

Hal : Naskah Skripsi

Surabaya

[illegible]

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul ” UPAYA BIMBINGAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA X (STUDI KASUS DI SMP NEGRI 2 SURABAYA) “ oleh **Dwi Lestari** ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 21 Juli 2010
Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah
Institut agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dr. H. Nur Hamim, M.Ag

NIP. 196203121991031002

Ketua,

Drs. Ali Maksum, M.Ag

NIP.197003041995031002

Sekretaris,

Ainun Syarifah, M.Pd.I

NIP. 197806122007102010

Penguji I,

Dr. H. A. Z. Fanani, M. Ag

NIP. 195501211985031002

Penguji II,

Dra. Hj. Lilik Channa, M. Ag

NIP. 19571181982032002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL		
HALAMAN DALAM		i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....		ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI		iii
MOTTO.....		v
PERSEMBAHAN		vi
ABSTRAK.....		ix
KATA PENGANTAR.....		
DAFTAR ISI.....		X
BAB I	PENDAHULUAN	1
	A. Latar Belakang Masalah	1
	B. Rumusan Masalah	6
	C. Tujuan dan manfaat Penelitian	7
	D. Penjelasan Istilah	8
	E. Metode Penelitian	9
	F. Sistematika pembahasan	12
BAB II	KAJIAN TEORI.....	14
	A. BIMBINGAN KONSELING BERPUSAT PADA PERSON	
	1. Pengetian bimbingan konseling berpusat pada Person	14

Percaya diri merupakan dasar dari motivasi diri untuk berhasil. Agar termotivasi seseorang harus percaya diri. Seseorang yang mendapatkan ketenangan dan kepercayaan diri haruslah menginginkan dan termotivasi dirinya. Banyak orang yang mengalami kekurangan tetapi bangkit melampaui kekurangan sehingga benar-benar mengalahkan kemalangan dengan mempunyai kepercayaan diri dan motivasi untuk terus tumbuh serta mengubah masalah menjadi tantangan. Sebagai contoh, Napoleon Bonaparte yang tinggi badannya hanya mencapai lima kaki dan dua inci. Tak satu haripun merasa pendek dan kerdil dihadapan lawan-lawannya dan pasukannya. Namun, melihat dirinya menjadi raksasa diantara laki-laki lainnya, meskipun sebenarnya tidak demikian. Kepercayaan diri dan kebesaran hati membuatnya bersikap, bergaul, bersama orang lain dengan penuh percaya diri dan kemampuan menghadapi segala kesulitan dengan kepercayaan diri yang besar.

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percayadiri.¹

Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses:

- a) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

¹ Hakim.T, , *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*:Yogyakarta Purwa Suara. , 2002

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadidua,yaitu factor internal dan factor eksternal:

1. Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.²
2. Harga diri. yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan

[illegible]

benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan individu dengan individu lain.

Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

3. Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. penampilan fisik merupakan penyebab rendahnya percaya diri seseorang.
4. Pengalaman hidup. kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b) Faktor eksternal meliputi:

1. Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan

rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2. Pekerjaan, bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
3. Lingkungan dan Pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang . Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri³.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada individu, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri dan

³ Drajat, Z. *Remaja, Harapan Dan Tantangan* Jakarta : CV . Ruhama, 1995

keadaan fisik. Faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

Konseling di selenggarakan untuk mencapai pemahaman dan penerimaan diri, dan belajar melakukan pemahaman yang lebih luas tentang dirinya yang tidak hanya membuat *know about* tetapi juga belajar *how to* sejalan dengan kualitas dan kapasitasnya. Tujuan akhir konseling pada dasarnya sejalan dengan tujuan hidupnya yang disebut sebagai aktualisasi diri.

Dalam kaitannya dengan hal ini kami tertarik untuk meneliti dan membantu secara langsung serta mencari solusi bagaimana mengatasi masalah yang sedang di hadapi X. Selain itu kami juga bisa melihat secara langsung proses bimbingan konseling yang di laksanakan di lembaga tersebut dan bagaimana peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi anak yang mengalami rasa percaya diri rendah.

Dari pernyataan diatas, peneliti mengadakan penelitian tentang konseling berpusat pada person dalam menangani siswa X yang bermasalah dengan kurangnya rasa percaya diri.

B. Rumusan Masalah

1. Faktor apa sajakah yang menyebabkan rasa percaya dirinya rendah Siswa X di SMP Negeri 2 Surabaya?
2. Bagaimana pelaksanaan konseling individu dalam mengatasi anak yang mengalami percaya diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 2 Surabaya.

3. Bagaimana hasil konseling individu dalam mengatasi anak yang mengalami percaya diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 2 Surabaya

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian akan memberikan asumsi baru tentang apa saja yang kita dapatkan yang tentunya dengan penelitian ini penulis mempunyai tujuan :

1. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan siswa X mengalami percaya terhadap dirinya rendah?
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individu dalam mengatasi anak yang mengalami percaya diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 2 Surabaya
3. Untuk mengetahui bagaimana hasil konseling individu dalam mengatasi anak yang mengalami percaya dirinya rendah pada siswa X di SMP Negeri 2 Surabaya.

D. Manfaat

Hasil penelitian ini dapat memberi pengetahuan yang lebih bagi peneliti untuk pengembangan ilmu khususnya di bidang konseling.

1. Bagi Fakultas

Untuk fakultas tarbiyah konsenterasi bimbingan konseling, agar dapat di jadikan bahan referensi atau pemasukan bagi mahasiswa jurusan

kependidikan Islam konsenterasi bimbingan konseling yang mengadakan penelitian tentang masalah siswa yang bermasalam dengan rasa percaya diri rendah.

2. Bagi Klien.

Agar masalah klien dapat kejelasan dan dapat lebih cepat mengatasinya dan sebagai petunjuk klien agar lebih mudah dan siap dalam mengatasi masalah lainnya di kemudian hari.

E. Definisi Operasioanal

Demi terhindarnya kesalah pahaman yang tidak penulis harapkan, dan dapat memperoleh informasi yang akurat, maka perlu kiranya penulis jelaskan definisi operasional dalam judul ini secara rinci: Adapun judul skripsi ini adalah “Konseling individu untuk mengatasi anak yang mengalami rasa percaya diri rendah (Study Kasus Pada X Di SMP Negeri 2 Surabaya)” Dengan demikian dapat di jelaskan sebagai berikut :

1. Konseling individu

Konseling adalah bantuan yang di berikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang di hadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.⁴

⁴ Bimo Walgito, *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah* (Yogyakarta: Yayasan Pemerintah Fis UGM, 1986) Hal. 10

2. Siswa

Siswa adalah murid, pelajar, atau peserta didik.⁵

3. Percaya diri

Percaya diri adalah suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

F. Metodologi penelitian

Metode penelitian adalah suatu teknik, cara dan alat yang dipergunakan untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan dengan menggunakan metode ilmiah.⁶

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif analisis karena penelitian tersebut mendeskripsikan bagaimana peran guru bimbingan konseling dalam memahami klien dengan masalah kurang percaya diri (tidak PD) yang mengakibatkan terhambatnya sosialisasi terhadap lingkungan terutama di lingkungan sekolah.

2. Lokasi penelitian

163. ⁵ Latipun, *Psikologi* (Malang : UPT Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang 2006) Hal.

Untuk mengetahui situasi, kondisi, dan proses pelaksanaan guru bimbingan konseling di SMP Negeri 2 Surabaya dalam mengatasi siswa yang bermasalah dengan rasa percaya diri rendah.

b. Interview atau Wawancara

Interview disebut juga wawancara untuk memperoleh informasi.⁷

Penulis melakukan wawancara dengan pihak terkait guna mengetahui proses bimbingan dan konseling dalam membantu klien.

c. Dokumentasi

Didalam dokumentasi, penulis meneliti benda-benda tertulis, buku-buku, catatn harian, dan sebagainya.

Dokumentasi ini digunakan untuk mengetahui data mengenai struktur organisasi, program guru bimbingan konseling, jumlah pegawai dan jumlah siswa.

