang dimiliki dalam mengatasi hal-hal yang sensitif atas hal-hal yang subyektif dengan memberikan perhatian dan penghargaan kepada siswa
- k. Memfasilitasi (*facilitating*), Guru BK memfokuskan siswa untuk menyadari permasalahannya, perasaan-perasaannya, mengajarkan siswa untuk berbicara jujur dan bersikap terbuka, memberikan dukungan untuk mencoba tingkah laku baru dan membantu siswa untuk mengatasi hambatan untuk berkomunikasi secara langsung.
- l. Menentukan tujuan (*setting goals*), Guru BK menggunakan keterampilannya untuk membantu siswa dalam menentukan tujuan yang akan dicapai
- m. Mengevaluasi (*evaluating*), Guru BK mengevaluasi respon, pesan dan perasaan konseli
- n. Memberikan umpan balik (*giving feedback*), Guru BK memberikan umpan balik yang spesifik, deskriptif dan jujur atas dasar observasi dan reaksi terhadap tingkah laku siswa

- o. Mencontoh model (*modeling*), Guru BK memberikan contoh kepada siswa dengan cara mengobservasi tingkah laku konselor seperti : nilai-nilai kejujuran, penghargaan, keterbukaan, mau mengambil resiko dan asertif.
- p. Mengakhiri (*terminating*), Guru BK menggunakan keterampilannya untuk dapat menentukan waktu dan cara dalam mengakhiri kegiatan konseling (Gladding, 2017)

### **Kriteria Konselor dengan Pendekatan *Person Centered***

Berikut beberapa sifat-sifat konselor yang berdasarkan pada Pendekatan *Person Centered*

- 1. *Acceptance* artinya konselor menerima konseli sebagaimana adanya dengan segala masalahnya.
- 2. *Congruence* artinya karakteristik konselor adalah terpadu, sesuai kata dengan perbuatan, konsisten.
- 3. *Understanding* artinya konselor harus dapat secara akurat dan memahami secara empati dunia konseli bagaimana dilihat dari dalam diri konseli itu sendiri
- 4. *Nonjudgmental* artinya tidak memberi penilaian terhadap konseli, akan tetapi konseli selalu objektif.

Dari beberapa sifat-sifat konselor (Guru BK) tersebut dapat memberikan peluang keberhasilan pendekatan ini pada diri peserta didik untuk :

- 1. Dapat membangun rasa percaya diri terhadap diri sendiri melalui kemampuan dirinya
- 2. Dapat mengarahkan hidupnya dari pengalaman-pengalaman hidup sebelumnya
- 3. Dapat menaruh perhatian yang berpusat pada diri siswa itu sendiri dengan menerapkan standar tingkah laku sehingga dapat membuat putusan-putusan dari pilihan-pilihan hidupnya sendiri
- 4. Meningkatkan nilai hidupnya setelah sadar, berproses kemudian tumbuh menjadi semakin baik

### **Kerangka Berpikir**

Penelitian konseling individu dengan menggunakan Pendekatan *Person Centered* yang dilakukan oleh guru BK disini adalah sebagai proses pendekatan yang dilakukan untuk mendorong siswa berkembang secara positif dan berpikir realistik sehingga dapat

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

mengembangkan strategi yang membuat siswa memiliki kapasitas untuk mengatur dan mengontrol tingkah lakunya. Pendekatan *person centered* ini memiliki tujuan agar individu dapat mengaktualisasikan diri untuk memiliki kepercayaan pada diri sendiri (*self trust*). Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Siti dan Iis (2019), *Person Centered* terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VIII D sehingga siswa mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya agar berkembang dari segi perasaannya, pikiran, persepsi, wawasan, sikap dan mampu untuk berkomunikasi dan bersosialisasi dengan memiliki pengelolaan diri yang baik.

Pendekatan konseling *Person Centered* merupakan pendekatan yang menitikberatkan pada kemampuan siswa dalam memahami potensi yang dimiliki dan menjadikan potensi tersebut sebagai modal untuk mengidentifikasi perilaku yang paling tepat untuk dirinya. Pendekatan ini memandang individu sebagai pribadi yang mampu membuat keputusan-keputusan sendiri, mampu mengelola kelebihan dan kekurangan, serta memiliki kapasitas mengaktualisasikannya sebagai pribadi yang memiliki kepercayaan diri atas potensi yang dimilikinya.



