

**PENINGKATAN *SELF ESTEEM* DALAM INTERAKSI SOSIAL DENGAN
MENGUNAKAN KONSELING *CLIENT CENTERED* PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN
2017/2018**

(Skripsi)

Oleh :

RENNY DESUGIHARTI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2017

ABSTRAK

PENINGKATAN *SELF ESTEEM* DALAM INTERAKSI SOSIAL DENGAN MENGGUNAKAN KONSELING *CLIENT CENTERED* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh
RENNY DESUGIHARTI

Masalah dalam penelitian ini *self esteem* siswa rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial dengan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design* kemudian dianalisis dengan uji *wilcoxon*. Subjek penelitian sebanyak 5 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung yang memiliki *self esteem* dalam interaksi sosial rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self esteem*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* dalam interaksi sosial mengalami peningkatan setelah diberikan konseling *client centered*. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* dan *posttest*, yang diperoleh harga $Z_{hitung} = -2,023$ dan $Z_{tabel} = 1.645$ dengan taraf signifikansi $p = 0,043$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan hasil analisis memperlihatkan peningkatan sebesar 37,50%. Karena $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial yang signifikan setelah diberikan layanan konseling *client centered* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Kata kunci : bimbingan dan konseling, konseling *client centered*, *self esteem*.

**PENINGKATAN *SELF ESTEEM* DALAM INTERAKSI SOSIAL DENGAN
MENGUNAKAN KONSELING *CLIENT CENTERED* PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN
2017/2018**

Oleh

RENNY DESUGIHARTI

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : **PENINGKATAN SELF ESTEEM DALAM INTERAKSI SOSIAL DENGAN MENGGUNAKAN KONSELING CLIENT CENTERED PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

Nama Mahasiswa : **Renny Desugiharti**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052043

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

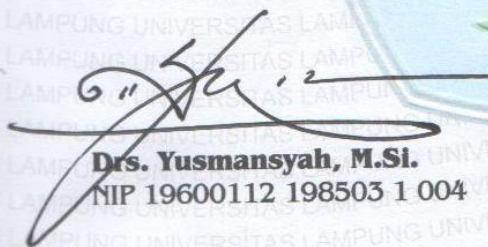
Jurusan : Ilmu Pendidikan

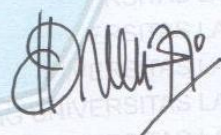
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu


Drs. Yusmansyah, M.Si.
NIP 19600112 198503 1 004



Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 19790714 200312 2 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

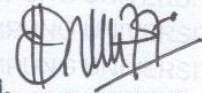
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

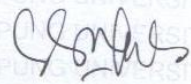
Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.



Sekretaris : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.

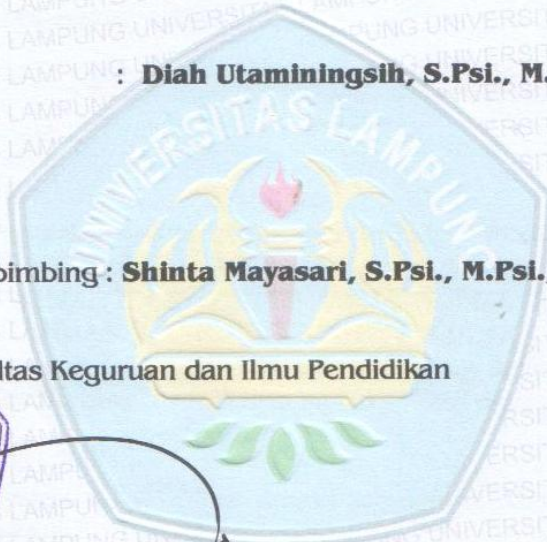


**Penguji
Bukan Pembimbing : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.
NIP 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 13 November 2017

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Renny Desugiharti
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENINGKATAN *SELF ESTEEM* DALAM INTERAKSI SOSIAL DENGAN MENGGUNAKAN KONSELING *CLIENT CENTERED* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juli sampai bulan Agustus 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 13 November 2017

Yang menyatakan,



Renny Desugiharti
NPM 1313052043

RIWAYAT HIDUP



Renny Desugiharti lahir di Bandar Lampung, Provinsi Lampung tanggal 01 Desember 1995 sebagai anak pertama dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Suparman dan Ibu Erma Juwita.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari: Taman Kanak-Kanak (TK) Citra Melati, diselesaikan tahun 2001. Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Gedong Air, diselesaikan tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 10 Bandar Lampung, diselesaikan tahun 2010, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Bandar Lampung, diselesaikan tahun 2013.

Tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Tahun 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sridadi Kecamatan Kalirejo Kabupaten Lampung Tengah dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMA Negeri 1 Kalirejo, dan melakukan penelitian di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

MOTTO

"Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri"

(QS AL-Ankabut [29] : 6)

"Waktu itu bagaikan pedang, jika kamu tidak memanfaatkannya menggunakan untuk memotong ia akan memotongmu (menggilasmu)"

(H.R Muslim)

"Barang siapa menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan mendapat jalan ke syurga"

(H.R Muslim)

PERSEMBAHAN

*Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas nikmat yang telah di
berikannya sehingga dapat terselesaikannya penulisan skripsi ini yang
kupersembahkan karya kecilku ini pada :*

Teruntuk Ayahanda Suparman dan Ibunda Erma Juwita

*Tak lebih hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan Khusus
bagi Ibuku, aku ingin engkau merasa bangga telah melahirkanku ke dunia ini.*

*Adikku tercinta Putra Adji Sampurna dan Gian Aditya Wijaya yang tak
pernah lelah mendukung dan selalu mendo'akan ku.*

Keluarga Besaraku

Sahabat-sahabatku

Penyemangatku Hanif Wira Cendika yang selalu membantu dan memotivasiku

Almamaterku tercinta Universitas Lampung

- Renny Desugiharti -

SANWACANA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesainya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul “Peningkatan *Self Esteem* Dalam Interaksi Sosial Dengan Menggunakan Konseling *Client Centered* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dan sekaligus Pembimbing Utama. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan kritik.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan, dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.

5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., P.si, selaku Pembimbing Akademik dan sekaligus dosen penguji. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan, dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Alm Drs. Syaifuddin Latief, M.Pd., Drs. Giyono, M.Pd., Drs. Muswardi Rosra, M.Pd., Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., Ari Sofia, S.Psi., Psi., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd, Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.) Terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah kalian berikan untukku selama perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
8. Bapak Drs. M. Hutasoit, MM., selaku kepala SMP Negeri 28 Bandar Lampung, beserta Ibu guru Bimbingan Konseling (Dra. Wiwi Hartati dan Rosdianti, S.Pd.) dan para staff. Terimakasih telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
9. Motivasi terbesar ku, Ayahanda tercinta (Suparman) & Ibunda tersayang (Erma Juwita). Terimakasih untuk motivasi, semangat, bimbingan, dukungan, serta do'a yang selalu dipanjatkan untuk ku.
10. Untuk adikku tercinta Putra Adji Sampurna dan Gian Aditya Wijaya. Terimakasih telah menjadi saudara yang baik yang selalu mendukung langkahku dan selalu memberikan canda tawa tiada bosan.

11. Untuk teman hidupku tersayang Hanif Wira Cendika. Terimakasih telah memberikan motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini, serta terima kasih atas canda tawamu yang menghibur hati saat diriku lelah.
12. Untuk keluarga besarku, Alm mbah Nandio Sugondo, enin Ani Sofiyati, Alm yayi, nyai Nuna Putri, Om Jujun, Tante Liza, Om Andi, Tante Kris, Om Piyon, Tante Ami, Om Jajat, Tante Sarmah, Om Sigit, Tante Dina, Sepupu-sepupuku, Ayah Ajo, Bunda, Pakngah, Makngah, Pkasu, Maksu, Uncu, Pak alem, Mak Atu. Terimakasih atas kesempatan yang indah untuk menjadi bagian keluarga ini, aku dapat belajar banyak hal yang membangun, mendapatkan semangat dan doa tiada henti, semoga Allah memberikan Rahmatnya untuk keluarga kita.
13. Untuk sahabatku tersayang Khairum Laksari, Ines Lidya Nandatama, Desyana Putri Amalia, Yulia Safitri dan Nisfhi Laila Sari. Terimakasih telah menjadi sahabat yang baik, gokil, yang selalu menghiburku kala sedang bersedih, dan yang selalu mendukung langkahku.
14. Untuk sahabat dariku kecil hingga saat ini Nathania Gustina Lestari, Widya Larasati Putri, Yunise Saputri dan Anggita Aulia Putri. Terimakasih telah menjadi sahabatku selama ini yang selalu memberikan saran atas keluh kesahku, serta canda tawa tiada henti saat bertemu.
15. Untuk tetangga serta teman kecilku Meri Septina. Terima kasih selalu menghiburku layaknya adik kandung.
16. Untuk teman seperjuangan KKN - KT Desa Sridadi Fadelia, Wanda, Diyah, Ari, Navil, Wahyu, Rizal. Terimakasih telah menjadi teman yang baik yang selalu mendukung langkahku.