4. Teknik Analisis Data

Setelah memilah-milah, dan mengumpulkan berbagai data sehingga menjadikan satu kesatuan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian kualitatif penelitian dilakukan terus menerus bertujuan bersama dengan pengumpulan data di lapangan, sedangkan analisisnya menggunakan:

⁷ Ibid, Hal 158

KAJIAN TEORI

subyek yaitu”saya (I)’ atau sebagai subyek yaitu” Ku (Me)” dan persepsi hubungan dirinya dengan orang lain dengan segala aspek kehidupannya.

Self meliputi dua hal yaitu, Realself dan Idealself. Realself merupakan gambaran sebenarnya tentang dirinya yang nyata. Idealself merupakan apa yang menjadi kesukaan, harapan atau yang idealisasi tentang dirinya.¹⁴

Menurut Suryabrata, Self mempunyai bermacam-macam sifat, yaitu: self berkembang dari interaksi dengan organisme dengan lingkungannya. Self mungkin menginteraksikan nilai-nilai orang lain dan mengamatinya dalam cara yang tidak wajar, self menginginkan adanya keutuhan, keselarasan dan kesatuan, organisme bertindak laku dalam cara (bentuk) yang selaras dengan self, pengalaman yang tidak selaras dengan self diamati sebagai ancaman atau kecemasan, self mungkin berubah sesuai dengan hasil pengamatan dan belajarnya.¹⁵

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa konsep diri (self concept) adalah merupakan gambaran seseorang tentang dirinya sendiri. Gambaran ynag lengkap tentang dirinya dirinya meliputi berbagai kemampuan, kelebihan sifat-sifat dan bagaimana hubungan dirinya dengan lingkungannya sehingga ia sadar dan mengenal akan dirinya sendiri.

Medan Fenomenal adalah keseluruhan pengalaman yang pernah dialami, disadari atau tidak tergantung dari pengalaman-pengalaman tersebut

¹⁴ *Ibid.*, 98

¹⁵ Sumardi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 258

apakah dilambangkan atau tidak.¹⁶ Pengalaman ada yang bersifat internal yaitu persepsi mengenai dirinya sendiri dan asa yang bersifat ekternal yaitu persepsi mengenai dunia luarnya.

Pengalaman-pengalaman yang terjadi antara individu yang satu dengan yang lain berbeda-beda yang akhirnya dapat membentuk self {konsep diri, sehingga medan fenomenal hanya dapat diketahui oleh subyek yang mengalaminya sendiri sedangkan orang lain hanya dapat mengetahui pengalaman seseorang melalui kesimpulan atas dasar empatik{emphatic inference}. Pemahaman secara emptik sangat berguna dalam memahami medan fenomenal ini.¹⁷

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa medan fenomenal mempunyai sifat disadari atau tidak disadari, hal ini tidak tergantung apakah pengalaman yang mendasari medan fenomenal tersebut dilambangkan atau tidak.

Organisme, merupakan seluruh totalitas individu{The total individual}yang meliputi pemikiran, perilaku dan keadaan fisik.Organisme mempunyai satu kecenderungan dan dorongan dasar yaitu mengaktualisasikan, mempertahankan, dan mengembangkan diri.¹⁸

¹⁶Johana E.Prawitasari, Et Al.,*Psikoterapi:Pendekatan Konfensional Dan Kontenporer*, {Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002},.42

¹⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*,94-95

¹⁸ Ibid., 95

Menurut Sukardi, organisme mempunyai beberapa sifat, yaitu organisme itu bereaksi sebagai keseluruhan terhadap medan fenomenal {pengalaman} dengan maksud memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, organisme memiliki satu motif dasar yaitu mengaktualisasikan, mempertahankan, dan mengembangkan diri, organisme mungkin melambungkan pengalamannya sehingga hal itu disadari, atau mungkin juga organisme itu tidak memperdulikan pengalaman-pengalamannya.

Jadi, kepribadian menurut Rogers merupakan hasil dari interaksi yang terus menerus antara organisme, medan fenomenal dan self.

Agar lebih memahami perkembangan kepribadian, Rogers mengemukakan secara gamblang tentang tiga dinamika kepribadian, yaitu sebagai berikut:

a. Kecenderungan mengaktualisasi

Menurut Rogers yang dikutip dari Latipun, manusia adalah unik, manusia memiliki kemampuan untuk mengarahkan, mengatur, mengontrol dirinya dan mengembangkan potensi-potensi yang ada pada dirinya itu. Oleh karena itu manusia berkecenderungan untuk mengaktualisasikan dirinya yaitu mengembangkan seluruh kemampuan dengan jalan memelihara dan meningkatkan organisme ke arah otonomi. Makin dewasa organisme itu dia makin terdiferensiasi, makin luas dan makin otonom dan makin tersosialisasikan.

Jadi, ada semacam gerakan maju pada kehidupan tiap individu dan kekuatan inilah yang digunakan konselor untuk membantu memperbaiki kliennya. Kecenderungan mengaktualisasikan diri merupakan suatu hal yang diwariskan{telah ada sejak manusia dilahirkan}.Sebagai contoh yaitu seorang bayi mampu memberikan penilaian apa yang terasa baik dan terasa tidak baik terhadap peristiwa yang diterimanya.¹⁹

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa aktualisasi diri merupakan proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi-potensi psikologi yang unik. Aktualisasi diri akan dibantu atau dihalangi oleh pengalaman dan oleh belajarnya, khususnya dalam masa kanak-kanak dan aktualisasi diri akan berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang.

b. Penghargaan positif dari orang lain

Self berkembang dari interaksi antara organisme dengan lingkungannya dan hasil interaksi tersebut akan menjadi pengalaman individu tersebut. Lingkungan yang sangat berpengaruh dalam diri organisme adalah orang-orang terdekat dan orang-orang yang bermakna baginya misalnya orang tua, saudara dan lainnya.

¹⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*...,95-96

kerangka orientasinya(bagaimana individu itu memandang dunia sekitarnya).

8. Sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya, dan terutama sebagai hasil penilaian atas interaksi dengan orang-orang lain, maka struktur kepribadian itu akan terbentuk sebagai suatu organisme yang mudah diubah akan tetapi konsisten dengan ciri-ciri pola konsep hubungan “saya” Ku’ , bersama norma-norma yang menetapkan konsep tersebut. atau dengan kata lain ‘konsep diri’ itu terbentuk karena individu berinteraksi dengan lingkungan. Pengalaman-pengalaman yang terbentuk dari interaksi antara diri dan lingkungan ini dinilai ada yang positif (di sukainya) dan ada yang tidak disukainya (negative)
9. Sebagian dari keseluruhan itu lambat laun berdiferensiasi menjadi diri.
10. Norma-norma atau system nilai yang menetapkan pengalaman-pengalaman individu dan struktur kepribadiannya itu ada kalanya diperoleh dari orang lain. Jadi, nilai-nilai yang merupakan bagian dari struktur kepribadian dalam beberapa hal adalah nilai-nilai yang dialami langsung oleh organisme dan dalam beberapa hal adalah nilai-nilai yang diintrojeksikan atau diambil dari orang lain, tetapi diamati sebagai dialaminya langsung. apabila nilai yang sebenarnya itu banyak digantikan oleh nilai yang diambil dari orang lain yang diamatinya sebagai nilainya sendiri, maka self orang akan terpecah. Orang yang demikian akan merasa

tegang, tak tenang dan dia akan merasa seakan-seakan tak tau apa yang diinginkannya.

11. Pengalaman-pengalaman yang didapatkan individu di dalam seluruh perjalanan hidupnya diperlukan sebagai: {a}. yang disimbolisasikan, ditanggapi/diterima dan diorganisasikan dalam dirinya, {b}. diabaikan, karena tidak diterima oleh struktur kepribadian. Dalil ini menyatakan bahwa pengamatan itu selektif dan kriteria utama untuk seleksi ini adalah apakah pengalaman itu selaras dengan gambaran diri individu pada waktu itu. Jika pengalaman itu tidak sesuai dengan kepribadiannya, maka pengalaman itu diabaikan atau bahkan ditolak.

12. Pada dasarnya cara bertindak individu sesuai dengan gambaran atau tanggapan individu yang bersangkutan tentang dirinya.

Dengan berdasarkan dalil ini, maka cara yang paling baik untuk mengubah konsepsi self ini. Memang dalil inilah yang dikerjakan Rogers, karena konseling berpusat pada person itu sebenarnya adalah *self-centered counseling*.

13. Perilaku individu dalam beberapa hal bias saja tidak disimbolisasikan. Perilaku yang demikian itu tidak konsisten dengan struktur diri, tetapi *yang* demikian itu sebenarnya perilaku yang menjadi “bagian” dari individu yang bersangkutan atau perilaku itu dapat berasal dari kebutuhan yang belum diketahui.

14. Salah satu psikologis terjadi apabila individu mengingkari pengalamannya itu tidak disimbolisasikan dan diorganisasikan ke dalam keseluruhan struktur kepribadiannya. Apa bila hal itu terjadi, maka hal itu merupakan dasar ataupun potensi bagi ketegangan psikologis.

Jadi, gangguan mental, kecemasan atau ketegangan psikologis terjadi apabila individu menolak kenyataan yang tidak sesuai dengan dirinya.

15. Penyesuaian psikologis terjadi apabila gambaran diri, yaitu pengalaman-pengalaman yang diperoleh individu, baik yang melalui alat indera maupun yang datang dari dalam individu itu sendiri berasimilasi dalam bentuk simbol-simbol yang konsisten dengan gambaran tentang dirinya.

16. Setiap pengalaman yang tidak konsisten dengan organisasi atau struktur kepribadian akan ditanggapi sebagai ancaman {threat}, dan apabila hal ini terjadi/berlangsung terus menerus dapat mengakibatkan struktur dan organisasi kepribadian menjadi kaku. Self akan membentuk pertahanan-pertahanan terhadap pengalaman-pengalaman yang mengancam dengan menolaknya masuk dalam *kesadaran*. Apabila itu terjadi, maka self akan semakin tidak kongruen dengan kenyataan organisme. Akibatnya pribadi akan menjadi lebih maladjusted dan hal ini hanya akan dapat teratasi dengan *client-centered counseling*.

17. Di dalam keadaan tertentu, meski tidak terjadi kecemasan atau ancaman terhadap struktur kepribadian, pengalaman-pengalaman yang tidak

- b. Ada dua macam bentuk kepribadian yaitu dari yang ideal dan dari yang actual. Diri yang ideal diri yang ia bayangkan sebagai “saya/aku”. Sedangkan diri yang actual adalah diri yang dipandang dari sudut orang lain yang sebagai “ia/dia” atau “nya”.
- c. Kepribadian yang terintegrasi adalah kepribadian yang konsisten antara diri yang ideal dengan diri yang actual. Sedangkan kepribadian yang tidak konsisten antara diri yang ideal dengan diri yang actual.
- d. Perubahan kepribadian yang salah tidak sesuai hanya hanya dapat dilakukan dengan jalan mengubah gambaran diri yang ideal itu supaya sesuai dengan diri yang actual.
- e. Peranan dan kecenderungan kepribadian adalah mempribadikan diri dalam bentuk perwujudan diri, pemeliharaan diri dan perluasan diri.

3. Hakikat Manusia dalam client-centered counseling

Rogers beranggapan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk membimbing, mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri. Hakikat manusia menurut Rogers adalah sebagai berikut:

- a. Inti sifat adalah positif social, menuju ke muka dan realistic. Ini berarti bahwa pada dasarnya manusia itu bersifat positif, rasional, social, bergerak menuju ke muka dan bersifat realistic. Tingkah laku manusia diorganisasi secara keseluruhan di sekitar tendensi, dan polanya ditentukan oleh kemampuan untuk membedakan antara respon yang efektif {menghasilkan rasa senang} dan respon yang tidak efektif {menimbulkan rasa tidak senang}
- b. Manusia pada dasarnya adalah kooperatif, konstruktif, dan dapat dipercaya
- c. Manusia mempunyai tendensi dan usaha dasar untuk mengaktualisasikan pribadi, prestasi dan mempertahankan diri.
- d. Manusia mempunyai kemampuan dasar untuk memilih tujuan yang benar, dan membuat pilihan yang benar, apabila ia diberi situasi yang bebas dari ancaman²³.

Asumsi-asumsi tentang manusia sebagaimana tersebut diatas secara prinsipil menentukan tujuan dan prosedur konseling yang harus diperhatikan oleh seorang konselor dalam menerapkan *clien-centered counseling*.

²³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan*, 71

Pengalaman dan pola pengamatan individu adalah merupakan realitas bagi organisme. Penyesuaian diri yang sehat memang maupun yang tidak sehat pengalaman dan pola pengamatan individu adalah merupakan realitas bagi organisme. Penyesuaian diri yang sehat maupun yang tidak sehat tergantung pada kesamaan antara konsep diri dan realitas tersebut (dalil 2) terdapat tiga kemungkinan perlakuan organisme terhadap pengalaman yang diamatinya yaitu, yang pertama adalah mengamati, melambungkan dan mengorganisasikan pengalaman kedalam suatu hubungan yang harmonis dengan self. *Ke dua*, mengabaikannya karena organisme menganggap tidak ada hubungannya dengan self, dan *ke tiga* adalah menolak untuk melambungkan pengalaman atau memberikan lambing dan symbol yang menyimpang karena menganggap pengalaman yang diamati organisme tidak konsisten dengan konsep selfnya (Dalil dua).

Penyesuaian yang salah dapat terjadi apabila organisme tidak memperdulikan pengalaman-pengalaman sensoris yang dirasa masuk dalam kesadaran, sehingga pengalaman tersebut tidak dilambangkan kedalam konsep self secara keseluruhan. Apabila ini terjadi, maka individu akan mengalami ketegangan psikologis (Dalil 14).

Menurut Rogres, sebagaimana yang dikutip oleh latipun, self terbentuk melalui dua proses, yaitu proses asimilasi dan proses interoyeksi.²⁷

²⁷ Latipn, *Psikologi Konseling*, 99

Proses asimilasi merupakan proses pembentukan self yang terjadi akibat pengalaman individu. Sedangkan proses interoyeksi adalah proses pembentukan self yang terjadi akibat interaksi antara individu dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan penilaian dan individu menyetujuinya, maka terbentuklah self. Pengalaman yang tidak sesuai dengan self akan mengakibatkan kecemasan dan diamati sebagai ancaman oleh individu. Semakin meningkat ancaman itu, maka semakin tegas dan kuat self untuk mempertahankan diri. Pada saat tertentu, pengalaman yang tidak sesuai dengan self kadang tidak dipandang sebagai ancaman, sebaliknya pengalaman tersebut diasimilasikan ke dalam selfnya. Dengan pengalaman yang dimodifikasi tersebut maka individu akan lebih memahami orang lain dan dapat menerima orang lain sebagai individu.

Menurut Prawitasari, dalam teknik konseling berpusat pada klien ini beranggapan bahwa cara untuk menghindari dari pengalaman-pengalaman yang berbahaya, mengancam dan disadarinya, konsep self menggunakan mekanisme pembelaan diri yang disebut "*distortion*" dan "*denial*". Distortion adalah mekanisme pembelaan diri yang dilakukan dengan cara menerima pengalaman-pengalaman yang tidak sesuai dengan konsep self dalam bentuk yang dikacaukan sehingga pengalaman yang diterima dipaksakan agar sesuai dengan konsep self. Sedangkan denial adalah mekanisme pembelaan diri yang dilakukan dengan cara menyangkal pengalaman-pengalaman yang tidak

sesuai dengan self untuk mempertahankan integritas konsep self dengan cara menolak pengalaman-pengalaman yang berbahaya dan mengancam.²⁸

Selain itu, menurut Prawitasari,²⁹ gangguan-gangguan dalam teknik *client-centered counseling* ini dapat berupa gangguan neurotik dan gangguan psikopatik. Hal ini terjadi apabila individu berhasil menggunakan mekanisme pembelaan diri terhadap pengalaman yang mengancam yang tidak dapat disimbolisasikan secara akurat dalam kesadarannya.