### **Hipotesis Tindakan**

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta yang sesungguhnya atau

empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang bersifat empirik berdasarkan data penelitian (Sugiyono, 2018).

Berdasarkan pengertian di atas hipotesis harus dibuktikan atau diuji melalui pengumpulan data. Hipotesis yang akan diuji dinamakan Hipotesis Nol ( $H_0$ ) dan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ). Hipotesis Nol ( $H_0$ ) diartikan sebagai tidak adanya pengaruh atau perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel, sedangkan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diartikan sebagai adanya pengaruh atau perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Dari penjelasan di atas maka hipotesis penelitian ini adalah:

$H_0$  = Pendekatan *Person Centered* tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

$H_a$  = Pendekatan *Person Centered* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

## METODE PENELITIAN

### Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian PTBK ini dilakukan di tempat melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) peneliti yang berlokasi di SMPN 5 Madiun Jl. Semeru No. 11 Kelurahan Pangongangan Kecamatan Mangunharjo, Madiun.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan pada bulan Maret hingga bulan Mei tahun 2025, penelitian ini dilakukan berfokus pada mengatasi permasalahan kepercayaan diri peserta didik dalam hubungan sosial di lingkungan sekolah.

### Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilaksanakan berdasarkan dari hasil evaluasi dan rencana tindak lanjut dari tahapan layanan bimbingan klasikal, layanan bimbingan kelompok dan kemudian layanan konseling kelompok dan layanan konseling individu.

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih profesional (Ridwan,2012). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan empat komponen penelitian tindakan, sebagai berikut:

1. Perencanaan tindakan
2. Pelaksanaan tindakan
3. Observasi
4. Refleksi/evaluasi

Penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus. Hasil evaluasi pada siklus I peserta didik masih belum bisa membuat strategi penguatan positif bagi dirinya sendiri. Sehingga perlu adanya siklus 2 untuk mengentaskan permasalahan kepercayaan diri peserta didik pada tahap berikut nya dengan menerapkan treatmen yang berfokus pada pemberdayaan peserta didik melalui hubungan konseling yang empatik, autentik dan tidak menghakimi.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII-D yang berjumlah 1 siswa dan memiliki kepercayaan diri rendah yang diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya: merasa malu ketika berbicara didepan teman-temannya saat presentasi dan kegiatan ekstrakurikuler pramuka, malu jika menyampaikan hasil penggerjaan soal, dan merasa tidak dihiraukan oleh temannya disaat peserta didik membutuhkan untuk diskusi. Subjek penelitian berdasarkan rencana tindak lanjut dari layanan bimbingan klasikal kemudian berlanjut pada layanan konseling individu pada peserta didik yang masih mengalami rendahnya percaya diri.

### **Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Observasi**

Observasi pengamatan digunakan sebagai cara untuk memperoleh data dengan menggunakan pengamatan langsung di lapangan. Pengamatan ini berdasarkan pengamatan langsung (Sugiyono,2018). Pada tahap observasi ini berdasarkan dari hasil evaluasi dan rencana tindak lanjut dari tahapan layanan bimbingan klasikal,

layanan bimbingan kelompok dan kemudian layanan konseling kelompok dan layanan konseling individu.

## **2. Wawancara**

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk saling bertukar informasi dan ide yang dilakukan melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik. Wawancara dilakukan sebagai teknik pengumpulan data peneliti selama melakukan studi penelitian untuk menemukan permasalahan dan meneliti lebih dalam untuk mengetahui hal-hal dari responden yang diteliti (Sugiyono,2006). Wawancara pada peserta didik secara langsung untuk mendeskripsikan permasalahan kemudian wawancara Guru BK, Guru wali kelas dan guru mata pelajaran yang memberikan kesempatan peserta didik nya untuk melakukan presentasi di depan kelas.

## **3. Angket**

Angket kepercayaan diri yang saya gunakan dalam proses layanan konseling individu untuk memberikan data tambahan secara kongkrit dalam mengidentifikasi kepercayaan diri pada peserta didik.

