

Pendekatan *Person Centered Therapy* untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa di Sekolah Dasar

Venna Kurniawati¹, Sunita²

¹STAI YPBWI Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

²SMA Dharma Wanita 4 Taman, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

ABSTRAK

Melatih rasa percaya diri sejak dini akan meningkatkan kemampuan diri atau skill yang dimiliki, menjadi optimis, dan juga rasa bertanggung jawab terhadap sesuatu. Dalam pendekatan *person centered therapy* ini cocok diterapkan pada konseli atau siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri atau minder. Tujuan dari penelitian ini tidak lain yakni mengetahui secara mendalam seberapa efektif pendekatan ini di gunakan oleh konselor sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan jenis penelitian observasi dan wawancara menentukan 5 anak dari kelas berbeda yang tingkat ketidak percayaan diri tinggi atau minder. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi, Assesment keluarga inti, dan dokumentasi. Adapun hasil dari penelitian ini adalah adanya perubahan sikap dari konseli yang lebih percaya diri ketika mengetahui bakat dan minatnya, dan didukung oleh orang tua untuk mengikuti pelatihan skill yang diminatnya.

Kata Kunci: *Person Centered Therapy, Percaya Diri*

ABSTRACT

Training self-confidence from an early age will enhance one's abilities or skills, foster optimism, and also instill a sense of responsibility towards something. In this person-centered therapy approach, it is suitable to be applied to counselees or students who have low self-confidence or feel inferior. The purpose of this research is to deeply understand how effective this approach is when used by elementary school counselors. This research uses a qualitative method, with observational and interview types of research to determine 5 children from different classes who have high levels of low self-esteem or inferiority complex. The data collection techniques used were observation, core family assessment, and documentation. The results of this study indicate a change in the attitude of the counselee, who became more confident upon discovering their talents and interests, and received support from their parents to pursue skill training in their area of interest.

Keywords: *Person Centered Therapy, Self confidence*



A. PENDAHULUAN

Anak-anak di usia sekolah dasar (SD) berada pada tahap perkembangan kritis di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan mengenali keberadaan mereka dalam lingkungan sosial. Sayangnya, beberapa anak menunjukkan tanda-tanda kurang percaya diri yang dapat berdampak negatif pada perkembangan akademis, sosial, dan emosional mereka. Kurangnya rasa percaya diri ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman *bullying*, tekanan akademis, kurangnya dukungan dari lingkungan rumah, serta perbandingan sosial yang tidak sehat. Dibawah ini dampak kurang percaya diri:

- 1) **Prestasi Akademis:** Anak yang kurang percaya diri cenderung ragu-ragu dalam mengambil inisiatif dan berpartisipasi aktif di kelas. Hal ini dapat menghambat pencapaian akademis mereka.
- 2) **Interaksi Sosial:** Anak-anak ini mungkin merasa canggung atau takut ditolak saat berinteraksi dengan teman-temannya, yang bisa mengakibatkan isolasi sosial dan kesulitan membentuk hubungan yang sehat.
- 3) **Kesehatan Mental:** Rasa tidak percaya diri yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti kecemasan dan depresi.
- 4) **Pengembangan Keterampilan:** Kurangnya percaya diri dapat menghalangi anak untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka, sehingga menghambat pengembangan keterampilan penting.

Dalam undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 ayat 1 disebutkan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan nuansa dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif, mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”¹ Akibatnya, masalah yang dihadapi siswa di sekolah, termasuk masalah pribadi seperti kurangnya percaya diri mereka, adalah hasil dari sistem pendidikan dan berfungsi sebagai panduan bagi Guru BK di sekolah untuk membantu siswa mengatasi masalah-masalah ini.

Salah satu upaya yang sangat perlu dilakukan yaitu dengan pemberian layanan

¹Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 “Tentang Sistem Pendidikan Nasional”, Jakarta: Sinar Grafika Offset (2008).

bimbingan dan konseling yang efektif bagi siswa agar dapat meningkatkan percaya diri siswa, yang mana dalam hal ini merupakan tugas dari guru bimbingan dan konseling disekolah (BK). Percaya diri (*self confidence*) memegang peranan sangat penting bagi keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Seseorang dapat saja melewati berbagai kesempatan yang bernilai disebabkan karna tidak percaya diri. Tidak percaya diri merupakan salah satu penghambat terbesar dalam bertindak. Seseorang yang tidak percaya diri bukan hanya ragu untuk bertindak bahkan tidak bertindak sama sekali. Terdapat banyak orang yang memiliki potensi yang besar dalam dirinya, tetapi potensi itu tidak berkembang atau dimanfaatkan karena yang bersangkutan tidak memiliki percaya diri.²

Rasa percaya diri dapat terjadi melalui proses panjang yang muncul dari pendidikan kelompok internal seperti keluarga (Ayah, Ibu, Kakak, Adek). Kita harus memahami bahwa aspek pertama dan terpenting dari pendidikan adalah lingkungan kelompok internal. Sebagai aspek utama dan terpenting dalam kehidupan setiap orang, keluarga sangat mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri anak. Kepercayaan diri berasal dari pengalaman hidup dan terkait dengan kemampuan untuk melakukan hal-hal dengan baik. Seseorang yang memiliki rasa harga diri yang sehat akan mampu menyadari potensi diri mereka sendiri. Rasa percaya diri siswa di sekolah bisa dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan.³ Karena kepercayaan diri sangat penting dalam menjalani kehidupan, setiap orang harus meningkatkan kepercayaan diri mereka agar memiliki kehidupan yang sukses dan memuaskan.