17. Teman-teman BK 2013 dan tak lupa kakak tingkat serta adik tingkat FKIP Bimbingan dan Konseling UNILA yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih telah memberi motivasi serta memberikan masukan demi terselesainya skripsi ini.
18. Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, namun penulis berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 13 November 2017
Penulis

Renny Desugiharti

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| DAFTAR ISI | i |
| DAFTAR TABEL | iii |
| DAFTAR GAMBAR | iv |
| DAFTAR LAMPIRAN | v |
| | |
| I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang dan Masalah | 1 |
| 1. Latar Belakang..... | 1 |
| 2. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| 3. Pembatasan Masalah..... | 8 |
| 4. Perumusan Masalah | 8 |
| B. Tujuan dan Manfaat Penelitian..... | 8 |
| 1. Tujuan Penelitian | 8 |
| 2. Manfaat Penelitian | 8 |
| C. Ruang Lingkup Penelitian | 9 |
| D. Kerangka Pikir..... | 10 |
| E. Hipotesis Penelitian | 15 |
| | |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. <i>Self Esteem</i> dalam Bimbingan Sosial | 16 |
| 1. Bimbingan Sosial..... | 16 |
| 2. Interaksi Sosial..... | 17 |
| 3. Pengertian <i>Self Esteem</i> | 18 |
| 4. Karakteristik <i>Self Esteem</i> | 21 |
| 5. Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i> | 23 |
| 6. Proses Pembentukan <i>Self Esteem</i> | 25 |
| 7. Upaya Meningkatkan <i>Self Esteem</i> | 27 |
| B. Konseling <i>Client Centered</i> | 29 |
| 1. Konsep dasar <i>Client Centered</i> | 29 |
| 2. Ciri-Ciri Pendekatan <i>Client Centered</i> | 30 |
| 3. Prosedur Konseling <i>Client Centered</i> | 31 |
| 4. Tujuan Pendekatan Terapi | 32 |
| 5. Tujuan Konseling..... | 34 |
| 6. Teknik-Teknik Konseling <i>Client Centered</i> | 35 |
| 7. Proses Konseling <i>Client Centered</i> | 36 |
| 8. Kelemahan dan Kelebihan Konseling <i>Client Centered</i> | 36 |
| 9. Tahapan Konseling | 38 |
| C. Peningkatan <i>Self Esteem</i> dengan Konseling <i>Client Centered</i> | 44 |

| | |
|---|------------|
| III. METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 49 |
| B. Metode Penelitian | 49 |
| C. Subjek Penelitian..... | 51 |
| D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 52 |
| 1. Variabel Penelitian..... | 52 |
| 2. Definisi Operasional | 53 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 53 |
| F. Uji Coba Instrumen | 57 |
| 1. Uji Validitas..... | 57 |
| 2. Uji Reliabilitas | 60 |
| G. Teknik Analisis Data | 61 |
| | |
| VI.HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 64 |
| 1. Gambaran Hasil Pra Konseling | 64 |
| 2. Deskripsi Data | 66 |
| 3. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian | 67 |
| 4. Langkah-Langkah Penanganan Masalah | 70 |
| 5. Data Skor Subjek | 72 |
| 6. Analisis Data Hasil Penelitian | 99 |
| 7. Hipotesis | 101 |
| B. Pembahasan | 102 |
| | |
| V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 110 |
| B. Saran | 111 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 113 |
| LAMPIRAN..... | 115 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 3.1 Kategori Jawaban Skala <i>Self Esteem</i> | 55 |
| 3.2 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Skala <i>Self Esteem</i> | 55 |
| 3.3 Kriteria <i>Self Esteem</i> Siswa | 57 |
| 3.4 Uji Validitas Isi (<i>Judgement Expert</i>) | 59 |
| 3.5 Kriteria Reliabilitas | 61 |
| 4.1 Daftar Subjek Penelitian | 65 |
| 4.2 Kriteria <i>Self Esteem</i> Siswa | 66 |
| 4.3 Hasil <i>Pretest</i> | 67 |
| 4.4 Jadwal Pelaksanaan Penelitian | 68 |
| 4.5 Hasil <i>Posttest</i> | 72 |
| 4.6 Deskripsi Masalah Setiap Siswa | 74 |
| 4.7 Peningkatan <i>Self Esteem</i> ADO..... | 77 |
| 4.8 Perubahan <i>Self Esteem</i> ADO Setelah Konseling <i>Client Centered</i> | 80 |
| 4.9 Peningkatan <i>Self Esteem</i> AA..... | 82 |
| 4.10 Perubahan <i>Self Esteem</i> AA Setelah Konseling <i>Client Centered</i> | 85 |
| 4.11 Peningkatan <i>Self Esteem</i> IAY | 86 |
| 4.12 Perubahan <i>Self Esteem</i> IAY Setelah Konseling <i>Client Centered</i> | 89 |
| 4.13 Peningkatan <i>Self Esteem</i> JM | 90 |
| 4.14 Perubahan <i>Self Esteem</i> JM Setelah Konseling <i>Client Centered</i> | 92 |
| 4.15 Peningkatan <i>Self Esteem</i> MAP | 94 |
| 4.16 Perubahan <i>Self Esteem</i> MAP Setelah Konseling <i>Client Centered</i> | 97 |
| 4.17 Perubahan Perilaku Peningkatan <i>Self Esteem</i> | 98 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1.1 Kerangka Pikir Penelitian | 14 |
| 3.1 Pola <i>One-GroupPretest-Posttest</i> | 50 |
| 4.1 Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Siswa | 74 |
| 4.2 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> ADO | 81 |
| 4.3 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> AA | 85 |
| 4.4 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> IAY | 89 |
| 4.5 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> JM..... | 93 |
| 4.6 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> MAP | 97 |
| 4.7 Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Sebelum dan Sesudah Mengikuti Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan <i>Client Centered</i> | 100 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Skala <i>Self Esteem</i> | 116 |
| 2. Hasil Penilaian Para Ahli | 120 |
| 3. Perhitungan Hasil Uji Ahli | 127 |
| 4. Hasil Uji Coba | 130 |
| 5. Modul | 134 |
| 6. Data Penjaringan Subjek | 161 |
| 7. Persentase Peningkatan <i>Self Esteem</i> Masing-Masing Subjek | 165 |
| 8. Uji <i>Wilcoxon</i> | 166 |
| 9. Hasil <i>Coding</i> Verbatim Masing-Masing Siswa..... | 168 |
| 10. Dokumentasi | 179 |
| 11. Surat Pra Penelitian | 181 |
| 12. Surat Izin Penelitian | 182 |
| 13. Surat Balasan dari Sekolah..... | 183 |

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Dalam jenjang pendidikan, terdapat suatu periode perkembangan yang harus dilalui oleh siswa yaitu periode remaja. Masa remaja adalah masa yang harus dilewati oleh setiap individu dalam rentang kehidupan manusia. Menurut Syamsu dan Sugandhi (2011:77) “Periode remaja adalah periode transisi antara anak dengan periode dewasa, terentang usia sekitar 12/13 tahun sampai usia 19/20 tahun, yang ditandai dengan perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosioemosional”. Masa ini merupakan masa peralihan, peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Masa peralihan dari tahap kanak-kanak yang perlahan mulai ditinggalkan menuju ke tahap dewasa yang belum dijalani. Banyak masalah yang akan dihadapi, baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Karena pada tahap ini anak dalam tahap pencarian jati dirinya.

Menurut Syamsu dan Sugandhi (2011:80), perkembangan remaja dapat dilihat dari perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan identitas diri (*self identity*), perkembangan emosi, perkembangan kepribadian, dan

perkembangan kesadaran beragama . Pada masa remaja, individu berusaha untuk mencari perhatian orang lain, menghendaki adanya popularitas dan kasih sayang dari teman sebaya. Banyak tekanan yang dialami oleh remaja dan ditemukan fenomena pada remaja seperti sulit berkomunikasi dengan guru, tidak berani mengungkapkan pendapat, siswa hanya mempunyai teman satu kelompok itu saja, hubungan dengan keluarga, hubungan percintaan dengan lawan jenis serta prestasi akademik di sekolah.

Menurut Erikson dalam Syamsu dan Sugandhi (2011:81) tugas perkembangan yang penting pada masa remaja adalah mencari identitas diri. Erikson mendefinisikan identitas sebagai konsep diri, penentuan tujuan, nilai, dan keyakinan yang dipegang teguh oleh seseorang. tugas utama remaja adalah memecahkan krisis identitas, untuk dapat menjadi orang dewasa yang memahami dirinya secara utuh, dan memahami perannya di masyarakat.

Untuk membantu mempersiapkan anak menuju ke dunianya yang baru ini adalah dengan mengasah harga dirinya "*self esteem*". *Self esteem* merupakan salah satu kajian yang penting dalam psikologis, terutama pada perkembangan kepribadian remaja. Dan siswa di tingkat SMP merupakan awal dari perkembangan remaja yang akan menjadi subjek dalam penelitian masalah *self esteem*.

Self esteem merupakan salah satu bagian dari kepribadian seseorang yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Baron & Byrne dalam Widyastuti (2014: 23) "Harga diri adalah komponen evaluatif dari konsep diri dalam rentang dimensi positif-negatif."

Wagner (2002) dalam Windayani (2014:3), *self esteem* mengalami fluktuasi dan perubahan selama masa remaja. Hal ini sering kali dikaitkan dalam situasi mencela baik terhadap diri sendiri ataupun orang lain yang dinilai melalui tingkah laku orang yang bersangkutan seperti pada ungkapan “saya tidak memiliki harga diri lagi” atau “dia tidak punya harga diri”. Ungkapan-ungkapan seperti itu tidaklah baik dalam perkembangan kepribadian remaja, selain itu juga ungkapan-ungkapan seperti itu tidaklah tepat.

Self esteem sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. *Self esteem* merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan. Hal ini akan menumbuhkan perasaan aman dalam diri individu sehingga ia mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. *Self esteem* seorang individu juga akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya, sehingga *self esteem* pun memiliki peran besar dalam pencapaian prestasi.

Crocker dan Wolfe dalam Windayani (2014:3) tertarik dalam “kemungkinan dalam keberhargaan diri”. Gagasan mereka ini adalah bahwa harga diri seseorang bergantung – atau merupakan suatu “kemungkinan pada” – kejadian positif atau negatif. Rosenberg dalam Lubis (2009:74) mengatakan bahwa “*self esteem*

sebagai sikap suka atau tidak suka terhadap diri sendiri”. Sedangkan Dariyo (2007:205) mengemukakan *self esteem* ialah suatu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri.

Self esteem atau penghargaan terhadap diri sendiri kadang kala menjadi penyebab utama kesulitan dan kebahagiaan hidup seseorang. Hal ini dikarenakan *self esteem* berhubungan dengan perasaan apakah ia menerima atau menghargai diri sendiri atau tidak. Bila individu sudah mampu menerima dirinya, maka ia pun mampu menghargai dirinya sendiri dengan baik dan tentunya hidupnya akan bahagia, begitupun sebaliknya. Jadi, bagaimana seseorang menilai tentang dirinya baik positif atau negatif akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi *self esteem*nya, begitu juga sebaliknya semakin negatif seseorang memandang dirinya maka semakin rendah *self esteem*nya.