## **Prosedur Penelitian**

Adapun prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian PTBK, sebagai berikut:

### **1. Rancangan Pra Siklus**

Sebelum dilakukannya perencanaan tindakan, peneliti terlebih dahulu mengadakan beberapa langkah pra siklus yang bertujuan agar pelaksanaan tindakan dapat berjalan sesuai dengan tujuan penelitian, antara lain:

- a. Peneliti melakukan observasi awal untuk mengamati kepercayaan diri peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung
- b. Peneliti melakukan wawancara secara individual terhadap siswa yang mengalami permasalahan tersebut
- c. Peneliti melakukan wawancara terhadap wali kelas untuk mendapatkan informasi lebih lanjut dan hasil kegiatan selama proses pembelajaran

# **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

- d. Peneliti membangun hubungan sebagai bentuk keterbukaan Guru BK terhadap kondisi peserta didik dengan tujuan selama proses konseling dapat mengungkapkan isi hati, perasaan dan harapan.

## **2. Rancangan Siklus I**

### **a. Tahap Perencanaan**

Dalam siklus I ini beberapa kegiatan yang dilakukan oleh Guru BK diantaranya :

- 1) Mengatur pertemuan dengan konseli
- 2) Menyusun Rencana Konseling Individu yang disesuaikan dengan topik berdasarkan hasil analisis kebutuhan (*need assesment*)
- 3) Memfokuskan masalah peserta didik dengan memberikan bantuan dalam mengolah perspektif baru, alternatif baru dalam penyelesaian masalah sebelumnya untuk menghasilkan keputusan dalam mengambil sebuah tindakan.
- 4) Menitikberatkan siswa dalam memahami potensi untuk mengidentifikasi perilaku yang tepat

### **b. Tahap Pelaksanaan Tindakan**

Pada siklus I ini secara umum, terdapat beberapa kegiatan yang meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup. Rincian prosedur pelaksanaan tindakan pada siklus I dapat dilihat pada tahap-tahap di bawah ini:

- 1) Tahap Pembukaan
  - a) Guru BK mengucapkan salam serta mempersilahkan konseli untuk duduk
  - b) Guru BK membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli, seperti menanyakan kabar, situasi dan kondisi ruang konseling selama proses konseling sudah nyaman atau belum
  - c) Guru BK menjelaskan tentang tujuan pelaksanaan kegiatan konseling
  - d) Guru BK menyampaikan asas-asas konseling (asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan), batasan-batasan, dan langkah-langkah konseling individu
- 2) Tahap Transisi
  - a) Guru BK menanyakan kesiapan konseli untuk memulai inti dari sesi konseling hari ini

- b) Guru BK meyakinkan konseli untuk terbuka, optimis, dan aktif dalam menjalani sesi konseling hari ini
- 3) Tahap Inti
  - a) Guru BK mendengarkan aktif dengan memperhatikan perkataan, intonasi dan bahasa tubuh peserta didik selama proses konseling
  - b) Guru BK mengulang kembali perkataan peserta didik dengan kalimat berbeda sebagai penegasan yang disampaikan oleh peserta didik
  - c) Guru BK memperjelas (*clarifying*) dengan merespon pernyataan atau pesan peserta didik yang sedikit membingungkan dan tidak jelas dengan memfokuskan pada isu-isu utama dan membantu individu dalam memperjelas perasaan-perasaan yang bertolak belakang
  - d) Guru BK menyimpulkan dengan menggunakan keterampilannya untuk menganalisis masalah penting yang kemudian di proses dari satu topik ke topik lainnya
  - e) Guru BK bertanya untuk menggali informasi lebih dalam dari peserta didik dengan pertanyaan tertutup dengan jawaban iya/tidak juga dengan pertanyaan terbuka dengan menggunakan kata tanya seperti : apa, dimana, kapan, mengapa dan bagaimana
  - f) Guru BK menginterpretasi pikiran, perasaan atau tingkah laku siswa yang bertujuan untuk memberikan perspektif alternatif dan baru
  - g) Guru BK menggunakan keterampilannya untuk menantang konseli untuk melihat dirinya secara jujur
  - h) Guru BK merespon terhadap perkataan siswa dengan memantulkan perasaan termasuk ekspresinya selama proses konseling
  - i) Guru BK berupaya untuk memberikan penguatan kepada siswa agar memberikan informasi terkait kurangnya kepercayaan diri dalam dirinya. Guru BK memberikan dukungan dengan memberikan perhatian penuh dengan cara mendengarkan aktif terhadap apa yang siswa katakan, Guru BK mendekatkan diri secara psikologis dan merespons apa yang dikatakan siswa dengan penuh dukungan