Dalam penelitian di lapangan diperoleh oleh peneliti pada saat observasi dan wawancara dengan siswa bahwa diawal-awal siswa memang tidak percaya diri dengan teman-teman sebayanya, bahkan ketika ada kesempatan berbicara di depan kelas beberapa siswa tidak berani maju kedepan, karena takut nanti di hina oleh teman-temannya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nawasena tentang penerapan *person center therapy* di sekolah, dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan *person center therapy* efektif untuk membantu klien memiliki kemampuan untuk menyelesaikan

²Wenny Hulukati, Pengembangan Diri Siswa SMA, (Gorontalo: Ideas Publishing, 2016), 9.

³Thursan Hakim, "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri", (Jakarta: Puspa Swara, 2002), 136.

permasalahannya.⁴ Hal ini membuktikan bahwa menurut penelitian ini, layanan bimbingan dan konseling terapi berpusat pada orang efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi di sekolah.

Dalam paragraf yang disebutkan di atas, peneliti menyarankan bahwa terapi berpusat pada orang dapat menjadi solusi dalam upaya memaksimalkan efektivitas guru BK dalam meningkatkan harga diri siswa di kelas. Karena adanya kelompok, diharapkan layanan ini akan memungkinkan siswa untuk mengembangkan rasa harga diri dalam hal kemampuan mereka untuk percaya diri, optimis, dan tegas. Penelitian ini dilakukan dengan sekelompok sekitar 5 siswa yang tertarik untuk mempelajari tentang persepsi diri. Konseling kelompok dapat menumbuhkan rasa kebersamaan ketika anggota kelompok memberikan dukungan hidup melalui terapi berpusat pada orang, yang memungkinkan mereka menjadi lebih reseptif dan memberikan dorongan positif untuk meningkatkan harga diri mereka dari tingkat rendah ke tingkat tinggi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Tujuan menggunakan metode deskriptif adalah untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu kejadian atau situasi.⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan penerapan *person center therapy* di sekolah. Pendekatan penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan detail mengenai objek penelitian.

Sampel penelitian ini merupakan 5 siswa pilihan dari guru BK untuk berikan bimbingan layanan sesuai pendekatan peneliti dengan teknik wawancara dan observasi.

Setelah data terkumpul, peneliti akan menggunakan teknik analisis data kualitatif dan analisis data deskriptif. Analisis kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari objek penelitian. Sedangkan, analisis deskriptif akan digunakan untuk mendeskripsikan bagaimana peran guru BK dalam memberikan pendekatan *person center therapy*.

⁴Vivi Ratnawati, "Penerapan Person Centered Therapy Di Sekolah (Empat, Congruence, Un Conditional,

⁵Positive, Regard) Dalam Manajemen Kelas", *Journal Of Education Technology*, 1 (2017).

Moh Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2009).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi ini berpusat pada orang membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri mereka sendiri, menemukan kebahagiaan mereka sendiri, menciptakan penilaian yang bijaksana, dan menemukan kekuatan batin mereka sendiri. Pada pandangan lain hal ini siswa dapat belajar untuk bertanggung jawab dengan cara yang konstruktif, memiliki kemampuan untuk menerima perasaan, pikiran, dan tingkah lakunya, serta memiliki potensi untuk berubah dengan cara yang konstruktif dan bergerak menuju kehidupan yang penuh dan memuaskan aktualisasi diri atau disebut dengan *self-actualization*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nawasena mengenai penerapan terapi berpusat pada klien di sekolah menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam membantu klien memiliki kapasitas untuk mengatasi masalah mereka. Ini menunjukkan bahwa, menurut penelitian tersebut, layanan bimbingan dan terapi efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi di sekolah.

Pada persoalan diatas, peneliti memandang bahwa pendekatan person centered therapy bisa menjadi solusi dalam upaya mengoptimalkan efektifitas guru BK dalam meningkatkan percaya diri siswa di sekolah. Sebab dengan adanya konseling kelompok, diharapkan dengan layanan ini mampu mengarahkan siswa untuk dapat memiliki rasa percaya diri dalam keyakinan kemampuan diri, optimis serta bertanggung jawab.

D. KESIMPULAN

Melalui layanan konseling yang berpusat pada individu ini siswa dapat mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik dan kemandirian dalam belajar. Penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan konseling dengan pendekatan *Person-Centered Therapy*, siswa mengalami peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri mereka.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Agha Mehmed Aba. 2022. *75 Cara Menjadi Percaya Diri*. Yogyakarta: Checklist.
- Ahmad Syarqawi Nasution dkk. 2019. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Konsep dan Teori*. Jakarta: Kencana.
- Arikunto Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Arikunto Suharsimi. 2020. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Amti, Erman dan Prayitno. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Aqib Zainal. 2016. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*". Bandung: Yrama Widya.
- Hakim Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Lestari, Rini, L, & Laily, P, A. 2017. Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Person Centered. Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling. Vol. 1, No.1,2017, hlm.238-247. Diunduh di http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/snbk_pada_18/4/2020
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S. 2014. *Teori-Teori Psikologi* . Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Masdudi. 2015. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, Cirebon: Nurjati Press.
- Muhajir.Noeng. 2013. *psikologi positif*. Jakarta. Rake Sarasin
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia.