

PENGARUH CLIEN-CENTERED THERAPY DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMA

Diza Rahma Azzahra¹, Rizna Nur Septyanti², Wiwin Yuliani³

¹dizarahmaa25@gmail.com, ²riznanurseptyanti@gmail.com, ³wiwin@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstrak

Kepercayaan diri sangat diperlukan seseorang dalam menjalani kehidupan, kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek yang ada di sekitarnya, sehingga orang tersebut memiliki keyakinan dan kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu. Orang yang memiliki rasa kepercayaan diri atau yakin atas kemampuannya akan memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan, ia akan tetap berfikir positif dengan arti ia dapat menerimanya. Pemahaman mengenai pentingnya kepercayaan diri khususnya pada siswa SMA bertujuan untuk meningkatkan rasa kepercayaan dirinya yang akan sangat dibutuhkan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pendekatan *client centered therapy* untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa SMA yang didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu mengenai pemberian terapi *client centered* yang bisa meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: *client centered therapi*, kepercayaan diri

PENDAHULUAN

Kesiapan siswa dalam mengikuti proses pendidikan atau menerima pembelajaran menjadi dasar bagi guru untuk menyampaikan pelajaran. Kesiapan siswa bukan hanya terlihat dari aspek fisik tetapi harus pula dilihat dari aspek siswa sebagai manusia yang mempunyai pikiran dan perasaan. Dalam hal ini, aspek psikis siswa harus menjadi perhatian utama apabila ingin mengetahui sejauh mana kesiapan siswa mengikuti proses pendidikan.

Lautser (dalam Wahyuhadi, 2015) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap/perasaan yakin atas potensi diri sehingga individu tersebut tidak akan cemas dalam setiap tindakannya, bisa bebas melakukan kegiatan yang disukai dan bertanggung jawab atas semua yang dilakukan, memiliki kesopanan dalam berinteraksi, mampu menerima dan

menghargai, mempunyai dorongan berprestasi serta bisa mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya.

Sedangkan kepercayaan diri menurut Daradjat (dalam Wahyuhadi, 2015) adalah kepercayaan kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Siswa yang percaya diri memperlihatkan sikap positif terhadap diri sendiri ataupun orang lain yang dibutuhkan dalam mengikuti pendidikan di sekolah. Sebagai suatu kondisi psikologis, kepercayaan diri yaitu sesuatu yang sifatnya bawaan, tapi merupakan sesuatu yang terbentuk dari interaksi dan berkembang melalui proses belajar secara individual maupun sosial. Rasa percaya diri menurut Santrock (dalam Kushartanti, 2009) adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri sehingga rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri.

Rendahnya rasa kepercayaan diri bisa menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara dan dapat menimbulkan banyak masalah. Menurut Santrock (dalam Rombe, 2013) apabila percaya diri berada pada tingkat yang rendah seperti prestasi rendah, atau kehidupan keluarga yang bermasalah, atau dengan kondisi tertekan, maka masalah yang muncul dapat menjadi meningkat.

Pendekatan *client-centered* didalamnya terapis memiliki fungsi sebagai pendukung pertumbuhan pribadi kliennya dengan jalan membantu kliennya dalam menemukan berbagai kesanggupan untuk memecahkan masalah. Pendekatan *client-centered* menyimpan kepercayaan yang besar pada kemampuan klien untuk mengikuti jalan penyembuhan dan menemukan arahnya sendiri.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pendidikan menurut (Sugiyono, 2015) dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menganalisis beberapa artikel/jurnal dan disesuaikan dengan judul yang akan diteliti.

PEMBAHASAN

Berbicara mengenai pendekatan *Client-Centered Therapy*, menurut (Sayekti 2010:1) tokoh dari pendekatan *Client-Centered Therapy* adalah Carl R. Rogers, dalam pendapatnya yang menyatakan bahwa penyelesaian masalah pusatnya ada pada klien, banyak kesamaannya dengan makna konseling secara umum. Konseling pada dasarnya proses membantu individu, berarti individu itu sendirilah yang harus menyelesaikan masalahnya. Pendekatan ini memiliki banyak sekali unsur positif, seperti peranan konseli sendiri sebagai pihak yang akhirnya menentukan keberhasilan atau kegagalan proses konseling, Kebebasan kepada konseli untuk menentukan apa yang akan diubah pada dirinya. Dalam proses konseling penting adanya hubungan yang baik antar pribadi bagi konselor dan konseli. Di samping hal itu konselor harus menunjukkan sikap penuh pemahaman dan penerimaan terhadap konseli.