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

- j) Guru BK menggunakan keterampilan yang dimiliki dalam mengatasi hal-hal yang sensitif atas hal-hal yang subyektif dengan memberikan perhatian dan penghargaan kepada siswa
  - k) Guru BK memfokuskan peserta didik untuk menyadari permasalahannya, perasaan-perasaannya, mengajarkan siswa untuk berbicara jujur dan bersikap terbuka, memberikan dukungan untuk mencoba tingkah laku baru dan membantu siswa untuk mengatasi hambatan untuk berkomunikasi secara langsung.
  - l) Guru BK menggunakan keterampilannya untuk membantu siswa dalam menentukan tujuan yang akan dicapai
  - m) Guru BK mengevaluasi respon, pesan dan perasaan konseli
  - n) Guru BK memberikan umpan balik yang spesifik, deskriptif dan jujur atas dasar observasi dan reaksi terhadap tingkah laku siswa
  - o) Guru BK memberikan contoh kepada siswa dengan cara mengobservasi tingkah laku konselor seperti : nilai-nilai kejujuran, penghargaan, keterbukaan, mau mengambil resiko dan asertif.
  - p) Guru BK menggunakan keterampilannya untuk dapat menentukan waktu dan cara dalam mengakhiri kegiatan konseling (Gladding, 2017)
- 4) Tahap Penutup
    - a) Guru BK bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil konseling
    - b) Guru BK bersama konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya
    - c) Guru BK memberikan tanda berakhirnya proses konseling menutup proses konseling
  - 5) Rencana Tindak Lanjut

Apabila proses konseling pada pertemuan pertama belum mampu mencapai hasil yang diharapkan, maka dilakukan konseling individual berikutnya.
  - 6) Evaluasi
    - a) Evaluasi Proses

Peserta didik melakukan evaluasi proses selama proses konseling terkait Guru BK dalam memberikan layanan konseling individu seperti : Guru BK mendengarkan peserta didik dengan penuh perhatian, Guru BK

memberikan pertanyaan yang mudah dipahami, Guru BK memberikan rasa aman dan nyaman selama sesi konseling berlangsung, Guru BK memberikan waktu yang cukup selama proses konseling. Dan evaluasi yang dirasakan oleh peserta didik seperti: peserta didik merasa nyaman saat menyampaikan keluhan, peserta didik selama proses konseling suasannya tenang, peserta didik memahami tujuan konseling yang diberikan, peserta didik merasa diberikan penguatan positif dari dalam dirinya, dan peserta didik merasa puas selama proses konseling secara keseluruhan

b) Evaluasi Hasil

Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan hasil yang terjadi, seperti konseli mampu mengungkapkan dan terbuka atas masalahnya, konseli mampu menyusun alternatif penyelesaian permasalahannya, serta konseli mampu kepercayaan diri dalam proses pembelajaran.

c) Tahap Observasi

Pada tahap pengamatan ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses pemberian layanan dengan menganalisis keaktifan konseli dalam mengikuti layanan, kemampuan konseli dalam mengidentifikasi permasalahan, dan menganalisis peningkatan pemahaman melalui penilaian evaluasi diri siswa.

d) Tahap Refleksi

Pada tahap ini merupakan refleksi Guru BK selama memberikan layanan bahwa proses konseling bukan sekedar aktivitas membantu orang lain dalam menyelesaikan permasalahannya, tetapi juga proses mendalam untuk hadir sepenuhnya sebagai manusia yang memiliki empati, mendengarkan aktif cerita siswa, merefleksikan pikiran-pikiran siswa dan memberikan penguatan positif untuk menemukan *self ideal* siswa itu sendiri. Dalam sesi konseling pertemuan pertama ini, saya menyadari bahwa persoalan yang dihadapi siswa saat mengungkapkan sesuatu sering mengalami tidak percaya diri terutama dalam menyampaikan pendapatnya di depan teman-temannya baik di kelas maupun di kegiatan organisasi. Siswa juga mengatakan jika ia sering mendapatkan perlakuan dari teman-