Gangguan psikotik terjadi apabila mekanisme pembelaan diri individu gagal menolongnya untuk keluar dari pegalaman-pengalamannya yang mengancam. Pengalaman-pengalaman tersebut secara langsung tampak dalam bentuk tingkah laku yang tidak rasional dan aneh, tingkah laku yang tidak sesuai dengan pengalamannya akan diingkari.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penyesuaian yang baik itu diawali oleh adanya kongruensi antara pengalaman dan self. Sedangkan penyesuaian yang salah adalah diawali oleh adanya kongruensi antara pengalaman dan self. Sedangkan penyesuaian yang salah adalah diawali oleh keadaan yang tidak sesuai antara self dan pengalaman. Pengalaman yang tidak sesuai dengan self akan dianggap sebagai ancaman dan individu yang melakukan distorsi dan penolakan terhadap pengalaman yang tidak sesuai

²⁸.Prawitasari, Et Al.,*Psikoterapi: Pendekatan.....*,52

29 Ibid.

kemampuan-kemampuan individu dalam memecahkan masalah. Di sini individu didorong untuk menentukan pilihan-pilihan dan keputusan dengan penuh tanggung jawab.

b. Masa kini lebih banyak diperhatikan pada masa lalu.

Konseling berpusat pada klien tidak berorientasi pada masa lalu, tetapi menitikberatkan pada pengalaman-pengalaman masa sekarang{masa kini}. Konselor mendorong klien untuk mengungkapkan perasaan dan permasalahan yang sedang dihadapinya saat ini dengan sikap empatik, terbuka dan tidak berpura-pura.

c. Pertumbuhan emosional terjadi dalam hubungan konseling.

Konsling berpusat pada klien bukanlah suatu hubungan yang bersifat kaku akan tetapi hubungan emosional yang kuat terjalin antara konselor dan klien. Hubungan ini merupakan suatu pola pertukaran pengalaman, di mana konselor dan klien saling berpartisipasi dalam menemukan berbagai bentuk pengalaman baru.

d. Klien memegang peranan aktif dalam konseling sedangkan konselor bersifat pasif reflektif.

Konseling berpusat pada klien ini menempatkan klien pada kedudukan yang sentral, sedangkan konselor yang membantu klien mengungkapkan dan menemukan pemahaman masalah oleh diri klien sendiri.

- e. Proses konseling merupakan penyerasian antara gambaran diri klien dengan keadaan dan pengalaman diri sesungguhnya.

Konseling berpusat pada klien mengutamakan dunia fenomenal klien. Konselor berusaha memahami keseluruhan pengalaman yang dialami klien dari persepsi klien sendiri. Baik persepsi klien tentang dirinya sendiri maupun persepsi terhadap dunia luar yang disesuaikan dengan gambaran dirinya atau dengan kata lain yaitu konseling yang berpusat pada klien ini adalah penyesuaian antara *ideal self* dan *real self*.

- f. Sasaran konseling berpusat pada klien adalah aspek emosi dan perasaan (feelig), bukan segi intelektualnya.

Meskipun individu mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi sehingga ia dapat menentukan pilihan-pilihan dalam memecahkan masalah tapi satu hal yang tidak boleh diabaikan adalah sei perasaan dan emosi individu yang bersangkutan.

6. Tujuan Konseling Berpusat pada Person

Konseling berpusat pada person yang dikembangkan oleh Carl Rogres bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri..³²

Yang dimaksud kepribadian integral adalah struktur kepribadian yang antara gambaran diri ideal (*ideal self*) tentang harapan, kesukaan atau yang ideal tentang dirinya dengan kenyataan diri sebenarnya (*real self*) tidak

³² Sofyan S. Willis, *Konseling Individu: Teori Dan Peraktek*, (Bandung: Alfabetha, 2004), 64

7. Fungsi konselor dalam konseling berpusat pada person

Dalam konsling berpusat pada person harus memenuhi persyaratan sebagai berikut :

1. Menciptakan hubungan yang bersifat permisif.

Maksud dari permisif adalah konselor harus menciptakan hubungan yang penuh dengan kehangatan, penerimaan, pengertian dan terhindar dari segala bentuk ketegangan. Hal ini dapat dilakukan secara verbal maupun non-verbal.

- ## 2. Mendorong pertumbuhan pribadi

Fungsi konselor dalam konseling berpusat pada klien bukan hanya membantu klien agar terlepas dari masalah-masalah yang dihadapinya akan tetapi lebih dari itu konselor juga berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan klien.

- ### 3. Mendorong kemampuan memecahkan masalah

Konselor dalam hal ini berfungsi untuk membantu klien agar ia mengembangkan kemampuannya untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.

8. Persyaratan Sifat dan Sikap Seorang Konselor Berpusat pada Person

Terdapat beberapa sifat dan sikap seseorang konselor agar dapat melaksanakan hubungan konseling berpusat pada person. Di antaranya adalah sebagai berikut³⁴ :

a. Kemampuan berempati

Yaitu mengerti dan dapat mengerti apa yang dipikirkan klien. Empati ini dapat dirasakan oleh kedua belah pihak, baik oleh konselor maupun oleh klien.

b. Kemampuan menerima klien

Dasar dari kemampuan ini adalah penghargaan terhadap orang lain. Dua unsure yang perlu diingat dalam menerima klien, yaitu : konselor berkehendak untuk membiarkan adanya perbedaan antara konselor dan klien, dan yang kedua konselor menyadari bahwa pengalaman yang akan dilalui klien akan penuh dengan perjuangan, pembinaan dan perasa.

c. Kemampuan untuk menghargai klien

Seorang konselor harus menghargai pribadi klien tanpa syarat apa pun. Apabila rasa penghargaan dirasakan klien, maka ia akan berani mengemukakan segala masalahnya sehingga timbul keinginan bahwa dirinya berharga untuk mengambil keputusan bagi dirinya sendiri.

³⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Psikologi ...*, Hal 81-84

d. Kemampuan memperhatikan

Kemampuan memperhatikan ini memerlukan ketmpilan dalam mendengar dan mengamati untuk dapat mengetahui dan mengerti inti dari isi dan suasana perasaan bagaimana yang diungkapkan klien baik dalam kata-kata maupun isyarat.

e. Kemampuan membina keakraban

Keakraban ini akan tumbuh terus-menerus dan terbina dengan baik apabila konselor benar-benar menaruh perhatian dan menerima klien dengan positif tanpa paksaan sehingga hubungan yang nyaman dan serasi antara konselor dan klien dapat terbina.

f. Sifat keaslian (genuine)

Seorang konselor konseling berpusat pada person harus memperlihatkan sikap aslinya dan tidak berpura-pura karena kepura-puraanya justru membuat klien menutup diri.

g. Sikap terbuka

Konseling berpusat pada klien mengharapkan adanya keterbukaan klien untuk mengemukakan segala masalahnya maupun untuk menerima pengalaman-pegalaman. Keterbukaan ini akan terwujud apabila ada keterbukaan dari koselr.

Senada dengan pendapat diatas, Rogres dalam Mcloed juga menyebutkan ada tiga kondisi inti (*core condition*) dalam proses konseling

yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu : empati, kongruen (pengalaman yang sesuai dengan self) dan penerimaan.³⁵

9. Langkah-langkah Konseling Berpusat pada Klien

Pada garis besarnya langkah-langkah proses konseling yang berpusat pada klien adalah sebagai berikut:³⁶

- a. klien datang untuk meminta bantuan kepada konselor secara sukarela. apabila klien datang atas suruhan orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas, santai, penuh keakraban, dan kehangatan, sehingga klien dapat menentukan sikap dalam pemecahan masalahnya..

- b. Merumuskan situasi bantuan

Dalam merumuskan situasi bantuan, klien didorong untuk menerima tanggung jawab untuk melaksanakan pemecahan yang dihadapinya.