Adapun teknik-teknik pendekatan *client-centered* yang perlu diperhatikan seperti *acceptance* (penerimaan), *understanding* (mengerti, memahami), *respect* (rasa hormat), *reassurance* (menentramkan hati, meyakinkan), *encouragement* (dorongan), *limited questioning* (pertanyaan terbatas), *reflection* (memantulkan pertanyaan dan perasaan).

Siswa yang percaya diri memperlihatkan sikap positif terhadap diri sendiri ataupun orang lain yang dibutuhkan dalam mengikuti pendidikan di sekolah. Sebagai suatu kondisi psikologis, kepercayaan diri merupakan sesuatu yang bersifat bawaan, tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk dari interaksi dan berkembang melalui proses belajar secara individual maupun sosial. Kepercayaan diri sebagai sikap positif yang mencerminkan adanya keyakinan diri terhadap kemampuan-kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian, kepercayaan diri bersumber dari dalam diri sendiri. Aspek-aspek kepercayaan diri diantaranya mempunyai rasa keyakinan terhadap kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab serta memiliki pemikiran rasional, serta menerima kritikan.

Sehingga kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah bagi seseorang. Kepercayaan diri merupakan hal yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgent* untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang diharapkannya.

Adapun tujuan konseling yang hendak dicapai dalam layanan ini, seperti: memberi kesempatan dan kebebasan konseli untuk mengekspresikan perasaan-perasaannya, berkembang dan terealisasi potensinya, membantu individu untuk sanggup berdiri sendiri dalam mengadakan integrasi dengan lingkungannya dan bukan pada penyembuhan tingkah laku itu sendiri, dan membantu individu dalam mengadakan perubahan dan pertumbuhan.

Sehingga ada beberapa faktor yang sangat mempengaruhi kepercayaan diri, seperti: Pengalaman yang dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Berdasarkan faktor penyebab rendah percaya diri yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan antara lain kepercayaan diri dipengaruhi oleh 2 faktor. Adapun faktor yang mempengaruhinya adalah faktor intern, artinya kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukan, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dapat terwujud. Sedangkan faktor ekstern merupakan faktor yang berasal dari luar individu seperti lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan sosial, dapat menyebabkan seorang individu kurang memiliki percaya diri. Lingkungan sosial remaja memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan rasa percaya diri. Salah satu lingkungan sosial remaja yang memberikan pengaruh yang tinggi terhadap kepercayaan diri adalah lingkungan teman sebaya.

Keterkaitan antara konseling *client-centered* dengan kepercayaan diri dalam penelitian ini, Rogers dalam *client-centered* adalah dimana gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri meliputi kemampuan dan ketidak mampuan, sifat-sifat, dan hubungan diri dengan lingkungan, jadi ketidakmampuan individu terhadap diri sendiri dengan lingkungan seperti tidak percaya diri bisa di tingkatkan melalui konseling *client-centered*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan yang dilakukan oleh Hidayah (2018) mengenai pelaksanaan konseling islami dengan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kec. Sragen Kab. Sragen, dapat disimpulkan bahwa dengan layanan konseling islami dengan pendekatan *client-centered*, anak tidak takut dan cemas jika dihadapkan dengan tantangan ditunjuk untuk berbicara didepan umum, mereka terlihat tenang dan lebih siap. Upaya lain yang dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kec. Sragen Kab. Sragen dengan memberikan kelas motivasi, kelas muhadhoroh dan pelatihan *life skill* tata boga, menjahit, dan membuat tanaman hias. Dengan

dibuat kelas motivasi, anak-anak diharapkan memiliki perilaku positif di dalam dirinya. Pada kelas muhadhoroh anak-anak diajari untuk ber-*public*, sedangkan pada pelatihan *life skill* ini anak-anak dapat melihat potensi yang dimiliki, sehingga mereka lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Peneliti lain menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Komariyah dan Nuryanto (2019) menunjukkan hipotesis terbukti bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan *client-centered* pada siswa kelas VIII SMPN 16 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. Tujuan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi, anggota kelompok serta terpecahnya masalah anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat berkembang secara optimal serta untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Paramitha (2019) dapat disimpulkan bahwa pendekatan *client-centered* berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 7 Kisaran. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan kepercayaan diri peserta didik antara skor *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan) dan *post-test* (setelah pemberian perlakuan)

Penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2019) setelah melakukan konseling dengan menerapkan pendekatan *client-centered therapy*, responden mengalami perubahan ke arah yang lebih baik dalam membangun rasa percaya dirinya. Responden mulai sedikit demi sedikit melawan rasa takut mereka dan percaya akan diri sendiri. Selama proses konseling mereka menemukan jalan keluar yang tepat bagi mereka dan kehidupan kedepannya, berjalannya proses konseling dan pendekatan yang diterapkan kepada klien bertujuan untuk membantu klien menggali potensi di dalam diri agar lebih mandiri ketika menyelesaikan masalah mereka sendiri, membuat klien agar mampu menjalani hidup lebih bahagia dan bermanfaat serta bisa mengaktualisasikan dirinya semaksimal mungkin.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2018) mengenai pengaruh konseling pendekatan *client-centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMKN 1 SOLOK, ia dapat menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitiannya bahwa konseling *client-centered* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal itu terlihat dengan adanya perbedaan skor yang diperoleh siswa. Adapun bentuk kepercayaan diri yang rendah baik seperti tidak memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, tidak optimis, tidak

bisa mengambil keputusan sendiri. Namun setelah penelitian sudah memberikan *treatment* dengan konseling *client-centered*, siswa sudah bisa meningkatkan kepercayaan dirinya.

SIMPULAN

Pendekatan *Client Centered Therapy* secara singkat merupakan pemecahan masalah berpusat pada klien, banyak kesamaannya dengan makna konseling secara umum. Artinya konseli memiliki kebebasan untuk menentukan apa yang akan diubah pada dirinya. Sedangkan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang diharapkan. Pendekatan *client-centered* bisa kita gunakan sebagai teknik dalam layanan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli atau siswa.

Adapun beberapa peneliti terdahulu telah melakukan penelitian keterkaitan antara pendekatan *client-centered* dengan meningkatnya kepercayaan diri. Berdasarkan pembahasan di atas yang disertai dengan beberapa penelitian terdahulu bila kita tarik kesimpulan maka dapat dipahami bahwa pendekatan melalui konseling *client centered* dapat membantu individu mengembangkan potensinya seperti dalam meningkatkan kepercayaan diri konseli, sehingga dalam hal tersebut dapat dilihat adanya pengaruh pendekatan konseling *client-centered* terhadap meningkatnya rasa kepercayaan diri konseli. Hal ini terlihat dari layanan konseling yang dilakukan terhadap apa yang ia eksperimen kan sehingga adanya peningkatan kepercayaan diri konseli.

Berkaitan dengan hal tersebut jika konseling dengan pendekatan *client-centered* diterapkan bisa untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli dan lingkungan sosial sehingga pendekatan ini bisa digunakan untuk mengatasi kepercayaan diri konseli. Sebaliknya, jika tidak dilakukan layanan konseling yang menggunakan *client-centered* maka dikhawatirkan kepercayaan diri konseli akan semakin rendah sehingga menghambat tugas perkembangan konseli. Maka dari itu guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menggunakan pendekatan *client centered therapy* ini untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa-siswinya dan memanfaatkan teknik tersebut dalam layanan konseling individual yang akan dilakukan kepada konseli yang memiliki permasalahan mengenai kepercayaan diri.

REFERENSI

- Hidayah, I. N., Supandi, S. A., & Ag, M. (2018). *Konseling Islami dengan Pendekatan Client Centered untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kec. Sragen Kab. Sragen* (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA).
- Komariyah, S., & Nuryanto, I. L. (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*, 4(1).
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku menyontek ditinjau dari kepercayaan diri. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2).
- Paramitha, Y. (2019). Pengaruh Pendekatan Clie Centered Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII-1 di SMP Negeri 7 Kisaran (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Puspita, R. (2019). *Pendekatan Client Centered Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Dhuafa di Panti Asuhan (Studi Kasus di Panti Asuhan Putra Putri Kita Menes-Pandeglang)* (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).
- Rombe, S. (2013). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo*, 1(4).
- Sayekti. (2010). *Berbagai Pendekatan Dalam Konseling*. Yogyakarta : Menara Mas Offset.
- Susanti, S. (2018). Pengaruh Konseling Pendekatan Client Centered Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Xi Di SMKN 1 Solok.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuhadi, I. R. (2015). Hubungan antara Penyesuaian Diri di Sekolah dengan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas X MAN 1 Kota Magelang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(6).