

**MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA MELALUI KONSELING
*CLIENT CENTERED***

Teja Maulana Salam¹, Vita Aulia²

¹ tejamaulanas79@gmail.com, ² vitaaulia13@gmail.com,

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui penggunaan konseling *client centered* dalam meningkatkan konsep diri positif siswa. Metode penelitian ini menggunakan kajian literatur dari penelitian terdahulu. Subjek penelitian yaitu hasil dari beberapa penelitian terdahulu yang sesuai dengan variabel yang dibahas pada penelitian ini. Hasil penelitian terhadap konseling *client centered* dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif siswa, hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan subjek setelah pelaksanaan konseling (kajian literatur terdahulu). Hasil penelitian konseling *client centered* dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif siswa. Hal ini terbukti dengan adanya perubahan subjek setelah pelaksanaan konseling (kajian literatur terdahulu). Simpulan penelitian ini adalah konseling *Client Centered* yang dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif siswa.

Kata Kunci: Konseling *client centered*, Konsep diri

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal yang secara sistematis telah membuat rencana tentang lingkungan, yaitu lingkungan pendidikan yang menyediakan kesempatan bagi peserta didik untuk melakukan berbagai macam kegiatan belajar serta kegiatan lainnya yang positif. Sehingga para peserta didik dapat memperoleh pengalaman pendidikan. Lembaga pendidikan di Indonesia ini terdiri dari tingkat SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi Negeri. Dari empat jenjang pendidikan tersebut, ada suatu masa perkembangan yang harus dilewati oleh siswa yaitu masa remaja.

Menurut Calon (dalam Lusiana, E. Rorsa, M & Widiastuti, R. 2017) bahwa pada masa remaja dapat dilihat dengan jelas sifat-sifat masa transisi/peralihan, karena remaja belum mendapat predikat dewasa tapi tidak juga mempunyai status kanak-kanak. Perkembangan pada masa remaja ditandai dengan berkembangnya aspek fisik dan seksual dalam masa pubertas, serta perkembangan pada sosial remaja. Sedangkan Menurut Hurlock remaja memiliki tugas

perkembangan yang salah satunya adalah “mampu menerima keadaan fisiknya, secara efektif” (Ningsih, D. R. 2019). Dari penjelasan mengenai remaja tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa serta dalam masa peralihan ini terjadi banyak perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, emosional dan lain sebagainya. Oleh sebab itu perlunya pembentukan konsep diri seorang remaja dalam menjalani periode perkembangan ini karena konsep diri dapat mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, dan pemahaman terhadap diri remaja itu sendiri.

Dariyo (dalam Ardiyanta, N. 2014) Konsep diri (*self-concept*) ialah gambaran diri yang sifatnya menyeluruh terhadap keberadaan seseorang. Gambaran konsep diri berasal dari interaksi antara diri sendiri maupun antara diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, konsep diri sebagai cara seseorang dalam memandang dirinya untuk memahami diri dan orang lain. Sedangkan Menurut Burns, konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Konsep diri adalah sifat yang khas pada manusia, sehingga dapat dipergunakan sebagai pembeda manusia dengan yang lain. Berdasarkan pada beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri (Ardiyanta, N. 2014).

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 yang 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 dirasa cocok karena pembimbing bisa lebih bebas dan mudah dalam mengenali siswa dengan baik. Menurut Prayitno (dalam Lusiana, E. Rorsa, M & Widiastuti, R. 2017) “layanan konseling individual bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh guru BK (pembimbing) terhadap seseorang siswa (klien) secara tatap muka dalam rangka penyelesaian masalah pribadi klien”. Bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam model pendekatan yang bisa membantu siswa dalam peningkatan konsep diri positif. Salah satu pendekatan ini yaitu konseling *Client Centered* atau konseling *non-direktif*.

Client Centered Teraphy dikenal juga sebagai teori *nondirektif* atau berpusat pada pribadi. *Client Centered* sebagai model pendekatan dalam konseling yang merupakan hasil dari pemikiran Carl Rogers. Rogers adalah seorang empirisme yang mendasarkan teori-teorinya

pada data mentah, ia percaya pentingnya pengamatan subjektif, ia percaya bahwa pemikiran yang teliti dan validasi penelitian diperlukan untuk menolak kecurangan diri (*self-deception*). Pendekatan konseling *client centered* menekankan pada kemampuan klien untuk bisa memilih isu yang penting buat dirinya dan memecakan masalah sendiri. Konsep pokok yang mendasari adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Menurut Juntika (dalam Rosada, U. D. 2016) “konsep inti konseling pusatnya ada pada klien”.

Ketika seorang individu paham akan dirinya yang sebenarnya, maka akan semakin mudah ia memiliki konsep diri yang positif. Karena konsep diri itu sendiri adalah bagaimana si individu mengenal dirinya baik dari aspek fisik, psikis maupun kemampuan yang lainnya. Menurut Komalasari, pendekatan *client centered* memiliki tujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif melalui komunikasi konseling, konselor memposisikan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang mempunyai potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu menerima konseli apa adanya (Lusiana, E. Rorsa, M & Widiastuti, R. 2017).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi literatur dengan menelaah beberapa jurnal terkait dengan bimbingan dan konseling, konsep diri dan *client centered*. Hasil dari berbagai telaah literatur ini akan digunakan dalam mengidentifikasi layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan konsep diri siswa melalui konseling *client centered*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melihat gambaran permasalahan yang ada pada pendahuluan artikel ini. Pada bagian ini akan membahas mengenai permasalahan yang terjadi pada siswa serta membahas beberapa penelitian yang telah membuktikan bahwa person centered tepat apabila digunakan dalam upaya meningkatkan konsep diri positif seseorang. Seperti pada penelitian Emma Lusiana, Muswardi Rosra, Ratna Widiastuti yang membahas tentang penjelasan 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 (Lusiana, E. Rorsa, M & Widiastuti, R. 2017).

Pelaksanaan penelitian dengan pendekatan *client centered* dalam meningkatkan Konsep diri positif dilakukan pada tiga siswa yang memiliki konsep diri positif rendah. Pertemuan konseling tersebut dilakukan 2-3 kali pertemuan serta 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*.

Karena sebelum mendapatkan konseling *client centered* 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. Seperti yang diungkapkan Rakhmat (200:104) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi dan interaksi interpersonal, karena setiap bertingkah laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya” (Lusiana, E. Rorsa, M & Widiastuti, R. 2017).

Pada penelitian Emma Lusiana, Muswardi Rosra, Ratna Widiastuti menggunakan konseling individu pendekatan *client centered* dalam upaya meningkatkan konsep diri positif siswa karena *client centered* menekankan pada kemampuan klien dalam memahami dirinya sendiri. Teknik dasar *client centered* ini adalah mencakup mendengar dan menyimak secara aktif, refleksi perasaan, klarifikasi, “being here” (Ratnasari, S. 2017). 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.

Setelah mengikuti kegiatan konseling ini subjek menunjukkan peningkatan pada konsep diri positifnya. 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* memiliki tujuan memberikan bantuan kepada konseli untuk menemukan konsep dirinya yang lebih positif melalui komunikasi konseling, konselor memposisikan 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 yang terjadi pada diri subjek yaitu mereka menjadi lebih mengenal dan memahami dirinya sendiri mengenai kelebihan, bakat dan kemampuan-kemampuan yang ia miliki, untuk mengaktualisasikan diri. 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 (Lusiana, E. Rorsa, M & Widiastuti, R. 2017)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada penelitian Emma Lusiana, Muswardi Rosra, Ratna Widiastuti terlihat bahwa dengan konseling *client centered* dapat meningkatkan konsep diri positif siswa. Itu terlihat adanya perubahan sikap dan prilaku yang dialami oleh subjek sebelum dan sesudah dilakukan konseling *client centered*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Emma Lusiana dengan tiga siswa sebagai subjek penelitian yang memiliki konsep diri rendah. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMK. Hasil penelitian ini pun menyatakan bahwa dengan pendekatan *person centered* dapat membantu meningkatkan konsep diri positif siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek tersebut setelah melaksanakan konseling *client centered*, seperti: yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, merasa setara dengan teman-temannya, berani mengungkapkan pendapat serta tidak mudah tersinggung ketika mendapat kritikan (Lusiana, E. 2017). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada penelitian Emma Lusiana terlihat bahwa dengan konseling *client centered* dapat meningkatkan konsep diri positif siswa. Itu terlihat adanya perubahan setelah pelaksanaan konseling *client centered* (Lusiana, E. 2017)

Beberapa penelitian diatas memperkuat bahwa dengan pendekatan *person centered* dapat membantu meningkatkan konsep diri positif. Akan tetapi pada pelaksanaannya konseling dengan pendekatan *person centered* membutuhkan waktu untuk mencapai tujuannya sesuai dengan kesepakatan bersama dan sejauh mana konseli sudah merasakan perubahan pada dirinya oleh karena itu konseling dilakukan secara berulang. Asumsi-asumsi yang dipakai Rogers dalam pendekatan ini ialah bahwa manusia pada dasarnya dapat dipercaya, mempunyai

sifat-sifat positif, dan berpotensi untuk memahami dirinya dan memecahkan masalahnya sendiri.