- c. Konselor mendorong klien untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya secara bebas, berkaitan dengan masalahnya.
- d. Konselor secara tulus menerima dan menjernihkan perasaan-perasaan klien yang sifatnya negatif. Hal ini berarti bahwa konselor memberikan respon kepada perasaan-perasaan atau kata-kata klien, konselor secara

³⁵ Jhon Mcloed, *Pengantar Konseling: Teori Dan Studi Kasus* , (Jakarta: Putra Grafika, 2006), 179

³⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan.....*, 93-95

dari ketakutan dan sebagai sesuatu yang mendorong dan membantunya. Konselor akan dipandang sebagai orang yang dipercaya, diandalkan dan konsisten, inilah yang memungkinkan kepribadian klien dapat berkembang dengan baik.³⁸

Gerald Corey menjelaskan bahwa teknik-teknik *konseling berpusat pada klien* adalah pengungkapan dan pengomunikasian, penerimaan, respek, dan pengertian, serta berbagai upaya dengan klien dalam mengembangkan kerangka acuan internal dengan memikirkan, merasakan, dan mengeksplorasi.³⁹

Senada dengan Corey, menurut Murad Lesmana, untuk penerapan teknik konseling berpusat pada klien, kualitas konseling jauh lebih penting dari pada teknik. Rogers {1957} dalam Murad Lesmana percaya bahwa ada tiga kondisi yang perlu dan sudah cukup untuk konseling, yaitu: *empathy*, *positive regard* {*acceptance*}, dan *congruence* {*genuineness*} sebagaimana yang telah dijelaskan di atas.⁴⁰

Dengan demikian teknik-teknik dalam konseling berpusat pada klien dapat dipahami sebagai cara konselor dalam menciptakan hubungan yang baik, menerima klien dengan perasaan yang hangat, ramah, menghargai, dan mengerti perasaan klien dan bersama-sama mengeksplorasi, yang kemudian

³⁸ Zakiyah Darajat, *Perwatan Jiwa Untuk Anak-Anak*, {Jakarta: Bulan Bintang}, 209-210

³⁹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, Terj. E. Koeswara, {Bandung:Refika Aditama 2003},103

⁴⁰ Carl Ransom Rogers, *The Necessary And Sufficient Conditions Of Therapeutic Personality Change*, {J. Consult Psychol, 1957}95-103 Dalam Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, {Jakarta:Ul-Press, 2008},27

konselor memotifasi dan mengembangkan kemampun klien untuk dapat memecahkan permasalahannya sendiri dan mengaktualisasikan diri untuk lebih maju dan berkembang dengan baik.

B. Kajian Tentang Percaya Diri

1. Pengertian percaya diri

Rasa percaya diri adalah sikap yang dapat di tumbuhkan dari sikap sanggup berdiri sendiri, sanggup menguasai diri sendiri dan bebas dari pengendalian orang lain dan bagaimana kita menilai diri sendiri sama orang lain melalui kita. sehingga kita mampu menghadapi situasi apapun.⁴¹

Kepercayaan diri oleh Lauser didefinisikan suatu perasaan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak mementingkan diri sendiri cukup toleran, tidak memerlukan orang lain, selalu optimis, gembira dan tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan.⁴²

2. Tanda-tanda rasa percaya diri

Individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah dapat mengatur dirinya sendiri, dapat mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, dan dapat melakukan hal-hal untuk dirinya sendiri. Dalam hal yang sama Eyyenk spt yang dikutip D.H Guld menjelaskan bahwa orang-orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung

³³. Mitazolander”Membangun Kepercayaan Diri Anak”Artikel Psikologi, [Http://Www, Ispiredkidsmagazine.Com](http://Www.Ispiredkidsmagazine.Com).Di Akses 12 Oktober 2009

⁴². Wisnu Martin, *Kepotensi Social Dan Kepercayaan Diri*, Jurnal Psikologi, 1999. Hl 17

mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi pula.⁴³

Dari pendapat tersebut penulis dapat memahami bahwa tanda-tanda percaya diri adalah:

- Dapat mengatur dirinya sendiri.
- Mempunyai keinginan-keinginan sendiri.
- Dapat mengarahkan dan mengambil inisiatif sendiri.
- Mampu memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri.
- Dapat melakukan hal-hal untuk dirinya
- Mengetahui batas-batas yang boleh dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan.
- Mempunyai harga diri yang tinggi.

kurang adil, menyebabkan sikap permusuhan secara terbuka, kurang percaya diri dan merasa terancam. Sedangkan factor penghambat rasa percaya diri yakni :

1. Mencerca dan mencela individu
2. Peringatan-peringatan berisi larangan
3. Perlindungan yang berlebihan
4. Pemberian hukuman yang terlalu berlebihan dan sering

Dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan factor penghambat percaya diri

1. Adanya persaingan antara individu
2. Peringatan yang berulang-ulang
3. Adanya perlindungan yang berlebihan dari orang lain
4. Adanya kebiasaan yang jelek waktu kecil, rasa hawatir, cemas, frustrasi, dan iri hati
5. Pemberian hukuman yang terlalu sering

1. Pengertian kurang percaya kepada diri yaitu kurangnya rasa bebas dari individu itu sendiri, dengan adanya hal itu biasanya menunjukan akan hilangnya rasa aman atau adanya rasa takut, diantara gejala kelemahan itu ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, malu, tidak dapat berfikir bebas, dan tidak berani.⁴⁶

⁴⁶ . Prof, Dr.Abdul Aziz El Quessy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Bulan Bintang Jakarta)Hal 131

2. Gejala kurang percaya kepada diri diantara gejala kurang percaya kepada diri adalah pengecut, menyendiri, ragu-ragu, pesimis, kurang perhatian terhadap apa yang dilakukannya, dan menyalahkan suasana apabila ia gagal dalam mengerjakan sesuat.⁴⁷

C. Bimbingan konseling berpusat pada person dalam menangani masalah

Sebagaimana telah dijelaskan diatas bahwa konseling berpusat pada person berusaha membantu klien, yang difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih sempurna, menekankan pada dunia fenomenal klien, dengan jalan memberikan empati dan perhatian terutama pada persepsi klien dan persepisnya terhadap dunianya.

Dan Konseling yang berpusat pada person mempunyai pandangan bahwa klien sebagai patner dan perlu adanya keserasiaa pengalaman baik pada klien maupun konselor dan keduanya perlu mengungkapkan pengalamannya pada saat hubungan konseling berlangsung.

Manusia merupakan makhluk social dimana keberadaan setiap manusia ingin dihargai, dan diakui keberadaannya serta mendapatkan penghargaan yang positif dari orang lain dan rasa kasih sayang adalah kebutuhan jiwa yang paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia. Selain itu kebutuhan akan kasih sayang pada usia remaja merupakan kebutuhan yang prinsip bagi kesehatan jiwa

⁴⁷ Ibid Hal I44

dan mental remaja. Dari waktu-kewaktu remaja ingin merasa bahwa orang lain menyayanginya dan lingkungan yang ada disekitarnya menerimanya tanpa sarat⁴⁸.

Dalam menangani masalah kurangnya rasa percaya diri konselor bias melakukan langkah-langkah sebagai berikut: pemberian bimbingan bimbingan terhadap siswa X yang bertujuan menambah pengertian para siswa mengenai:

- pengenalan diri sendiri: menilai diri-sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain
- Penyesuaian diri: mengenal dan menerima tuntunan dan menyesuaikan dengan tuntunan tersebut.

Bimbingan yang dilakukan tersebut diatas dapat dilakukan dengan dua pendekatan yakni:

1. Pendekatan langsung, yakni bimbingan yang diberikan secara pribadi pada siswa itu sendiri. Melalui percakapan mengungkapkan kesulitan siswa tersebut dan membantu mengatasinya.
2. Pendekatan melalui kelompok dimana ia sudah merupakan anggota kumpulan atau kelompok kecil tersebut:
3. Memberi wejangan secara umum dengan harapan dapat bermanfaat.
4. Memperkuat motifasi atau dorongan untuk bisa bersosialisasi dengan baik dan mudah serta merangsang hubungan social yang baik.
5. Mengadakan permainan bersama dan bekerja dalam kelompok dipupuk solidaritas dan persekutuan dengan pembimbing.⁴⁹

⁴⁸ Drs. Panuju Panut, *Psikologi Remaja* (Yogyakarta Tiara Wacana) Hal 32

LAPORAN PENELITIAN

1. Profil Guru BK di SMP Negeri 2 Surabaya

Keadaan guru bimbingan konseling di SMP Negeri 2 Surabaya memang kurang memenuhi syarat, hal itu dapat dilihat dari jumlah guru bimbingan konseling (BK) di sana hanya ada 2 orang dengan jumlah siswa yang begitu banyak di SMP Negeri 2 Surabaya. Ruangan bimbingan konseling tidak sesuai dengan predikat sekolah, apalagi SMP Negeri 2 Surabaya merupakan salah satu SMP terfavorit di wilayah Surabaya. Sehingga pemberian bimbingan terhadap siswa belum mencapai hasil yang optimal meskipun ditinjau dari kemampuan guru BK yang sudah memiliki pengalaman kemampuan atau pengalaman menjadi guru BK yang cukup lama. Namun itu tidak menjadi halangan untuk melaksanakan bimbingan konseling dengan sebaik-baiknya terutama bagi siswa yang bermasalah.