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

temannya seperti tidak diberikan kesempatan untuk bercerita terkait apa yang sedang ia alami, sehingga dari perlakuan tersebut membuatnya berpikir untuk menyimpan semua perasaannya sendiri. Dari tindakan-tindakan tersebut diharapkan dapat merubah siswa dalam bertindak dari penguatan positif dari ia memahami *ideal self* dan dengan *real self* nya.

### **3. Rancangan Siklus II**

Pada dasarnya sebagai persiapan untuk sesi selanjutnya, konselor menelaah literatur terkait teknik pendekatan *Person Centered* (Corey, 2016) dimana teori Rogers membagi ke dalam 3 periode sebagai berikut:

a. Psikoterapi nondirektif

Pendekatan ini dilakukan dengan menekankan penerimaan dan klarifikasi siswa dalam mencapai pemahaman atas dirinya sendiri dan atas situasi kehidupannya

b. Psikoterapi reflektif

Psikoterapi reflektif ini Guru BK berperan merefleksikan perasaan-perasaan siswa dan menghindari ancaman dalam hubungan dengan siswanya. Dimana dengan psikoterapi reflektif siswa dapat mengembangkan keselarasan antara konsep diri dan konsep diri idealnya

c. Psikoterapi eksperiensial

Pendekatan pada tahap ini dengan mengamati tingkah laku peserta didik secara luas dan dapat mengungkapkan sikap-sikap yang menjadi dasarnya dalam menandai terapi eksperiensial ini. Dimana pada tahap ini peserta didik tumbuh pada suatu rangkaian keseluruhan dengan belajar menggunakan apa yang sedang dialami

1) Tahap Perencanaan

Dalam siklus II ini beberapa kegiatan yang dilakukan oleh Guru BK, diantaranya :

- a) Mengatur pertemuan lanjutan sesi konseling individu
- b) Menyusun rencana konseling individu yang disesuaikan dengan hasil konseling pertama
- c) Memilih teknik konseling individu *person centered* untuk membantu menyelesaikan permasalahan dan kebutuhan peserta didik

- d) Menyiapkan angket percaya diri
  - e) Menyusun skala evaluasi layanan konseling individu
- 2) Tahap Pelaksanaan Tindakan
- a) Tahap Pembukaan
    - i. Guru BK mengucapkan salam serta mempersilahkan konseli untuk duduk
    - ii. Guru BK membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli, seperti menanyakan kabar, situasi dan kondisi ruang konseling selama proses konseling sudah nyaman atau belum
    - iii. Guru BK menjelaskan tentang tujuan pelaksanaan kegiatan konseling
    - iv. Guru BK menyampaikan asas-asas konseling (asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan), batasan-batasan, dan langkah-langkah konseling individu
- 3) Tahap Transisi
- a) Guru BK menanyakan kesiapan konseli untuk memulai inti dari sesi konseling hari ini
  - b) Guru BK meyakinkan konseli untuk terbuka, optimis, dan aktif dalam menjalani sesi konseling hari ini
- 4) Tahap Inti
- a) Guru BK menindaklanjuti sesi konseling individu yang pertama
  - b) Guru BK mengesplorasi perkembangan konseli melalui hasil tindak lanjut yang disepakati pada siklus I
  - c) Guru BK melanjutkan sesi konseling menggunakan Teknik *Person Centered*
  - d) Guru BK meminta konseli untuk mengisi angket kepercayaan diri sebelum diberikan intervensi
  - e) Guru BK mendorong konseli untuk membuat keputusan sendiri dan mengelola kelebihan dan kekurangan dirinya
- 5) Tahap penutup
- a) Guru BK bersama konseli membuat kesimpulan dari hasil proses konseling individu

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

- b) Guru BK mendorong peserta didik untuk mengembangkan potensi dari dalam dirinya untuk meningkatkan kepercayaan dirinya

- c) Guru BK memberikan tanda berakhirnya proses konseling

6) Tahap Observasi

Tahap ini melakukan observasi sikap peserta didik selama proses konseling dimulai dari keaktifan peserta didik selama mengikuti layanan siklus II, pengerjaan angket percaya diri dan sejauh mana ia dalam menyimpulkan hasil dari proses konseling individu di siklus II ini.