Santrock (2007:63) mengemukakan *self esteem* mencerminkan persepsi yang tidak selalu sama dengan kenyataannya. Sebagai contoh *self esteem* dari seorang remaja dapat saja mencerminkan *belief* bahwa dia menarik atau pintar, tetapi *belief* ini belum tentu akurat. Karena itu, *self esteem* yang tinggi dapat saja merupakan persepsi yang akurat dan beralasan dari keberhargaan seseorang sebagai individu dan pencapaian serta kesuksesan yang dicapai, tetapi bisa juga berbentuk arogansi, kebesaran, dan rasa superioritas yang berlebihan terhadap orang lain. Begitu juga *self esteem* yang rendah, hal itu bisa saja mencerminkan persepsi yang akurat terhadap kelemahan-kelemahan seseorang atau bisa juga merupakan insekuritas dan rasa inferior yang patalogis.

Siswa remaja yang memiliki *self esteem* tinggi berbeda dengan siswa remaja yang memiliki *self esteem* rendah. Ali & Asroni (2006:72) mengatakan bahwa *self esteem* yang tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya, dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir.

Uraian diatas menjelaskan remaja dengan *self esteem* yang tinggi maka akan lebih percaya diri dan lebih menerima keadaan dirinya sendiri. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir. Hal seperti ini yang dapat mengganggu perkembangan kepribadian remaja karena perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan atau kegagalan dimasa depannya.

Dari hasil penelitian pendahuluan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018, hasil wawancara dengan guru BK dan observasi yang peneliti lakukan, masalah yang terjadi di sekolah ini menunjukkan bahwa *self esteem* yang dimiliki beberapa siswa cenderung rendah. Masalah yang muncul yakni : (1) ada siswa yang tidak dapat menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat temannya dalam kelompok belajar karena takut dan mencemaskan konflik, (2) ada siswa yang kurang mampu mengenal dirinya sendiri dengan baik sehingga merasa dirinya tidak memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan, (4) Ada siswa yang kurang bertanggung jawab sebagai pelajar, hal ini ditampilkan dengan tingkah laku siswa yang tidak mengerjakan tugas, terlambat datang ke sekolah, (5)

ada siswa yang tidak berani maju mengerjakan soal dipapan tulis padahal jawabannya benar.

Permasalahan-permasalahan diatas merupakan permasalahan siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Permasalahan tersebut dapat mengganggu masa perkembangan remaja. Oleh sebab itu perlu penanganan yang menyeluruh. Penanganan tersebut dapat dilakukan oleh berbagai pihak seperti lingkungan yang berada disekitar anak tersebut yakni lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Guru bimbingan dan konseling memiliki tugas, tanggungjawab, wewenang dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap peserta didik. Tugas guru bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik dalam pengembangan kehidupan pribadi, pengembangan kehidupan sosial, pengembangan kemampuan belajar, dan pengembangan karir. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peranan dalam pengembangan diri peserta didik, khususnya *self esteem* atau harga diri siswa yang termasuk dalam bidang pribadi sosial.

Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam model pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang sedang dialaminya termasuk juga dalam meningkatkan harga diri siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan yaitu pendekatan *Client Centered*. Rogers (1974) dalam Corey (2013:91), pendekatan *client centered* menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Gagasan Rogers mengenai diri menyiratkan bahwa orang memiliki sebuah perasaan yang cenderung stabil mengenai keberhargaan diri atau harga diri. Untuk membahas mengenai perubahan dalam perasaan orang pada diri,

maka dimunculkan usaha yang sistematis, seperti terapi yang berpusat pada klien (*client centered therapy*). Dalam hal ini, konseli adalah orang yang mengetahui dirinya sendiri, orang yang harus menemukan tingkah laku yang pantas bagi dirinya. Dengan empati yang cermat dan usaha untuk memahami kerangka internal konseli, konselor memberikan perhatian terutama pada persepsi diri konseli dan persepsi dunia luar. Oleh sebab itu, pendekatan *client centered* diperkirakan tepat digunakan sebagai salah satu bentuk pendekatan dalam bimbingan dan konseling untuk dapat diberikan kepada siswa yang memiliki *self esteem* rendah di lingkungannya, baik dalam keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian skripsi yang berjudul : “Peningkatan *Self Esteem* dalam Interaksi Sosial Dengan Menggunakan Konseling *Client Centered* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu :

- a. Ada siswa yang mudah dipengaruhi teman untuk membolos.
- b. Ada siswa yang kerap menjadi bahan ejekan dikelas sehingga kurang dapat bergaul dengan teman-temannya.
- c. Ada siswa yang terlihat sangat pendiam dikelas maupun diluar kelas.
- d. Ada siswa yang tidak berani mengerjakan soal dipapan tulis padahal jawabannya benar.

3. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya mengkaji tentang “Peningkatan *Self Esteem* dalam interaksi sosial dengan Menggunakan Konseling *Client Centered* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian ini adalah *self esteem* yang rendah pada siswa. Maka rumusan masalahnya “Apakah pendekatan *client centered* dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self esteem* dalam interaksi sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial dengan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan dalam rangka pengembangan ilmu pendidikan terutama dikaitkan dengan hal-hal yang berkaitan dengan pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling khususnya mengenai penggunaan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan *self esteem* siswa dalam interaksi sosial.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi siswa, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam penggunaan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan *self esteem* siswa dala interaksi sosial.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah meningkatkan *self esteem* dalam interksi sosial dengan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 yang memiliki *self esteem* rendah.

3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu

Tempat penelitian adalah SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

D. Kerangka Pikir

Self esteem merupakan salah satu kajian yang penting dalam psikologis, terutama pada perkembangan kepribadian remaja. *Self esteem* dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian remaja. Manakala remaja tidak dapat menghargai dirinya sendiri maka akan sulit untuk menghargai seseorang yang ada disekitarnya. Dengan demikian *self esteem* merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri remaja dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya. Menurut Arndt & Pelham dalam Walgito (2010:115) menyebutkan bahwa “*self esteem* adalah evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, dapat berupa positif maupun negatif”

Menurut Coopersmith dalam Desmita (2012:165) Perasaan harga diri mengacu pada evaluasi yang dibuat individu itu dan biasanya menjaga yang berkenaan dengan dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil dan berharga.

Self esteem mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang yang bicara dan orang yang diajak bicara. Interaksi

menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas, dan pemahaman tentang diri. Hal ini akan membentuk penilaian orang lain terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu mempunyai *self esteem*.

Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi berbeda dengan remaja yang memiliki *self esteem* rendah. Ali & Asrori (2006:72) mengatakan bahwa *self esteem* yang tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya, dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir.

Uraian diatas menjelaskan bahwa remaja dengan *self esteem* tinggi maka akan lebih percaya diri dan lebih menerima keadaan dirinya sendiri. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir. Hal ini seperti yang dapat mengganggu perkembangan kepribadian remaja karena perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan atau kegagalan dimasa depannya.

Menurut Santrock (2007:66) remaja dengan *self esteem* yang tinggi akan menunjukkan inisiatif yang lebih besar, tetapi hal ini dapat menyebabkan akibat positif dan akibat negatif. Terlihat bahwa *self esteem* yang tinggi mencerminkan kondisi pribadi positif, yang akan memunculkan sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain. Remaja dengan *self esteem* tinggi dikatakan memiliki resiliensi yang tinggi yaitu memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dengan cara mengatasi tekanan yang dialami. Namun demikian, remaja dengan

self esteem tinggi bisa saja suatu saat mengalami kegagalan atau kekecewaan yang membuat *self esteem* menurun.

Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* rendah tidak dapat memahami dan menerima dirinya. Ia bukan hanya tidak mau melakukan sesuatu hal yang menurut mereka tidak bisa, tetapi juga dalam pikirannya selalu memunculkan informasi alrendah lebih rentan berperilaku negatif. Berawal dari perilaku negatif dalam hidupnya akan memicu efek negatif dalam *self esteem*nya, dan akhirnya terjadilah penurunan *self esteem*. Santrock (2007:66) mengemukakan banyak penelitian melaporkan bahwa individu dengan *self esteem* yang rendah lebih banyak yang melaporkan bahwa mereka merasa depresi dibanding dengan individu dengan *self esteem* tinggi.

Menurut Santrock (2007:65) *self esteem* pada remaja paling kuat dipengaruhi oleh penampilan fisik. Bahwa pada remaja, *self esteem* umum lebih berkolerasi terhadap persepsi penampilan fisik dibandingkan dengan kompetensi skolastik, penerimaan sosial, cara berperilaku, dan kompetensi atletik. Hubungan antara *self esteem* dan penampilan fisik ini tidak hanya terjadi pada masa remaja, tetapi ditemukan sepanjang masa kehidupan, mulai dari kanak-kanak awal sampai usia setengah baya.

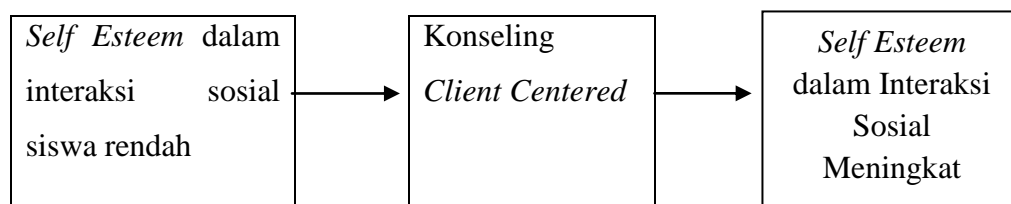
Selain itu *self esteem* rendah juga disebabkan karena mereka tidak mendapatkan dukungan emosional (seperti rasa cinta) dan pengakuan dari orang lain. Ketika merasa tidak dicintai, seseorang akan merasa kehilangan keseimbangan mental. Orang yang merasa tidak dicintai akan merasa kesepian dan terbuang. Kondisi ini yang memunculkan gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi.

Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan *self esteem* siswa perlu dilakukan suatu upaya yang intensif, yaitu dengan menggunakan pendekatan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Pendekatan yang dimaksud adalah pendekatan *Client Centered*. Teori *client centered* diungkapkan oleh Rogers dalam Corey (2010) terapi *client centered* berfokus pada kapasitas subjek untuk dapat mengarahkan diri dan memahami perkembangan dirinya, serta menekankan pentingnya sikap tulus, saling menghargai dan tanpa prasangka dalam membantu individu mengatasi masalah kehidupannya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan, bahwa pendekatan *client centered* dapat membantu siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Karena pada konseling *client centered* berpusat pada klien dan bukan pada terapis, identifikasi dan hubungan terapi sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian, lebih menekankan pada sikap terapi daripada teknik. Penekanan emosi, perasaan, dan afektif dalam terapi menawarkan perspektif yang lebih optimis, klien memiliki pengalaman positif dalam terapi ketika mereka fokus dalam menyelesaikan masalahnya, klien merasa dapat mengekspresikan dirinya secara penuh ketika mereka mendengarkan dan tidak dijustifikasi. *Self esteem* dapat ditingkatkan dengan *client centered* karena melalui konseling *client centered* klien dapat memahami perkembangan dirinya dan akan merasa bahwa dirinya mendapatkan dukungan emosional dan merasa dihargai oleh konselor. Karena dalam konseling *client centered* konselor menekankan pentingnya sikap tulus dan saling menghargai.

Berbeda dengan pendekatan konseling lainnya, *client centered* sama sekali tidak memiliki teknik-teknik khusus yang dirancang untuk menangani klien. Teknik yang digunakan lebih kepada sikap konselor yang menunjukkan kehangatan dan penerimaan yang tulus sehingga klien dapat mengemukakan masalahnya atas kesadarannya sendiri. Adakalanya seorang konselor juga harus mengkomunikasikan penerimaan, kepedulian, dan pengertian kepada klien. Hal ini akan memperjelas kedudukan klien sebagai orang yang dapat dimengerti. Perilaku dan sikap konselor semacam ini berdampak pada timbulnya perasaan bahwa diri itu penting, dan merupakan cerminan *self esteem* yang dimiliki oleh seseorang. Oleh karena itu, semakin konselor menunjukkan ketertarikan dan kasih sayang, serta semakin sering frekuensinya, maka semakin besar pula kemungkinan penghargaan terhadap diri yang positif. Dengan begitu klien akan merasa bahwa dirinya itu penting dan mendapatkan penghargaan diri yang positif. Hal ini akan dapat membantu untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang bersangkutan.

Berikut ini adalah kerangka pikir dalam penelitian ini:



Gambar 1.1 kerangka pikir penelitian

Dari gambar 1.1 diketahui *self esteem* siswa rendah akan diberikan perlakuan yaitu dengan konseling *client centered*. Dalam pemberian terapi *client centered* dimunculkan usaha yang sistematis dengan terapi yang berpusat pada klien

sehingga adanya perubahan dalam perasaan orang pada diri untuk dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa yang bersangkutan. Sehingga diharapkan setelah perlakuan tersebut, akan memperoleh peningkatan dalam *self esteem* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana jawaban tersebut sudah terbukti dengan data-data yang telah dikumpulkan oleh peneliti.

Berdasarkan kerang berfikir yang dikemukakan , Hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

Ho : *Self esteem* dalam interaksi sosial tidak dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

Ha : *Self esteem* dalam interaksi sosial dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. *Self Esteem* Dalam Bimbingan Sosial

1. Bimbingan Sosial

Berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan demi kelangsungan perkembangan dalam kehidupan manusia. Masing-masing pelayanan memberikan manfaat yang sebesar-besarnya terhadap perkembangan manusia. Bidang pelayanan bimbingan dan konseling mencakup empat bidang layanan yaitu (1) bidang pribadi, (2) bidang sosial, (3) bidang belajar dan (4) bidang karir (Giyono, 2015:62).

Penelitian ini membahas *self esteem* siswa yang menyangkut pada bidang bimbingan sosial. Menurut Giyono (2015:65) Bimbingan bidang sosial yaitu layanan bimbingan yang berkenaan dengan hubungan sosial individu atau peserta didik.

Adapun materi layanan konseling perorangan dalam bidang bimbingan sosial menurut Giyono (2015:67), meliputi :

- 1) Kemampuan berkomunikasi, menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif dan produktif.
- 2) Kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial (di rumah, sekolah dan masyarakat) dengan menjunjung tinggi tata krama, norma, dan nilai-nilai agama, adat istiadat dan kebiasaan yang berlaku.
- 3) Hubungan dengan teman sebaya (di sekolah dan di masyarakat).
- 4) Pemahaman dan pelaksanaan disiplin dan peraturan sekolah.

- 5) Pengenalan dan pengalaman pola hidup sederhana yang sehat dan bergotong royong.

Materi-materi di atas merupakan masalah yang ada dalam cakupan bidang pribadi sosial. Materi-materi tersebut harus dapat diselenggarakan oleh guru BK, dalam rangka pemberian layanan guna membantu siswa untuk mencapai kehidupan efektif sehari-hari, sehingga terciptalah sumber daya manusia yang berkualitas.

2. Interaksi Sosial

Menurut Walgito (2003:65) interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara individu satu dengan individu lainnya dimana individu yang satu dapat mempengaruhi individu yang lainnya sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik. Sedangkan menurut Bonner dalam Gunawan (2010:31) interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara dua orang atau lebih, sehingga kelakuan individu yang satu mempengaruhi, merubah, atau memperbaiki kelakuan individu yang lain, dan sebaliknya.

Jadi interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik antara dua orang atau lebih, dan masing-masing individu terlibat didalamnya memainkan peran secara aktif. Dalam interaksi sosial juga lebih dari sekedar terjadi hubungan antara pihak-pihak yang terlibat melainkan terjadi saling mempengaruhi.

Menurut Janu Murdiyatomoko (2007:70-72) berlangsungnya suatu proses interaksi didasarkan pada berbagai faktor, antara lain :

- a. Imitasi. Imitasi adalah suatu tindakan yang menirukan tindakan, nilai, norma, atau ilmu pengetahuan orang atau kelompok yang berinteraksi. Faktor imitasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses interaksi sosial yang dapat mendorong seseorang untuk memenuhi kaidah dan nilai yang berlaku.

- b. Sugesti. Sugesti timbul apabila seseorang menerima suatu pandangan atau sikap orang lain secara tidak rasional. Sugesti mungkin terjadi apabila yang memberikan pandangan itu orang yang berwibawa, bersifat otoriter, atau orang yang memiliki disiplin dan mantap.
- c. Identifikasi. Identifikasi merupakan kecenderungan atau keinginan seseorang untuk menjadi sama dengan pihak lain. Proses identifikasi dapat berlangsung dengan sendirinya atau disengaja.
- d. Simpati. Simpati adalah suatu proses yang menjadikan seseorang merasa tertarik pada pihak lain. Dalam proses ini, perasaan seseorang memegang peranan yang sangat penting.

3. Pengertian *Self Esteem*

Self esteem merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu yang ditandai dengan adanya perasaan bangga terhadap diri sendiri, menghargai orang lain, dapat bertanggungjawab.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai *self esteem*, berikut definisi *self esteem* yang dikemukakan oleh para ahli:

“Harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith dalam Byrne (2002:17) adalah penilaian yang dibuat oleh seseorang dan biasanya tetap tentang dirinya, hal itu menyatakan sikap menyetujui dan tidak menyetujui, dan menunjukkan sejauh mana seseorang menganggap dirinya mampu, berarti, sukses dan berharga.”

Singkatnya perasaan harga diri merupakan suatu penilaian pribadi terhadap perasaan berharga yang diekspresikan dalam sikap-sikap yang dipegang oleh individu tersebut. Pernyataan ini diperkuat oleh Santrok (2003) *Self Esteem* merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri.

Pendapat Santrok (2003) di dukung oleh Roman dalam Coetzee (2005) menjabarkan *self esteem* sebagai kepercayaan diri seseorang, mengetahui apa yang terbaik bagi diri dan bagaimana melakukannya. Dariuszky (2004:6)

mengemukakan *self esteem* sebagai penilaian seseorang bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan hidup dan mendapat kebahagiaan.

Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi, lebih menghargai dirinya atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai dan dapat mengenali kesalahan-kesalahannya, tetapi tetap menghargai nilai-nilai yang ada pada dirinya.

Menurut Arndt & Pelham dalam Walgito (2010:116) menyebutkan bahwa *self esteem* adalah evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, dapat berupa positif maupun negatif.

Harga diri adalah perasaan bahwa “diri” itu penting dan efektif, serta melibatkan pribadi yang sadar akan dirinya sendiri. Sedangkan gagasan-gagasan dari evaluasi diri menyiratkan bahwa perasaan harga diri seseorang berasal dari memiliki sikap-sikap yang sesuai dengan standar-standar tertentu dan penghargaan bagi diri untuk mencukup aspirasi-aspirasinya sendiri dan dari orang lain.

Pendapat lain datang dari Maslow dalam Alwisol (2004:210) *Self esteem* merupakan suatu kebutuhan manusia yang memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Kebutuhan terhadap *self esteem* oleh Maslow dibagi menjadi dua jenis yaitu penghargaan diri dan penghargaan dari orang lain.

Branden (2010:40) menjelaskan bahwa tanpa dibekali *self esteem* yang sehat, individu akan mengalami kesulitan untuk mengatasi tantangan hidup maupun untuk merasakan berbagai kebahagiaan dalam hidupnya. Branden juga

mengatakan bahwa “*self esteem* mengandung nilai keberlangsungan hidup (*survival value*) yang merupakan kebutuhan dasar manusia. Hal ini memungkinkan *self esteem* mampu memberikan sumbangan bermakna bagi proses kehidupan individu selanjutnya, maupun bagi perkembangan pribadi yang normal dan sehat.”

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah suatu sikap penilaian yang dibuat oleh seseorang terhadap kemampuan dirinya dan dinyatakan oleh seseorang dengan bertindak, berkeyakinan serta sejauh mana menilai dirinya secara positif maupun negatif.

4. Karakteristik *Self Esteem*

Menurut Maslow (2003 : 260) mengungkapkan bahwa kepuasan kebutuhan harga diri menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, dan perasaan berguna dan penting didunia. Sebaliknya kebutuhan harga diri tidak terpuaskan akan menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup, dan rendah diri dalam bergaul.

Karakteristik *self esteem* dapat dikategorikan menjadi 2, yakni karakteristik *self esteem* tinggi dan karakteristik *self esteem* rendah.