Rogers percaya bahwa seorang konselor tidak perlu secara langsung mengintervensi atau memberikan solusi jika kliennya mampu memecahkan masalahnya sendiri. Karena konsep pokok yang mendasari teori *Client Center* adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Individu yang dikatakan sehat adalah individu yang dapat berkembang secara penuh (*the fully functioning self*), dan dapat melewati proses hidupnya tanpa hambatan. Adapun individu yang sudah mencapai "*the fully functioning self*" ditandai dengan terbuka pada pengalaman, menghidupi setiap peristiwa secara penuh, dan mencapai pertimbangan dan pemilihan diri sendiri. Sesuai dengan pendapat Rogers bahwa konseling berhasil apabila konseli mampu mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri karena tugas konselor hanya membantu mengenali permasalahan-permasalahan sehingga membuka jalan bagi konseli, konselor bukanlah seseorang yang akan menyelesaikan masalah konseli (Ratnasari, S. 2017).

Manusia dalam pandangan Rogers yaitu bersifat positif. Ia percaya bahwa manusia mempunyai dorongan untuk terus bergerak ke depan, berjuang untuk memiliki manfaat, kooperatif, konstruktif dan memiliki kebaikan tanpa perlu mengendalikan dorongan-dorongan agresifnya (Asiani, dkk 2013).

Filosofi konsep diri dan proses konseling ini berimplikasi dalam praktek terapi *client centered* dimana terapis menyimpan tanggung jawab proses terapi pada konseli, bukan terapis yang memiliki otoritas. Berdasarkan latar belakang konseling ini, konsep diri yang negatif dapat ditingkatkan menjadi konsep diri yang positif dengan penggunaan pendekatan *client centered*. Karena *client* diposisikan dapat memiliki kesanggupan dalam membuat keputusan terutama dalam meningkat konsep diri peserta didik itu sendiri.

SIMPULAN

Konsep diri siswa yang negatif dapat ditingkatkan menjadi konsep diri positif dengan menggunakan pendekatan *client centered*. Hal ini terlihat dari beberapa penelitian pada diri siswa yang membahas permasalahan yang sama. Pendekatan yang berpusat pada konseli ini sepenuhnya adalah hasil dari kerja keras konseli itu sendiri dan peran konselor hanya membantu konseli untuk mengenali permasalahan-permasalahan pada konseli.

REFERENSI

- Ardiyanta, N. 2014. Meningkatkan Konsep Diri Positif dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Punggur Lampung Tengah Pelajaran 2013/2014. Digital Reporsitory Unila. Lampung.
- Asiani, N. H. Latif, S. & Mayasari, S. (2013). Meningkatkan Kemandirian Siswa dalam Mengambil Keputusan Studi Lanjut Menggunakan Pendekatan Client Centered. Vol.2 No.2.
- Gantina Komalasari, dkk. 2011. Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif. Jakarta: PT. Indeks.
- Lusiana, E. Rorsa, M & Widiastuti, R. 2017. Penggunaan Konseling Client Centered dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X). *Alibkin*. Vol 5 No. 4. Diakses 2020.
- Ningsih, D. R. 2019. Model Pendekatan Person Centered dalam Upaya Meningkatkan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Al-Isyrof*. Vol. 1. Diakses 22 Maret 2020.
- Ratnasari, S. (2017). *Kontribusi Pendekatan Client Center Therapy Dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. Diakses 22 Maret 2020. <http://repository.uin-suska.ac.id/18800/>
- Rosada, U. D. 2016. Model Pendekatan Konseling Client Centered dan Penerapannya dalam Praktik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 6 No. 1. Diakses 22 Maret 2020. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/454/422>
- Willis, Sofyan S. 2004. *Konseling individual, Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.