7) Tahap Refleksi

Tahap ini merupakan tahap refleksi terhadap pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan Teknik *Person Centered* dan pengisian angket percaya diri. Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan dan menganalisis data yang diperoleh, baik dari hasil proses konseling dan angket yang dikerjakan oleh peserta didik. Apabila pada tahap siklus II ini peserta didik telah mengalami peningkatan percaya diri maka pelaksanaan siklus II ini dinyatakan selesai.

### **Indikator Kinerja**

Layanan konseling individu menggunakan pendekatan *Person Centered* ini bertujuan untuk mengatasi kepercayaan diri pada peserta didik. Adapun indikator kinerja pada penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut :

1. Memahami arti percaya diri
2. Terbuka dalam menceritakan masalah yang dialami
3. Menyebutkan contoh percaya diri dan kurang percaya diri
4. Menemukan cara-cara dalam mengatasi kurang percaya diri
5. Mengetahui potensi untuk mengembangkan diri

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari instrumen penelitian, seperti catatan, rekaman, dokumen, tes, dan lain sebagainya. Teknik analisis data meliputi proses penelitian yang memerlukan kerja keras, pemikiran kreatif, dan pengetahuan yang tinggi (Sugiyono, 2018). Pemilihan

teknik analisis yang sesuai sangat penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Teknik analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian ini teknik analisis deskriptif. Data yang diperoleh berasal dari observasi, wawancara dan mengerjakan angket sebagai tambahan data. Analisis data secara mendalam dilakukan dengan penghitungan hasil angket yang dikerjakan oleh peserta didik setelah diberikan layanan konseling individu siklus I.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

#### **1. Pra Siklus**

Pada tahap pra siklus ini, peneliti melakukan observasi awal untuk mengamati kepercayaan diri peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Sebagai data peneliti melakukan wawancara langsung dengan peserta didik untuk menemukan permasalahan yang dialami dan sebagai data tambahan Guru BK melakukan wawancara kepada wali kelas dan salah satu guru pengajar yang menggunakan proses pembelajaran dengan presentasi. Layanan konseling individu pada tahap ini menggunakan pendekatan *person centered*. Guru BK membangun hubungan sebagai bentuk keterbukaan terhadap kondisi peserta didik dengan tujuan selama proses konseling individu dapat mengungkapkan isi hati, perasaan dan harapan. Dari hasil pra siklus ditemukan bahwa peserta didik mengalami rendah diri karena ada beberapa perilaku temannya yang mengkritik atas kekurangan, saat diberikan kesempatan oleh guru pengajar untuk menjawab pertanyaan ia berusaha menjawab sesuai kemampuan, peserta didik sering merasa minder jika akan memulai komunikasi dengan teman-temannya.

#### **2. Siklus I**

Pada siklus I peneliti memfokuskan pada masalah peserta didik dengan memberikan bantuan untuk mengolah perspektif baru, alternatif baru dalam penyelesaian masalah untuk menghasilkan keputusan dalam mengambil sebuah tindakan dan menitikberatkan peserta didik dalam memahami potensi untuk mengidentifikasi perilaku yang tepat. Pada sesi awal konseling individu Guru BK membangun hubungan yang hangat, menjelaskan tujuan dari proses konseling, menyampaikan asas-asas, batasan dan langkah-langkah pelaksanaan konseling dan

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

peserta didik menyetujui proses pelaksanaan konseling. pada tahap ini Guru BK mengeksplorasi permasalahan yang terjadi pada peserta didik dengan mendengarkan aktif, mengulang perkataan peserta didik selama proses konseling dan memperjelas pernyataan atau pesan peserta didik. Kemudian menggali informasi lebih dalam dari peserta didik terkait dengan permasalahan yang dihadapi dengan teman-teman disekolah baik dari segi memulai komunikasi, menanggapi perilaku dari temannya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru selama proses pembelajaran di kelas. Guru BK mengidentifikasi beberapa penyebab yang dirasakan oleh peserta didik sehingga menurunkan tingkat percaya diri.

Guru BK mengambil langkah selanjutnya untuk menginterpretasi pikiran, perasaan dan tingkah laku peserta didik yang bertujuan untuk memberikan perspektif alternatif baru. Pada tahap ini peserta didik mampu memantulkan perasaannya dan memberikan penguatan pada dirinya sendiri dari hal-hal yang sensitif. Guru BK bersikap terbuka dalam memberikan dukungan pada peserta didik untuk mencoba tingkah laku baru dengan menggunakan keterampilannya untuk mencapai tujuan dari sesi konseling yakni meningkatkan percaya diri. Peserta didik diberikan tugas untuk mengobservasi tingkah lakunya dalam menerapkan nilai-nilai kejujuran, penghargaan, keterbukaan dalam menghadapi suatu persoalan.

Pada tahap penutup Guru BK dan peserta didik menyimpulkan hasil dari proses konseling dan membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya setelah sesi konseling siklus I. Peserta didik mengungkapkan bahwa ia dapat terbuka dan menyampaikan semua perasaan yang selama ini disimpan. Harapannya pada proses konseling selanjutnya tahap siklus II peserta didik sudah dapat menyusun alternatif penyelesaian masalah dalam komunikasi bersama dengan temannya dan proses pembelajaran.

### **3. Siklus II**

Pada siklus II, peneliti melakukan rencana tindak lanjut terkait pelaksanaan layanan konseling individu siklus I dengan menggunakan teknik *person centered*. Rencana tindak lanjut sesi ini untuk melihat peserta didik telah memahami potensi untuk mengidentifikasi perilaku yang tepat dan mampu membuat keputusan-keputusan sendiri sehingga dapat mengelola kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam dirinya. Pada siklus II Guru BK menggunakan bantuan angket percaya diri

untuk mengukur sejauh mana progres yang telah dilakukan oleh peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Setelah dilakukan observasi menunjukkan hasil bahwa peserta didik kooperatif dengan sesi konseling siklus I dan mengalami peningkatan percaya diri dari pelaksanaan siklus II ini.

Berikut tabel hasil angket percaya diri yang dilakukan pada siklus II:

Data Hasil Angket Percaya Diri	
Butir 1	4
Butir 2	4
Butir 3	3
Butir 4	3
Butir 5	4
Butir 6	4
Butir 7	4
Butir 8	4
Butir 9	3
Butir 10	5
Butir 11	3
Butir 12	4
Butir 13	4
Butir 14	4
Butir 15	4
Butir 16	4
Butir 17	4
Butir 18	2
Butir 19	3
Butir 20	4
Butir 21	4

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

Butir 22	3
Butir 23	4
Butir 24	3
Butir 25	4
Butir 26	4
Butir 27	3
Butir 28	4
Butir 29	2
Butir 30	4
Butir 31	3
Butir 32	3
Jumlah	115

### **Pembahasan**

Penelitian ini terlaksana dengan 3 kali pertemuan konseling individu yang dibagi 2 siklus, pada siklus 1 pertemuan kedua peneliti menggali potensi peserta didik untuk secara mandiri dapat mengidentifikasi perilaku yang tepat dalam memulai komunikasi dengan teman-temannya, menanggapi perilaku dari teman-temannya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru selama proses pembelajaran di kelas. Pada kegiatan ini penulis lebih memfokuskan permasalahan yang dialami oleh peserta didik untuk diberikan bantuan dalam mengolah perspektif baru, alternatif baru dalam pengambilan keputusan. Dalam pertemuan ini penulis menggunakan keterampilan-keterampilan konseling untuk menentukan tujuan yang akan dicapai dengan cara mengobservasi tingkah laku peserta didik selama proses konseling.

Pertemuan ketiga pada siklus kedua dilakukan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *person centered*, peserta didik diberikan kesempatan untuk berperan dalam menemukan solusi untuk dirinya sendiri dan sebagai Guru BK bertugas untuk membantu mengarahkan dan memberikan dorongan kepada peserta didik untuk dapat

mengolah perspektif, alternatif penyelesaian baru dan keputusan terbaik sebagai solusi dalam pengambilan keputusan.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Yulia Paramitha (2020) pendekatan *person centered* siswa mengalami perubahan berupa peningkatan kepercayaan diri yang dilaksanakan dengan 4 tahap. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kepercayaan diri peserta didik yang dilihat dari sesudah pemberian pendekatan *person centered*.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dalam layanan konseling individu dengan teknik *person centered* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri 1 siswa kelas VIII D SMPN 5 Madiun. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil angket kepercayaan diri setelah layanan konseling individu siklus I. Adapun hasil perhitungan jumlah angket percaya diri 115 ini menunjukkan bahwa mencapai peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan layanan konseling individu siklus II.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *person centered* mampu meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII D SMPN 5 Madiun. Proses layanan konseling individu memberikan ruang aman dan nyaman bagi peserta didik untuk mengidentifikasi perilaku, mengolah perspektif baru, alternatif baru dalam penyelesaian masalah untuk menghasilkan keputusan dalam mengambil sebuah tindakan dan menitikberatkan peserta didik dalam memahami potensi untuk mengidentifikasi perilaku yang tepat. Melalui teknik *person centered*, peserta didik belajar untuk berkembang secara positif dengan cara berpikir realistik sehingga dapat mengembangkan strategi yang membuat siswa memiliki kapasitas untuk mengontrol tingkah lakunya dan dapat mengaktualisasikan diri untuk memiliki kepercayaan pada diri sendiri.

### **Saran**

#### **1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)**

Diharapkan dapat mengoptimalkan layanan konseling individu dengan pendekatan *person centered* sebagai alternatif yang paling efektif untuk membantu

## **JUDUL UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTER PADA SISWA**

peserta didik dalam memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan masalah. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mengembangkan potensi diri peserta didik sehingga meningkatkan percaya diri.

### 2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah memberikan kesempatan dan menyediakan fasilitas yang memadai dalam memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan layanan responsif konseling individu. Dukungan ini penting diberikan oleh sekolah untuk melancarkan proses layanan dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan.

### 3. Bagi Peserta Didik

Pada layanan responsif konseling individu peserta didik dapat yakin untuk membangun hubungan dengan Guru BK sehingga dapat terbuka dan optimis dalam mencapai tujuan konseling. Keaktifan peserta didik dalam mengidentifikasi masalah dan menelaah perspektif akan memudahkan dalam menemukan ide/solusi penyelesaian masalah.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan berguna sebagai pengembangan penelitian yang berkaitan dengan percaya diri menggunakan teknik konseling individu dengan pendekatan *person centered*.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Anggraini dan Darmawanti. (2023). Gambaran Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengalami Hambatan Presentasi. *Community Development Journal: Jurnal Psikologi*, Vol 4 No 2, 4565-4571.
- Corey, Gerald. (2016). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung : Redaksi Refika Author.
- Dianningrum dan Satwika. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8 No 7, 194-203.
- Fauzia dan Rahmiaji. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, Vol. 7 No 3, 238-248.
- Iskandar, dkk. (2022). Sinema Edukasi Gandrung untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, Vol 39 No , 22-32.

- Komariyah dan Nuryanto. (2019). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 4 No 1, 78-90.
- Kusmawati, Ati. (2019). Modul Konseling. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Nurfitri, dkk. (2023). Pengaruh Perilaku Body Shaming terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas. Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.6 No.1, 35-41.
- Paramitha, Yulia. (2020). Pengaruh Pendekatan Client Centered terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII-1 Di SMP Negeri Kisaran. Jurnal Tarbiyah UINSU, 116-133.
- Rahayu. (2013). Menumbuhkan Kepercayaan Diri melalui Kegiatan bercerita. Jakarta:indeks.
- Safitri. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Semester III Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung Tahun Akademik 2019/2020. Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sugiyono. (2006) Metode Penelitian Administrasi dilengkapi dengan Metode R&D. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sulhan, dkk. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. Jurnal Pendidikan Bimbingan dan Psikologi, Vol.1 No 1, 9-36.
- Willis, Sofyan. (2019). Konseling Individual Teori dan Praktek. Bandung: CV. Alfabeta.
- Yolanda, dkk. (2021). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling, Vol. 6 No. 2, 1342-1352.