GAMBAR 1**Tabel 3.1 Daftar Inventaris Ruang BK SMP Negeri 2 Surabaya**

No	Nama Barang	Satuan	Jumlah	Keadaan	Keterangan
1	Almari tiga pintu	Bh	1	v	
2	Almari pendek	Bh	2	v	
3	Almari etalase	Bh	1	v	
4	Laci 4 ruang 4 susun	Bh	1	v	
5	Almari pendek panjang	Bh	1	v	
6	Almari laci 5 ruang 5 susun	Bh	1	v	
7	Kursi kecil	Bh	1	v	
8	Jam dinding	Bh	1	v	
9	Kipas angin gantung	Bh	1	v	
10	Computer	Bh	1	v	
11	Kursi beklet	Bh	2	v	
12	Kursi tamu	Bh	4	v	
13	Meja guru	Bh	2	v	
14	Meja guru	Bh	3	v	
15	Meja computer	Bh	1	v	
16	Papan program kerja BK	Bh	1	v	
17	Papan kegiatan BK	Bh	1	v	
18	Papan klarifikasi pelanggaran siswa	Bh	1	v	
19	Papan BK pola17	Bh	1	v	
20	Rak absensi 4 ruang 12 susun	Bh	1	v	
21	Rak data	Bh	1	v	

B. Penyajian Data

1.Keadaan Siswa X di SMP Negeri 2 Surabaya

Sebagai sekolah Menengah, SMP Negeri 2 Surabaya memiliki jumlah siswa yang relative banyak, hal ini dapat dilihat dari total siswa yang belajar disekolah tersebut sebanyak 757 siswa yang terdiri dari 483 siswi perempuan dan 274 siswa laki-laki yang dibagi 8 rombongan dalam setiap tingkatan.

Dari sekian banyak siswa di SMP Negeri 2 Surabaya, penulis hanya mengambil obyek siswa kelas V11 yang berjumlah satu anak saja. Dengan demikian penulis akan menyajikan identitas siswa X dan lain sebagainya yang dibutuhkan dalam menyelesaikan skripsi ini.

a. Data Identitas Siswa X

Nama : MM

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Sekolah : SMP Negeri 2 Surabaya

Kelas : VIII C

No Absen : 15

Tempat/Tgl Lahir : Banda Aceh 25 maret 1996

Umur :

Suku Bangsa : Indonesia

c. Gambaran masalah

MM adalah anak pertama dari dua bersaudara yang terdiri dari 2 laki-laki, Mm duduk di kelas VIII C di SMP Negeri 2 Surabaya menurut keterangan dari teman-temannya Mm termasuk anak yang tertutup, suka menyendiri dan tidak pernah mau ketika di suruh maju kedepan kelas untuk mengerjakan tugas dipapantulis dan berpendapat ketika belajar kelompok didalam Kls. Mm juga jarang berkomunikasi terhadap teman satu kelas. Sebenarnya mm anak yang baik dan pandai namun akaibat dari sikapnya yang cenderung malu dan tidak percaya diri (PD) ahirnya Mm menjauh dari teman-temannya, sehingga dia minder dan cenderung menarik diri dari teman-temannya.

Menurut keterangan dari guru BK (bimbingan konseling) di SMP Negeri 2 Surabaya Mm mempunyai masa lalu yang buruk, Mm adalah salah satu korban dari bencana tsunami dari bencana tsunami tersebut Mm telah kehilangan seorang ibu dan seorang adiknya laki-laki, sekarang Mm hanya mempunyai seorang ayah saja.

Karena bencana tersebut Mm harus meninggalkan kampung halamannya yang bertepatan di NAD (Nanggroe Aceh Darussalam) kini Mm tinggal bersama paman dan bibinya di Surabaya yang bertepatan di Rungkut Harapan L 43, dari sinilah Mm mengalami syok yang begitu berat. Dengan demikian Mm mengalami perubahan terhadap perilakunya, Mm lebih suka diam, Pemalu dan tidak percaya

maka dari itu mari kita Bantu anak tersebut dengan cara bagi teman satu kelasnya jangan mengejek-ejek ketika Mm melakukan sesuatu, dan mari kita beri dukungan dan motifasi terhadap Mm.⁵⁰

2. Tahapan konseling berpusat pada person dalam menyelesaikan masalah

Jika di lihat dari apa yang dilakukan konselor dapat dibuat dua tahapan yaitu:

- a. Tahap membangun hubungan diantara konselor dengan klien seperti hubungan terapeutik, menciptakan kondisi fasilitatif, dan hubungan yang substantif seperti empati, kejujuran, ketulusan penghargaan, dan positif tanpa syarat.
- b. Tahap kelanjutan hubungan yang disesuaikan dengan efektifitas hubungan konseling dan disesuaikan dengan kebutuhan klien.

Jika dilihat dari segi pengalaman klien dalam peroses hubungan konseling bahwa dapat di bagi dalam empat tahapan yaitu:

- a. Dalam tahap awal klien datang kepada konselor dalam kondisi tidak kongruen (pengalaman yang tidak sesuai dengan self), mengalami kecemasan, atau kondisi penyesuaian diri yang tidak baik.
- b. Dalam tahapan yang kedua saat klien menjumpai konselor dengan penuh harapan dapat memperoleh bantuan jawaban atas permasalahan yang sedang ia alami, dan

⁵⁰ Dra, Hj Mintarsih, *Koordinator Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 2 Surabaya*, 2 november 2009

4. Nonjudgmental artinya tidak memberi penilaian terhadap klien, akan tetapi konselor selalu objektif. Dalam pelaksanaan konseling ini terdapat beberapa landasan bagi proses konseling tersebut :

Proses konseling harus mengikuti lima hal yang penting sebagai berikut ;

- A. Tahap pemulaan (patterning). Pemulaan terjadi pada awal konseling yaitu situasi yang tercipta setelah konselor memperoleh fakta atau penjelasan mengenai sesuatu gejala, atau suatu permohonan bantuan, dan konselor segera memberi jawaban. Situasi awal ini diwarnai dengan emosional dan intuitif .

Pola bantuan/teknik selalu disesuaikan dengan keadaan masalah. Jadi tidak ada satu teknik untuk satu masalah klien.

- ### B. Pengawasan{control}

Kontrol adalah tindakan konselor setelah pemulaan. Kontrol merupakan kemampuan konselor untuk meyakinkan atau *memaksa* klien untuk mengikuti prosedur konseling yang telah disiapkan konselor yang mungkin mencakup variasi kondisi.

Ada dua aspek penting dalam control yaitu motivasi dan *rapport*.

- C. Potensi.

Yaitu usaha konselor untuk mempercepat terjadinya perubahan perilaku dan sikap serta kepribadian. Hal ini bisa terjadi dalam hubungan konseling yang bersifat *terapeutik*. Salah satu cara adalah mengintegrasikan penyadaran klien secara keseluruhan.

- #### D. Kemanusiaan.

4. Teknik Konseling Berpusat Pada Person dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri terhadap siswa X di SMP Negri 2 Surabaya.

Dalam pelaksanaan proses konseling untuk siswa X yang kurang percaya diri dengan menggunakan teknik konseling berpusat pada person dilakukan oleh guru bimbingan konseling dan juga penulis sendiri. Untuk mempermudah pelaksanaan layanan bimbingan konseling dengan teknik konseling berpusat pada person, maka perlu dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Identifikasai Masalah

Pada langkah ini guru pembimbing mengenali gejala-gejala awal dari suatu masalah yang dihadapi siswa X. Maksud dari gejala awal disini adalah apabila siswa X di sini menunjukan tingkah laku yang berbeda atau menyimpang dari anak-anak umum yang lainnya. Untuk mengetahui gejala awalnya tidaklah mudah, karena harus dilakukan secara teliti dan hati-hati dengan memperhatikan gejala yang tampak, kemudian dianalisis dan selanjutnya dievaluasi. Apabila siswa X tersebut menunjukan tingkahlaku yang berbeda dengan biasanya, maka hal tersebut dapat diidentifikasi sebagai gejala dari suatu masalah yang sedang dialami siswa X.

Dari hasil obserfasi yang penulis lakukan, siswa X menunjukkan gejala-gejala sering berdiam diri ketika istirahat dan ketika belajar mengajar berlangsung, cenderung cuek dan bersikap dingin dalam bergaul, kurang percaya diri, takut dengan teman-teman lain.

Dari hasil wawancara, didapatkan bahwa siswa X lebih suka berdiam diri, tertutup terhadap teman-teman sekelasnya. Secara umum, dapat disimpulkan beberapa alasan yang diberikan teman-temannya adalah siswa X kurang percaya diri sehingga si X menutup diri dari teman-teman sekelasnya dan lingkungan sekolah.

b. Diagnosa

Diagnosa adalah langkah menemukan masalah atau mengidentifikasi masalah.

Langkah ini merupakan upaya untuk menemukan factor-faktor penyebab atau yang melatarbelakangi timbulnya masalah siswa, yaitu yang meliputi proses interpretasi data dalam kaitannya dengan gejala-gejalamasalah, kekuatan dan kelemahan siswa. Dalam proses penafsiran data dalam kaitannya dengan perkiraan penyebab masalah penulis memntukan penyebab maslah yang paling mendekati kebenaran atau menghubungkan sebab akibat yang paling logis dan rasional. Dalam hal ini penulis masalah.

Dalam masalah yang di hadapi siswa X ini terdapat dua factor yang mungkin dapt menimbulkan kesulitan dalm bergaul terhadap teman-teman sekolah dan lingkungannya, yaitu : (1) factor internal ; yang bersumber dari diri siswa itu sendiri, seperti :kondisi jasmani, psikologis, kesehatan dan kepribadian, emosi, sikap serta keadaan psikis lainnya; dan (2) factor eksternal; seperti :lingkungan rumah, pengalaman masa lalunya, lingkungan sekolah termasuk didalamnya factor guru dan lingkungan social dan sejenisnya.

Adapun masalah yang dihadapi X adalah karena factor internal dan factor eksternal.

Dibawa ini akan diungkapkan beberapadata yang telah diperoleh dari beberapa

alat pengumpulan data yang meliputi : Observasi, interviu, angket, Daftar Cek Masalah (DCM) dan Alat Ungkap Masalah (AUM), sosiometri serta analisis data.

Data-data tersebut adalah sebagai berikut :

1. Interview/wawancara

Interviu adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dimana dua orang atau lebih dalam hal ini antara konselor dan klien bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan dari yang bersangkutan. Interviu ini dilakukan kepada siswa yang bersangkutan, guru bidang study maupun pihak-pihak yang bersangkutan.⁵²

2. Wawancara dengan X

- Lebih suka diam
- Sering tidak bertanya kalau tidak mengerti
- Menjauh dari teman-teman
- Takut salah ketika berbicara dengan teman
- Takut di ledek ketika melakukan sesuatu

3.Wawancara dengan teman satu kampung

Dari hasil wawancara dari teman satu kampung didapatkan keterangan bahwa :

⁵². Cholid Narbuko, Abu Ahmadi, *Metodologi penelitian*, (Jakarta ; Bumi Aksara: 1999). 70

Observasi dilakukan sekitar satu bulan untuk memantau apakah informasi yang diperoleh dari sumber data seperti tersebut diatas itu benar. Observasi dilakukan dengan mengamati kehadirannya pada jam pelajaran, keaktifan dan perhatian dia ketika pelajaran berlangsung, serta kontak social dengan teman satu kelas maupun dengan kelas lainnya.

Dari hasil observasi dapat disimpulkan bahwa, disiplin belajar Mm tergolong baik (kehadiran selalu teratur). Dan selama satu bulan penulis berada dilokasi, Mm merupakan anak yang baik dan sopan terhadap orang lain, Mm tidak pernah membolos sekolah dan selalu tepat waktu tidak pernah terlambat , catatan belajarnya juga cukup lengkap, dan selalu mengerjakan Pr dirumah, dan ketika di kelas memulai belajar juga bagus. Dan kata teman sebangkunya Mm anak yang pendiam dan sopan saking pendiamnya jadi tidak pernah bertanya ketika di dalam kelas, tetapi walaupun begitu Mm sangat memperhatikan materi pelajaran pada saat belajar berlangsung didalam kelas, kata salah satu teman Mm satu kelasnya Mm mengalami kesulitan dalam bergaul dan berkomunikasi yang dikarenakan kurangnya percaya dan yakin terhadap dirinya sendiri bahwa dia juga bias dan mempunyai kemampuan yang sama seperti teman-temannya yang lain.

gunakan untuk mengumpulkan data tentang dinamika kelompok dan popularitas seseorang dalam kelompoknya.

Dari hasil sosiometri sebelum dilakukan konseling diperoleh kesan bahwa hubungan atau kontak social Mm kurang baik. Mm hanya memiliki satu orang teman saja yakni teman sebangkunya didalam kelas itupun jarang sekali berkomunikasi.

Dan sesudah dilakukan konseling, hasilnya membawa perubahan, Mm sudah mulai bias berkomunikasi dengan baik walaupun tidak sebaik teman-teman sebayanya.

f. Prognosis

Langkah prognosis adalah suatu kegiatan atau usaha untuk memilih alternative tindakan yang dapat membantu siswa dalam mengatasi masalahnya sendiri.

Dari hasil data yang diperoleh dapat di simpulkan bahwa Mm mengalami masalah kurang percaya diri, mengisolir diri dari teman-temannya, dan pendiam. Dia kurang percaya dirikarena Mm mempunyai masa lalu yang sangat membuat dia merasa tidak berdaya dan tidak memiliki apa-apa lagi. Mm salah satu korban bencana di Aceh yakni bencana tsunami dimana Mm kehilangan seorang ibu dan tempat tinggal dan lain sebagainya, yang berdampak Mm kehilangan rasa percaya terhadap dirinya sendiri. Hal ini bias berakibat pada kepribadian, mental dan hubungan sosialnya terhadap lingkungan serta perkembangan psikologisnya.

g. Pemberian Bantuan

Suatu masalah akan dapat terselesaikan apabila kita mengetahui akar atau awal dari permasalahan tersebut. Oleh karena itu dalam kasusnya Mm diatas, langkah-langkah dalam proses penyembuhan (treatmen) kasus tersebut konseling melaksanakan konseling individual.

Setelah melihat kenyataan yang terjadi pada Mm sebagaimana tertera di atas maka di
perlukan bantuan sebagai berikut :

- 1). Memberikan motivasi secara erus-menerus dan teratur
- 2). Motifasi harus secara menyeluruh baik dari guru BK, guru mata pelajaran, dan juga teman-teman Mm terutama teman satu kelasnya.

Dengan adanya motivasi ini diharapkan Mm tidak mengisolir diri dari teman-temannya sehingga dia bias membangun kepercayaan diri dan tidak minder, serta mampu memperbaiki komunikasinya dengan teman-teman dan lingkungan sekitarnya. Karena pada dasarnya semua orang mempunyai pengalaman baik maupun buruk, dan bagaimana cara individu merespon pengalaman tersebut, Mm harus di beri motivasi dan dorongan untuk tetap semangat dan harus percaya terhadap diri sendiri bahwa kita bias karena setiap manusia di beri akal dan kelebihan baik ataupun buruk.