“menurut Maslow dalam Boeree (2008:253) ada dua bentuk kebutuhan terhadap *self esteem* (harga diri) yaitu bentuk yang lemah dan yang kuat. Bentuk yang lemah adalah kebutuhan kita untuk dihargai orang lain, kebutuhan terhadap status, kemulian, kehormatan, perhatian, reputasi, apresiasi bahkan dominasi. Sedangkan yang kuat adalah kebutuhan kita untuk percaya diri, kompetensi, kesuksesan, independensi dan kebebasan.”

Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi berbeda dengan remaja yang memiliki *self esteem* rendah. Ali & Asrori (2006:72) mengatakan bahwa :

“*self esteem* yang tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya, dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir”.

Uraian diatas menjelaskan bahwa remaja dengan *self esteem* tinggi maka akan lebih percaya diri dan lebih menerima keadaan dirinya sendiri. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir.

a. Karakteristik *Self Esteem* Tinggi

Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung puas dengan karakter dan kemampuan diri. Adanya penerimaan dan penghargaan dari yang positif ini memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dan lingkungan sosial.

Menurut Coopersmith dalam Pervin dan John (2001:184) individu dengan *self esteem* yang tinggi lebih asertif/tegas, mandiri dan kreatif. Individu tersebut juga kurang menerima definisi sosial mengenai realita kecuali mereka menyampaikan dengan pengamatan mereka sendiri, dimana lebih fleksibel dan imajinatif, dan mampu untuk menemukan solusi orisinal terhadap suatu masalah.

Karakteristik anak yang memiliki *self esteem* tinggi menurut Clemes dan Bean dalam Freist Jess&Feist Gregory J (2011:46) antara lain :

- 1) Bangga dengan hasil kerjanya
- 2) Bertindak mandiri
- 3) Mudah menerima tanggungjawab
- 4) Mengatasi prestasi dengan baik

- 5) Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- 6) Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- 7) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas

Berdasarkan karakteristik diatas bahwa siswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan berperilaku ke arah yang lebih positif. Branden (2010:43) mengemukakan ciri-ciri orang yang memiliki harga diri tinggi yaitu:

- 1) Mampu menanggulangi kesengsaraan dan kemalangan hidup, lebih tabah, dan ulet, lebih mampu melawan suatu kekalahan, kegagalan, dan keputusan.
- 2) Cenderung lebih berambisi.
- 3) Memiliki kemungkinan untuk lebih kreatif dalam pekerjaan dan sebagai sarana untuk menjadi lebih berhasil.
- 4) Memiliki kemungkinan lebih dalam dan besar dalam membina hubungan interpersonal (tampak) dan tampak gembira dalam menghadapi realita.

Berdasarkan ciri individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi diatas individu tersebut akan lebih mengenal dirinya sendiri dengan segala keterbatasannya dan menjadikan keterbatasan itu sebagai tantangan untuk berkembang.

b. Karakteristik *Self Esteem* Rendah

Menurut Frey dan Carlock dalam Ghufron (2010:43) mengemukakan bahwa individu yang memiliki harga diri rendah mempunyai ciri-ciri cenderung menolak dirinya dan cenderung tidak puas. Sedangkan karakteristik anak dengan *self esteem* rendah menurut Clemes dan Bean dalam Freist Jess&Feist Gregory J (2011:45) adalah :

- 1) Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
- 2) Merendahkan bakat dirinya
- 3) Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
- 4) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- 5) Mudah dipengaruhi orang lain
- 6) Bersikap defensif dan mudah frustasi
- 7) Merasa tidak berdaya
- 8) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit

Berdasarkan karakteristik yang dikemukakan diatas bahwa individu yang memiliki *self esteem* yang rendah akan menimbulkan dampak negatif dalam keberlangsungan hidupnya.

5. Aspek-aspek *Self Esteem*

Terdapat empat aspek *self esteem* menurut Coopersmith dalam Mruk (2006) , yaitu:

a. *Power* (kekuasaan)

Power merupakan kemampuan untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain. Kesuksesan dalam area *power* diukur dengan kemampuan individu dalam mempengaruhi arah tindakan dengan mengendalikan perilakunya sendiri dan orang lain. *Power* diungkap dengan pengakuan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain serta bobot yang diberikan bagi pendapat-pendapat dan hak-haknya serta dukungan dari lingkungan sekitar.

Power beragam menurut usia dan kematangan tetapi dukungan dari keluarga penting untuk membantu individu mengembangkan kemampuan yang lebih baik serta penilaian yang lebih matang yang berdampak pada timbulnya perasaan bahwa pandangannya dihargai. Keadaan semacam itu dapat mendorong terjadinya ketenangan sosial, kepemimpinan, tindakan yang sangat asertif, penuh semangat, serta penuh keingintahuan pada saat yang bersamaan. Seluruh keadaan di atas memberi kesempatan individu merasakan otonomi yang relative, serta kendali terhadap dirinya sendiri dan orang lain.

b. Significance (keberartian)

Significance merupakan penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang lain. Penerimaan ditandai dengan adanya kehangatan, tanggapan, minat serta rasa suka terhadap individu sebagaimana individu itu sebenarnya serta popularitas. Penerimaan juga tampak dalam pemberian dorongan dan semangat ketika individu membutuhkan dan mengalami kesulitan, minat terhadap kegiatan dan gagasan individu, ekspresi kasih sayang dan persaudaraan, disiplin yang relative ringan, verbal dan rasional, serta sikap yang sabar. Perilaku dan sikap semacam ini berdampak pada timbulnya perasaan bahwa diri itu penting, dan merupakan cerminan *self esteem* yang dimiliki oleh orang lain. Oleh karena itu, semakin orang tersebut menunjukkan ketertarikan dan kasih sayang, serta semakin sering frekuensinya, maka semakin besar pula kemungkinan penghargaan terhadap diri yang positif.

c. Virtue (kebajikan)

Virtue merupakan ketaatan terhadap aturan-aturan moral dan etika, oleh karena itu, kesuksesan dalam area *virtue* ditandai dengan ketaatan terhadap prinsip-prinsip moral, etika dan agama. Individu biasanya mengidentifikasi ketaatan semacam ini dari orang tua karena orang tua merupakan orang yang sekiranya membangun panduan tradisi dan filosofi serta perilaku yang disadari, yang mencakup penghindaran tindakantindakan tertentu misalnya larangan untuk mencuri, melakukan kekerasan, melakukan penipuan. Serta, pelaksanaan perbuatan tertentu seperti tindakan menghormati orang tua, taat beribadah, dan patuh. Seseorang yang mengikuti kode etik dan moral yang telah mereka terima dan terinternalisasi di dalam diri mereka berasumsi bahwa perilaku diri yang

positif ditandai dengan keberhasilan memenuhi kode-kode tersebut. Perasaan harga diri seringkali diwarnai dengan. kebajikan, ketulusan dan pemenuhan spiritual.

d. *Competence* (kompetensi)

Competence dimaksudkan sebagai keberhasilan dalam mencapai prestasi sesuai tuntutan, baik tujuan atau cita-cita, baik secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan sosial. Kesuksesan dalam area *competence* ditandai dengan tingginya tingkat performa, sesuai dengan tingkat kesulitan tugas dan tingkat usia. Perasaan menyenangkan akan kemampuan (*efficacy*-nya) menjadi dasar motivasi intrinsik dalam meraih prestasi lebih tinggi serta kompetensi yang lebih baik. Ia juga menekankan pentingnya aktivitas spontan dalam memperoleh rasa kemampuan (*self efficacy*nya) karena pengalaman yang diperoleh dari prestasi mandiri tersebut dapat menguatkan hak-hak pribadi tidak tergantung dengan bantuan orang lain. Oleh karena itu, dengan mendukung perasaan *efficacy* ini, atau setidaknya menyediakan lingkungan yang mendukung perasaan *efficacy* dapat meningkatkan perjuangan untuk bersaing, serta mendorong agar lebih aktif dan kompetitif di lingkungan sekitarnya. Keadaan ini menimbulkan perasaan bahwa individu berkompeten dan bervariasi menurut kemampuan, nilai-nilai dan aspirasi.

6. Proses Pembentukan *Self Esteem*

Menurut Bradshaw dalam Ghufroon (2010:211) “proses pembentukan *self esteem* telah dimulai sejak bayi merasakan tepukan pertama kali yang diterima orang mengenal kelahirannya”. *Self esteem* sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orang

tuanya. Proses selanjutnya, *self esteem* dibentuk melalui perlakuan yang diterima individu dari lingkungannya. Seperti dimanja dan diperhatikan orang tua dan orang lain. Dengan demikian harga diri bukan merupakan faktor yang bersifat bawaan, melainkan faktor yang dapat dipelajari dan terbentuknya sepanjang pengalaman individu.

Mukhlis dalam Ghufon (2010:212) mengatakan bahwa pembentukan *self esteem* pada individu dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Olok-olok, hukuman, perintah, dan larangan berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai. Perkembangan pada anak-anak sekolah percaya *self-esteem* menjadi fenomena kompleks yang terdiri dari *self-evaluation* dan manifestasi reaksi defensive untuk evaluasi tersebut. Terdiri dari dua ekspresi bagian-subyektif dan perilaku manifestasi *self-esteem* adalah *self-evaluation* kelayakan seseorang. Ini adalah proses “kinerja, kapasitas dan atribut” sesuai dengan standar pribadi dan nilai-nilai yang berkembang selama masa remaja. *Self esteem* yang dimiliki masing-masing individu bervariasi, ada yang rendah dan ada yang tinggi. Hal ini berkaitan erat dengan mekanisme pembentukan *self esteem*.

Menurut Coopersmith dalam Ghufon (2010:213) bahwa pembentukan *self esteem* dipengaruhi beberapa faktor yaitu:

- 1) Keberanian individu
Keberanian diri menyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga menurut standar nilai pribadi. Penghargaan inilah yang dimaksud dengan keberartian diri.
- 2) Keberhasilan seseorang
Keberhasilan yang berpengaruh terhadap pembentukan harga diri adalah keberhasilan yang berhubungan dengan kekuatan dan kemampuan

individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain.