Peroses pemberian bantuan hendaknya dilakukan bertahap dan teliti. Dalam peruses ini peneliti dan guru pembimbing lebih menitik beratkan kepada pembangunan mental dan motivasi diri agar terbangun kepercayaan diri pada pribadi Mm. Tidak

lupa peneliti meminta kepada guru bidang studi dan juga teman-teman Mm untuk ikut memberikan dorongan dan motivasi kepada Mm.

h. Evaluasi dan Tindak Lanjut / Follow up

Follow up merupakan langkah berikutnya yang dilakukan oleh pihak konselor untuk mengetahui apakah subyek mengerjakan langkah-langkah pemberian bantuan yang telah di berikan. Dengan pengertian tersebut, maka penulis (pembimbing) melakukan monitoring dari jauh. Apakah Mm yang sebagai subyek pada kasus ini hanya aktif pada saat wawancara atau juga aktif dalam langkah-langkah teratmen. Selanjutnya, pembimbing juga bias mengetahui apakah dalam pelaksanaan pemberian bantuan, Mm melakukan secara secara tertib, yaitu berurutan mulai dari langkah awal sampai ahir.

5. Analisis Data

Dari data yang ada dan di peroleh melalui observasi dapat dikatakan bahwa disiplin belajar Mm tergolong baik (kehadirannya selalu teratur). Dan selama satu bulan penulis berada di lokasi, Mm dua kali dating terlambat karena pada saat itu cuaca buruk hingga hujan, sehingga Mm terlambat masuk kelas. Dan catatan belajar Mm sudah bagus dan lengkap, pekerjaan rumah juga hasilnya bagus karena Mm tidak pernah mengerjakan tugas rumah di sekolah, hanya saja nilai dalam kelompok Mm kurang bagus yang dikarenakan tidak pernah berpendapat

dan tidak pernah mau ketika disuruh mengerjakan tugas di depan kelas. Kata teman sebangkunya Mm anak yang baik dan sopan terhadap teman-teman sebayanya.

Dari hasil wawancara dengan orang-orang yang bersangkutan, di peroleh data bahwa Mm anak yang baik dan sopan, sehingga tidak pernah marah terhadap teman-temannya, Mm lebih suka diam dan menjauhkan diri dari teman sebayanya, dari guru-guru Mm tergolong anak yang rajin dan sopan hanya saja dia terlalu pendiam yang di sebabkan kurang percaya diri atau tidak PD karena ketidak pedeannya sehingga perstasi belajarnya pas-pasan.

Dari hasil sosiometri sebelum di lakukan konseling di peroleh kesan bahwa hubungan atau kontak social Mm kurang baik. Mm hanya memiliki satu teman yang di ajaknya bicara yakni teman sebangkunya.

Dan setelah dilakukan konseling, hasil sosiogram berbeda, kontak social Mm sudah mulai membaik walaupun sedikit demi sedikit, Mm sudah mulai mempunyai teman dan bias berkomunikasi dengan teman dan ligkungannya.

Dari hasil angket ini dapat diambil kesan bahwa Mm masuk ke sekolah sudah termasuk teratur, hanya dua kali saja Mm terlambat ke sekolah itu pun karena hujan. Jika didalam kelas Mm cenderung diam dan ketika disuruh maju kedepan kelas dengan mengerjakan tugas Mm tidak pernah berani mencoba.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penyajian data dan analisis data, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa X adalah anak kurang percaya diri di SMP Negeri 2 Surabaya memiliki karakteristik yang unik, yang membedakannya dengan anak normal lainnya. Kurang percaya diri adalah anak yang menjadi obyek dalam penelitian ini, ia memiliki karakteristik yang negative dan positif. Karakteristik positif tersebut adalah ia baik dan sopan terhadap guru dan teman-teman sebayanya, dan selalu memperhatikan ketika guru menerangkan mata pelajaran, keaktifan dalam masuk sekolah juga cukup baik. Sedangkan karakteristik negatifnya yaitu kurang percaya diri sehingga malu bertanya kepada guru dan teman-temannya di sekolah, menjauhkan diri dari teman-teman sebaya, pendiam dan susah berkomunikasi dan bersosial terhadap lingkungan sekolah terutama teman-teman sekelasnya.
2. Pelaksanaan konseling berpusat pada person di SMP Negeri 2 Surabaya telah dilaksanakan sesuai dengan teori konseling berpusat pada person yang dipelopori oleh Carl Rogers. Teori berpusat pada person (klien) sering digunakan oleh guru pembimbing untuk membantu masalah yang dihadapi oleh siswa, tidak hanya masalah yang dihadapi oleh anak yang kurang percaya

diri saja akan tetapi untuk anak normal lainnya juga digunakan teknik ini. Hal ini didasarkan atas pandangan guru pembimbing bahwa anak-anak di SMP Negeri 2 Surabaya memiliki potensi untuk mencari jalan terbaik atas masalah yang mereka miliki karena pada dasarnya manusia adalah baik, itulah sikap yang dikembangkan oleh guru pembimbing di SMP Negeri 2 Surabaya. Selain itu, didalam pelaksanaan konseling berpusat pada person (klien) ini, guru pembimbing di SMP Negeri 2 Surabaya hanya sebagai motivator dan berusaha membantu klien untuk memahami dirinya sendiri.

3. Dalam pelaksanaan teknik konseling berpusat pada person (klien) untuk anak kurang percaya diri di SMP Negeri 2 Surabaya, telah dilaksanakan sesuai dengan teori Carl Rogers dimana klien lebih aktif dalam mencari dan menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi. Akan tetapi terdapat sedikit intervensi dari guru pembimbing dalam hal penentuan sikap yang akan diambil oleh anak yang kurang percaya diri.

Dalam pelaksanaan langkah-langkah teknik konseling berpusat pada person (klien) di SMP Negeri 2 Surabaya, guru pembimbing langkah-langkah yang lebih sederhana jika dibandingkan dengan langkah-langkah konseling berpusat pada person(klien) dari Carl Rogers. Namun demikian, langkah-langkah yang sederhana tersebut telah mewakili langkah-langkah yang ada dalam teori. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan hubungan social pada anak yang kurang percaya diri yang terlihat pada angket perubahan sosiometri sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan dan konseling. Sebelum dilakukan konseling anak

yang kurang percaya diri kurang bias bersosialisasi dan berkomunikasi namun setelah dilakukan bimbingan dan konseling anak yang mengalami kurang PD sudah bisa bersosialisasi dan berkomunikasi sehingga banyak teman-temannya dalam bermain dan berdiskusi atau bekerja kelompok.

B. SARAN

1. Kepada bapak Drs. Astari, M.Si.Mm. Selaku kepala sekolah SMP Negeri 2 Surabaya diharapkan meningkatkan kualitas tenaga guru pembimbing dalam pelayanan bimbingan dan konseling untuk anak kurang percaya diri pada khususnya dan untuk semua siswa-siswi yang bermasalah pada umumnya dalam proses mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi anak yang kurang percaya diri dan siswa-siswi lainnya.
2. Kepada guru pembimbing di SMP Negeri 2 Surabaya, dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling bagi anak yang kurang percaya diri hendaknya lebih memperhatikan potensi-potensi yang ada dalam diri anak yang kurang percaya diri bahwa mereka sanggup mencari dan menemukan sendiri jalan penyelesaian atas masalah yang mereka hadapi, sehingga intervensi dapat di hindari.

;

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir Noeng , 1996 *Metedologi penelitian kualitatif* (Yogyakarta : Reka Sarasain)
- Latipunn. 2006 *Psikologi Konseling* (Malang : UPT Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang)
- Walgito Bimo. 1986. *Bimbingan dan penyuluhan Di sekolah* (Yogyakarta : Yayasan Pemerintah Fis UGM).
- Jhon Mcleod , 2003 *Pengantar konseling: Teori dan studi kasus* (Kencana Prenada Media Grup)
- Schultz duane , 1991 , *Psikologi pertumbuhan model-model pribadi sehat* (Kanisus)
- Latipun , 2006 *Psikologi konseling* (UMM Press Penerbit Universitas Muhamaddiyah malang).
- Sri Esti Wuryani Djiwandono, 2005, *Konseling dan Terapi Dengan Anak dan Orang Tua*, PT Grasindo, Jakarta
- Malcolm Hard dan Steve heyes, 1985, *pengantar Psikologi*, Erlangga, jakarta
- Centi, P. J. 1995. *Mengapa Rendah Diri* . Yogyakarta : Kanisius
- Drajat , Z. 1994. *Remaja, Harapan dan Tantangan* . Jakarta : CV. Ruhama
- Hakim. T, 2002, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta : Purwa Suara
- Willis, Sofyan S., 2004, *Konseling Individu: Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabta)