3) Kekuatan individu

Kekuatan individu terhadap aturan-aturan, norma, dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat. Maka, semakin besar kemampuan individu untuk dapat dianggap sebagai panutan masyarakat. Oleh sebab itu, semakin tinggi pula penerimaan masyarakat terhadap individu bersangkutan. Hal ini mendorong harga diri tinggi.

4) Performansi individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan

Apabila individu mengalami kegagalan, maka harga dirinya akan menjadi rendah. Sebaliknya apabila performansi seseorang sesuai dengan tuntutan dan harapan, maka akan mendorong pembentukan harga diri yang tinggi.

7. Upaya Meningkatkan *Self Esteem*

Menurut Graham & Stipek dalam Santrock (2007:67) keperhatinan yang menonjol pada masa sekarang ini adalah terlalu banyaknya anak-anak dan remaja yang tumbuh dan berkembang dengan menerima pujian yang kosong, dan karenanya memiliki *self esteem* yang semu. Mereka terlalu sering menerima pujian untuk prestasi yang biasa saja atau bahkan jelek. Mereka akan sulit untuk berkompetisi atau menerima kritik.

Santrock (2002:360-361) mengungkapkan *self esteem* dapat ditingkatkan dengan empat cara yaitu :

- a. Mengidentifikasi penyebab rendahnya *self esteem* dan bidang-bidang kompetensi yang penting dalam diri.
- b. Memberikan dukungan emosional dan persetujuan sosial.
- c. Membantu siswa untuk berprestasi.
- d. Mengembangkan kemampuan menghadapi masalah.

Menurut Harter (1999) dalam Santrock (2007:67) percaya bahwa intervensi harus diberikan pada penyebab *self esteem* jika kita menginginkan seseorang mengalami peningkatan *self esteem* yang signifikan. Anak akan memiliki *self esteem* tertinggi

ketika mereka dapat tampil dengan kompeten di domain yang dianggap penting bagi mereka. Karena itu anak harus didorong untuk mengidentifikasi dan menghargai arena di mana mereka bisa tampil kompeten.

Self esteem juga akan meningkat ketika anak menghadapi masalah dan mencoba mengatasinya ketimbang menghindarinya menurut Folkman & Moskowitz dalam Santrock (2007:68). Jika anak tetap memilih menghadapi masalah daripada menghindarinya, anak akan bersikap realistis, jujur, dan tidak defensif. Hal ini akan menghasilkan evaluasi diri yang baik, yang akan menghasilkan persetujuan diri (*self-generated approval*) yang pada akhirnya meningkatkan *self esteem*. Hal sebaliknya akan terjadi untuk *self esteem* yang rendah: Evaluasi diri yang buruk akan membuat anak melakukan penyangkalan, menipu diri, lari dari masalah, yang pada akhirnya akan menghasilkan ketidaksetujuan diri (*self-generated disapproval*).

Berdasarkan uraian dari beberapa para ahli di atas remaja akan memiliki *self esteem* yang paling tinggi bila mereka berkompetensi dalam bidang-bidang yang penting bagi diri, dukungan emosional dan persetujuan sosial sangat mempengaruhi *self esteem*. Beberapa remaja yang rendah/negatif *self esteem*nya biasanya berasal dari keluarga dimana mereka mengalami pelecehan dan pengabaian atau situasi yang tidak mendukung. Kemudian prestasi juga dapat meningkatkan *self esteem* remaja. Misalnya pengajaran keterampilan secara langsung oleh remaja seringkali berhasil meningkatkan prestasi. Dan menghadapi suatu masalah dan mengatasinya, bukannya menghindari, maka hal itu akan meningkatkan *self esteem* mereka.

B. Konseling *Client Centered*

1) Konsep Dasar

Pandangan *client-centered* tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecenderungan-kecenderungan negatif dasar. Sementara beberapa pendekatan beranggapan bahwa manusia menurut kodratnya adalah irasional dan berkecenderungan merusak terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain kecuali jika telah menjalani sosialisasi. Rogers menunjukkan kepercayaan yang mendalam pada manusia. Ia memandang manusia tersosialisasi dan bergerak ke muka, berjuang untuk berfungsi penuh, serta memiliki kebaikan yang positif pada intinya yang terdalam. Pendek kata, manusia dipercayai dan karena pada dasarnya kooperatif dan konstruktif, tidak perlu diadakan pengendalian terhadap dorongan-dorongan agresifnya.

Rogers mengatakan bahwa konsep diri manusia seringkali tidak tepat secara sempurna dengan realitas yang ada. Sehingga muncul ketidaksejajaran atau inkongruensi antara konsep diri dan realitas. Rogers menggunakan istilah inkongruensi (ketidaksejajaran) untuk mengacu pada kesenjangan antara konsep diri dengan realitas. Disisi lain, kongruensi, merupakan kesesuaian yang sangat akurat antara konsep diri dengan realitas. Motivasi orang yang sehat adalah aktualisasi diri. Jadi manusia yang sadar dan rasional tidak lagi dikontrol oleh peristiwa kanak-kanak seperti yang diajukan oleh aliran Freudian, misalnya toilet training, penyapihan ataupun pengalaman seksual sebelumnya. Rogers lebih melihat pada masa sekarang, dia berpendapat bahwa masa lampau memang akan mempengaruhi cara bagaimana seseorang memandang masa sekarang yang akan

mempengaruhi juga kepribadiannya. Namun ia tetap berfokus pada apa yang terjadi sekarang bukan apa yang terjadi pada waktu itu.

Pandangan tentang manusia yang positif memiliki implikasi-implikasi yang berarti bagi praktik terapi *client centered*. Berkat pandangan filosofis bahwa individu memiliki kesanggupan yang inheren untuk menjauhi maladjustment menuju keadaan psikologis yang sehat, terapis meletakkan tanggung jawab utamanya bagi proses terapi pada klien. Model *client-centered* menolak konsep yang memandang terapis sebagai otoritas yang mengetahui yang terbaik dan yang memandang klien sebagai manusia pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah terapis. Oleh karena itu, terapi *client-centered* berakar pada kesanggupan klien untuk sadar dan membuat putusan-putusan.

2) Ciri-Ciri Pendekatan *Client Centered*

Rogers tidak mengemukakan teori *client-centered* sebagai suatu pendekatan terapi yang tetap dan tuntas. Ia mengharapkan orang lain akan memandang teorinya sebagai sekumpulan prinsip percobaan yang berkaitan dengan perkembangan proses terapi, dan bukan sebagai dogma. Rogers (1974:213-214) dalam Corey (2013:92) menguraikan ciri-ciri yang membedakan pendekatan *client-centered* dari pendekatan-pendekatan lain. Berikut ciri-ciri pendekatan *client-centered* menurut Rogers:

- a. Klien dapat bertanggungjawab, memiliki kesanggupan dalam memecahkan masalah dan memilih perilaku yang dianggap pantas bagi dirinya.
- b. Menekankan dunia fenomenal klien. Dengan empati dan pemahaman terhadap klien. Terapis memfokuskan pada persepsi diri klien dan persepsi klien terhadap dunia.
- c. Prinsip-prinsip psikoterapi berdasarkan bahwa kematangan psikologis manusia itu berakar pada manusia sendiri. Maka psikoterapi itu bersifat

konstruktif dimana dampak psikoterapeutik terjadi karena hubungan konselor dan klien.

- d. Efektifitas terapeutik didasarkan pada sifat-sifat ketulusan, kehangatan, penerimaan nonposesif dan empati yang akurat.
- e. Teori *client-centered* dikembangkan melalui penelitian tentang proses dan hasil terapi. Teori *client-centered* bukanlah suatu teori yang tertutup, melainkan suatu teori yang tumbuh melalui observasi-observasi konseling bertahun-tahun dan yang secara sinambung berubah sejalan dengan peningkatan pemahaman terhadap manusia dan terhadap proses terapeutik yang dihasilkan oleh penelitian-penelitian baru.

Jadi, terapi *client-centered* ini bukanlah suatu sekumpulan teknik ataupun dogma.

Tetapi berakar pada sekumpulan sikap dan kepercayaan dimana dalam proses terapi, terapis dan klien memperlihatkan kemanusiawianya dan partisipasi dalam pengalaman pertumbuhan.

3) Prosedur Konseling *Client Centered*

Pendekatan yang berpusat pada klien menggunakan sedikit teknik, akan tetapi menekankan sikap konselor. Teknik dasar adalah mencakup, mendengar, dan menyimak secara aktif, reflektif, klarifikasi, "*being here*" bagi klien. Konseling berpusat pada klien tidak menggunakan tes diagnostik, interpretasi, studi kasus, dan kuisioner untuk memperoleh informasi. Teknik-teknik ini dilaksanakan dengan jalan wawancara, terapi.

Menurut Surya (2003:57) mengungkapkan bahwa pada garis besarnya langkah-langkah atau prosedur terapi dalam konseling yang berpusat pada konseli adalah sebagai berikut :

1. Individu atas kemauan sendiri datang kepada konselor/terapis untuk meminta bantuan. Apalagi individu itu datangnya atas petunjuk orang lain, maka konselor harus menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif, sehingga ia dapat menentukan pilihannya; apakah akan melanjutkan meminta bantuan kepada konselor atau tidak.
2. Situasi terapeutik ditetapkan/dimulai sejak situasi permulaan telah didasarkan, bahwa yang bertanggungjawab dalam hal ini adalah

konseli. Untuk hal ini konselor harus yakin bahwa konseli mempunyai kemampuan untuk “menolong” dirinya dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.

3. Konselor mendorong/memberanikan konseli agar ia mampu mengungkapkan perasaannya secara bebas berkenaan dengan masalah yang dihadapinya . untuk memungkinkan terjadinya hal itu, konselor harus selalu memperhatikan sikap ramah, bersahabat dan menerima konseli sebagaimana adanya.
4. Konselor menerima, mengenal, dan memahami perasaan-perasaan negatif yang diungkapkan konseli; kemudian meresponnya. Respon konselor harus menunjukkan atau mengarahkan kepada apa yang adadibalik ungkapan-ungkapan perasaan itu, sehingga menimbulkan suasana konseli dapat memahami dan menerima keadaan negatif atau tidak menyenangkan itu dapat diproyeksikan kepada orang lain atau disembunyikan sehingga menjadi mekanisme pertahanan diri.
5. Ungkapan-ungkapan perasaan negatif yang meluap-luap dari konseli itu biasanya disertai ungkapan-ungkapan perasaan positif yang lemah/samar-samar, yang dapat disembuhkan.
6. Konselor menerima dan memahami perasaan-perasaan positif yang diungkapkan konseli sebagaimana adanya, sama seperti menerima dan memahami ungkapan-ungkapan perasaan negatif.
7. Konseli memahami dan menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya. Hal ini terjadi setelah konseli memahami dan menerima hal-hal yang negatif dan positif pada dirinya.
8. Apabila konseli telah memahami dan menerima dirinya, maka tahap berikutnya adalah memilih dan menentukan pilihan sikap dan tindakan mana yang akan diambil, sejak saat itu terbayanglah oleh konseli rangkaian kegiatan yang harus dilakukan sehubungan dengan keputusan pilihannya, dan ia menyadari tanggungjawabnya.
9. Konseli mencoba memanifestasikan atau mengaktualisasikan pilihannya iyu dalam sikap dan perilakunya.
10. Langkah selanjutnya adalah, perkembangan sikap dan tingkah lakunya itu adalah sejalan dengan perkembangan tilikan dengan dirinya.
11. Perilaku konseli makin bertambah tinggi terintegrasi dan pilihan-pilihan yang dilakukan makin kuat; kemandirian dan pengarahan dirinya makin meyakinkan.
12. Konseli merasakan kebutuhan akan pertolongan mulai berkurang dan akhirnya ia berkesimpulan bahwa terapi harus diakhiri. Ia menghentikan hubungan therapeutic dengan konselor. Psikoterapi telah selesai; konseli telah menjadi individu yang kepribadiannya terintegrasi dan berdiri sendiri, ia telah sembuh/bebas dari gangguan psikis.

4) Tujuan Pendekatan Terapi

Tujuan dasar terapi *client-centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Guna

mencapai tujuan terapeutik tersebut, terapis perlu mengusahakan agar klien bisa memahami hal-hal yang ada di balik topeng yang dikenakannya. Klien mengembangkan kepura-puraan dan bertopeng sebagai pertahanan terhadap ancaman. Sandiwara yang dimainkan oleh klien menghambatnya untuk tampil utuh di hadapan orang lain dan dalam usahanya menipu orang lain, ia menjadi asing terhadap dirinya sendiri.

Apabila dinding itu runtuh selama proses terapeutik, orang macam apa yang muncul dari balik kepura-puraan itu? Rogers (1961) dalam Corey (2013:94) menguraikan ciri-ciri yang bergerak ke arah menjadi bertambah teraktualkan sebagai berikut:

- 1) Keterbukaan pada pengalaman
Sebagai lawan dari kebertahanan, keterbukaan, dan pengalaman menyiratkan menjadi lebih sadar terhadap kenyataan sebagaimana kenyataan itu hadir di luar dirinya.
- 2) Kepercayaan terhadap organisme
Salah satu tujuan terapi adalah membantu klien dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri. Dengan meningkatnya keterbukaan klien terhadap pengalaman-pengalaman sendiri, kepercayaan klien kepada dirinya sendiri pun mulai timbul.
- 3) Tempat evaluasi internal
Tempat evaluasi internal ini berkaitan dengan kepercayaan diri, yang berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi masalah-masalah keberadaannya. Orang semakin menaruh perhatian pada pusat dirinya daripada mencari pengesahan bagikepribadian dari luar. Dia mengganti persetujuan universal orang lain dengan persetujuan dari diri sendiri. Dia menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri dalam membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya.
- 4) Kesiediaan untuk menjadi suatu proses
Konsep tentang diri dalam proses pemenuhan, yang merupakan lawan dari konsep tentang diri sebagai produk, sangat penting. Meskipun klien boleh jadi menjalani terapi untuk mencari sejenis formula untuk membangun keadaan berhasil dan berbahagia, mereka menjadi sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan. Para klien dalam terapi berada dalam proses pengujian persepsi-persepsi dan kepercayaan-kepercayaan serta membuka diri bagi pengalaman-

pengalaman baru dan revisi-revisi alih-alih menjadi wujud yang membeku.

Tujuan-tujuan terapi yang telah diuraikan di atas adalah tujuan-tujuan yang luas, yang menyajikan suatu kerangka umum untuk memahami arah gerakan terapeutik. Terapis tidak memilih tujuan-tujuan yang khusus bagi klien. Tonggak terapi *client-centered* adalah anggapannya bahwa klien dalam hubungannya dengan terapis yang menunjang, memiliki kesanggupan untuk menentukan dan menjernihkan tujuan-tujuannya sendiri.

5) Tujuan konseling

Tujuan konseling dengan pendekatan *client centered* adalah sebagai berikut:

- a. Menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk mengeksplorasi diri sehingga dapat mengenal hambatan pertumbuhannya.
- b. Membantu klien agar dapat bergerak ke arah keterbukaan, kepercayaan yang lebih besar kepada dirinya, keinginan untuk menjadi pribadi yang mandiri dan meningkatkan spontanitas hidupnya.
- c. Menyediakan iklim yang aman dan percaya dalam pengaturan konseling sedemikian sehingga konseli, dengan menggunakan hubungan konseling untuk self-exploration, menjadi sadar akan blok/hambatan ke pertumbuhan.
- d. Konseli cenderung untuk bergerak ke arah lebih terbuka, kepercayaan diri lebih besar, lebih sedia untuk meningkatkan diri sebagai lawan menjadi mandeg, dan lebih hidup dari standar internal sebagai lawan mengambil ukuran eksternal untuk apa ia perlu menjadi.

6) Teknik-Teknik Konseling *Client Centered*

Rumusan-rumusan yang lebih dini dari pandangan Rogers tentang psikoterapi memberi penekanan yang lebih besar pada teknik-teknik. Perkembangan teknik-teknik terapeutik kepada penekanan pada kepribadian, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap terapis, serta pada hubungan terapeutik. Dalam kerangka *client-centered*, “teknik-teknik”nya adalah pengungkapan dan pengomunikasian penerimaan, respek, dan pengertian, serta berbagai upaya dengan klien dalam mengembangkan kerangka acuan internal dengan memikirkan, merasakan, dan mengeksplorasi. Hart (1970) dalam Corey (2013:104) membagi perkembangan teori Rogers ke dalam tiga periode sebagai berikut:

a. Periode 1 (1940-1950): Psikoterapi nondirektif

Pendekatan ini menekankan penciptaan iklim permisif dan noninterventif. Penerimaan dan klarifikasi menjadi teknik-teknik yang utama. Melalui terapi nondirektif, klien akan mencapai pemahaman atas dirinya sendiri dan atas situasi kehidupannya.

b. Periode 2 (1950-1957): Psikoterapi reflektif

Terapis terutama merefleksikan perasaan-perasaan klien dan menghindari ancaman dalam hubungan dengan kliennya. Melalui terapi reflektif, klien mampu mengembangkan keselarasan antara konsep diri dan konsep diri idealnya.

c. Periode 3 (1957-1970): Terapi eksperiensial

Tingkah laku yang luas dari terapis yang mengungkapkan sikap-sikap dasarnya menandai pendekatan terapi eksperiensial ini. Terapi difokuskan pada apa yang sedang dialami oleh klien dan pada pengungkapan apa yang sedang dialami oleh

terapis. Klien tumbuh pada suatu rangkaian keseluruhan (*continuum*) dengan belajar menggunakan apa yang sedang dialami.

7) Proses Konseling *Client Centered*

Proses-proses yang terjadi dalam konseling dengan menggunakan pendekatan *client centered* adalah sebagai berikut:

1. Konseling memusatn pada pengalaman individual.
2. Konseling berupaya meminimalisir rasa diri terancam, dan memaksimalkan dan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menila pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapat tilikan perasaan yang mengarah pada pertumbuhan.
3. Melalui penerimaan terhadap klien, konselor membantu untuk menyatakan, mengkaji dan memadukan pengalaman-pengalaman sebelumnya ke dalam konsep diri.
4. Dengan redefinisi, pengalaman, individu mencapai penerimaan diri dan menerima orang lain dan menjadi orang yang berkembang penuh.
5. Wawancara merupakan alat utama dalam konseling untuk menumbuhkan hubungan timbal balik.

8) Kelemahan dan Kelebihan Konseling *Client Centered*

Terapi ini dikatakan berhasil atau efektif untuk klien jika klien dapat menentukan dan menjernihkan tujuan-tujuannya sendiri sampai tujuannya itu tercapai sehingga dapat menjadi manusia yang berfungsi penuh. Ada beberapa kelebihan dari terapi ini yaitu :

- a. Pemusatan pada klien dan bukan pada terapis.
- b. Identifikasi dan hubungan terapis sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian. Sehingga tidak menekankan pada teknik namun pada sikap terapi.
- c. Menawarkan perspektif yang lebih *uptodate* dan optimis.
- d. Klien memiliki pengalaman positif dalam terapi ketika mereka fokus dalam menyelesaikan masalahnya. Klien merasa mereka dapat mengekspresikan dirinya secara penuh ketika mereka mendengarkan dan tidak dijustifikasi, selain itu klien diberikan peluang yang lebih luas untuk mendengar dan didengar.
- e. Sifat keamanan. Individu dapat mengeksplorasi pengalaman-pengalaman psikologis yang bermakna baginya dengan perasaan aman.
- f. Dapat diterapkan pada setting individual maupun kelompok.

Sedangkan kekurangan dari terapi adalah sebagai berikut:

- a. Terapi berpusat pada klien dianggap terlalu sederhana dan dalam tujuannya, dirasa terlalu luas dan umum sehingga sulit untuk menilai individu.
- b. Tidak cukup sistematis dan lengkap terutama yang berkaitan dengan klien yang kecil tanggungjawabnya, serta minim teknik untuk membantu klien memecahkan masalahnya.
- c. Sulit bagi terapis untuk bersifat netral dalam situasi hubungan interpersonal.
- d. Terapi menjadi tidak efektif ketika konselor terlalu non-direktif dan pasif. Mendengarkan dan bercerita saja tidaklah cukup, orang bisa memiliki kesan bahwa terapi ini tidak lebih daripada teknik mendengar dan merefleksi.
- e. Tidak bisa digunakan pada penderita psikopatologi yang parah.

- f. Memungkinkan sebagian (terapis) menjadi terlalu terpusat pada klien sehingga melupakan keasliannya. Terapis dapat kehilangan rasa sebagai pribadi yang unik.
- g. Kesalahan sebagian besar terapis dalam menterjemahkan sikap-sikap yang harus dikembangkan dalam hubungan terapeutik. Sejumlah praktisi terkadang menyalahafsirkan atau menyederhanakan sikap-sikap sentral dari posisi *person-centered*.

Cara meminimalisir kekurangan konseling *client centered* dalam penelitian ini yaitu dengan cara terapis perlu menggaris bawahi kebutuhan-kebutuhan dan maksud-maksud klien dan pada saat yang sama ia bebas membawa kepribadiannya sendiri ke dalam pertemuan terapi. Sehingga klien bisa memiliki kesan bahwa terapi *client centered* tidak lebih daripada teknik mendengar dan merefleksikan. Terapi *client centered* berlandaskan sekumpulan sikap yang dibawa oleh terapis ke dalam pertemuan dengan kliennya dan lebih dari kualitas lain yang manapun, kesejatian terapis menentukan kekuatan hubungan terapeutik. Keotentikan dan keselarasan terapis demikian vital sehingga terapis yang berpraktek dalam kerangka *client centered* harus wajar dalam bertindak dan harus menemukan suatu cara mengungkapkan reaksi-reaksinya kepada klien.

9) Tahapan Konseling

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer (1979) dalam Sofyan (2007:50) “proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien)”.

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :

1. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemententukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi : (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling

2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas

konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

3. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- a. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru,

teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

b. Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien

Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan

c. Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d. Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

C. Peningkatan *Self Esteem* dengan Pendekatan *Client Centered*

Rogers berpandangan bahwa setiap orang memiliki sebuah perasaan yang cenderung stabil mengenai keberhargaan diri atau harga diri. Menurut Corey (2013:94) “tujuan dasar terapi *client centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh”.

Dengan menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk eksplorasi diri sehingga dapat mengenal hambatan pertumbuhannya. Dalam hal ini *self esteem* dapat ditingkatkan dengan *client centered* karena melalui *client centered* siswa dapat mengatasi hambatan – hambatan dalam masa perkembangannya termasuk dalam harga diri.

Self esteem merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu yang ditandai dengan adanya perasaan bangga terhadap diri sendiri, menghargai orang lain, dapat bertanggungjawab. Menurut Maslow (2003:260) mengungkapkan bahwa kepuasan kebutuhan harga diri menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, berharga, diri mampu dan perasaan berguna dan penting didunia. Sebaliknya kebutuhan harga diri tidak dipuaskan akan menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup, dan rendah diri dalam bergaul.

Santrock (2007:65) mengemukakan *self esteem* pada remaja paling kuat dipengaruhi oleh penampilan fisik. Bahwa pada remaja, *self esteem* umum lebih berkorelasi terhadap persepsi penampilan fisik dibandingkan dengan kompetensi skolastik, penerimaan sosial, cara berperilaku, dan kompetensi atletik. Hubungan

antara *self esteem* dan penampilan fisik ini tidak hanya terjadi pada masa remaja, tetapi ditemukan sepanjang masa kehidupan, mulai dari kanak-kanak awal sampai usia setengah baya.

Selain itu *self esteem* rendah juga disebabkan karena mereka tidak mendapatkan dukungan emosional (seperti rasa cinta) dan pengakuan dari orang lain. Ketika merasa tidak dicintai, seseorang akan merasa kehilangan keseimbangan mental. Orang yang merasa tidak dicintai akan merasa kesepian dan terbuang. Kondisi ini yang memunculkan gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi.

Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan *self esteem* siswa perlu dilakukan suatu upaya yang intensif, yaitu dengan menggunakan pendekatan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Pendekatan yang dimaksud adalah pendekatan *Client Centered*.

Pendekatan *client centered* memandang kepribadian manusia secara positif, Rogers bahkan menekankan bahwa manusia dapat dipercaya karena pada dasarnya kooperatif dan konstruktif. Setiap individu memiliki kemampuan menuju keadaan psikologis yang sehat secara sadar dan terarah dari dalam dirinya (Corey, 2009) dalam Lubis (2011:155).

Karena lebih menonjolkan aspek *self* pada teorinya, pendekatan *client centered* juga dianggap sebagai *self theory*. Untuk menjadi individu yang memiliki *self* yang sehat, klien memerlukan penghargaan yang positif, kehangatan cinta, kepedulian, dan penerimaan. *Self* merupakan konsep mengenai diri dan hubungan

diri dengan orang lain. Individu akan bertingkah laku selaras dengan konsep *self* yang dimilikinya.

Berdasarkan hal tersebut setiap individu memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasikan dirinya secara terarah dan konstruktif. Apabila individu memperoleh penghargaan dari lingkungannya, ia akan dapat berkembang secara positif. Dalam konseling *client centered* konselor akan menerima keadaan klien secara netral dan membawa klien untuk terbuka akan masalahnya dengan begitu maka klien akan merasa bahwa dirinya dihargai. Dengan meningkatnya keterbukaan klien terhadap pengalaman-pengalaman sendiri, kepercayaan klien kepada dirinya sendiri pun mulai timbul.

Dengan terapi konseling *client centered* konseli akan berkomunikasi dan berinteraksi dengan konselor. Konseli akan mendapatkan dukungan sosial dari konselor, ketika konseli mengungkapkan masalahnya dengan terbuka ia akan mendapatkan kepercayaan terhadap dirinya sendiri dan merasa dihargai oleh orang lain. Jika dilakukan secara berkala maka hal ini akan dapat meningkatkan harga diri konseli.

Berbeda dengan pendekatan konseling lainnya, *client centered* sama sekali tidak memiliki teknik-teknik khusus yang dirancang untuk menangani klien. Teknik yang digunakan lebih kepada sikap konselor yang menunjukkan kehangatan dan penerimaan yang tulus sehingga klien dapat mengemukakan masalahnya atas kesadarannya sendiri. Adakalanya seorang konselor juga harus mengkomunikasikan penerimaan, kepedulian, dan pengertian kepada klien. Hal ini akan memperjelas kedudukan klien sebagai orang yang dapat dimengerti.

Perilaku dan sikap konselor semacam ini berdampak pada timbulnya perasaan bahwa diri itu penting, dan merupakan cerminan *self esteem* yang dimiliki oleh seseorang. Oleh karena itu, semakin konselor menunjukkan ketertarikan dan kasih sayang, serta semakin sering frekuensinya, maka semakin besar pula kemungkinan penghargaan terhadap diri yang positif. Dengan begitu klien akan merasa bahwa dirinya itu penting dan mendapatkan penghargaan diri yang positif sehingga *self esteem* yang dimiliki klien akan meningkat.

Konseling *client centered* difokuskan pada tanggungjawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Karena seperti yang telah diketahui bahwa konseling *client centered* atau *client centered theory* sering pula dikenal sebagai teori nondirektif dimana tokoh utamanya adalah Carl Rogers. Teori *client centered* di ungkapkan oleh Rogers dalam Corey (2013:95)

“Terapi *client centered* berfokus pada kapasitas subjek untuk dapat mengarahkan diri dan memahami perkembangan dirinya, serta menekankan pentingnya sikap tulus, saling menghargai dan tanpa prasangka dalam membantu individu mengatasi masalah kehidupannya”.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan, bahwa pendekatan *client centered* dapat membantu siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Karena pada konseling *client centered* berpusat pada klien dan bukan pada terapis, identifikasi dan hubungan terapi sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian, lebih menekankan pada sikap terapi daripada teknik, memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan penemuan kuantitatif. Penekanan emosi, perasaan, dan afektif dalam terapi menawarkan perspektif yang lebih optimis, klien memiliki pengalaman positif dalam terapi ketika mereka fokus dalam menyelesaikan

masalahnya, klien merasa dapat mengekspresikan dirinya secara penuh ketika mereka mendengarkan dan tidak dijustifikasi. Hal ini akan dapat membantu untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang bersangkutan.

Selain itu, *self esteem* dapat ditingkatkan melalui dukungan dan penghargaan yang diberikan kepada siswa ketika siswa mau melakukan aktivitas. Ini sesuai dengan teknik yang ada pada *client centered*. Menurut Corey (2013) bahwa *client centered* memiliki teknik-teknik meliputi : (1) *acceptance* (penerimaan); (2) *respect* (rasa hormat); (3) *understanding* (pemahaman); (4) *reassurance* (menentramkan hati); (5) *encouragement* (memberi dorongan).

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan pendekatan konseling *client centered* cocok untuk menyelesaikan permasalahan siswa menyangkut rendahnya *self esteem*.

III. METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2012:3) metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung dengan waktu pelaksanaan penelitiannya pada tahun ajaran 2017/2018.

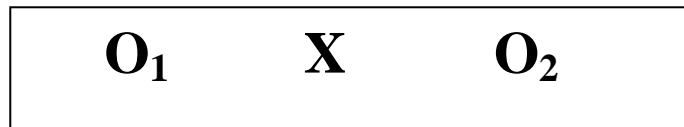
B. Metode Penelitian

Metode penelitian pendidikan menurut Sugiyono (2012:3) 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 penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan bentuk desain penelitian *pre eksperimental design*. Desain ini dikatakan sebagai *pre eksperimental design* karena belum merupakan eksperimen

sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Rancangan ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan yang ada dalam penelitian.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya. Menurut Sugiyono (2012:110) rancangan ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Pola *One-Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2012:74)

Keterangan :

O₁ : Pengukuran awal berupa penyebaran skala *self esteem* yang diberikan kepada siswa sebelum diberi perlakuan.

X : Perlakuan (*treatment*)

O₂ : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala *self esteem* untuk mengukur tingkat harga diri pada siswa sesudah diberi perlakuan, dalam pengukuran akhir akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan dimana *self esteem* siswa di sekolah, menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

Sugiyono (2012:111) mengemukakan bahwa pelaksanaan dengan desain ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* (X) terhadap siswa. Sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*, siswa tersebut diberikan *pretest* (O₁)

dan kemudian setelah perlakuan atau *treatment*, siswa tersebut diberikan *posttest* (O₂). Hasil dari kedua test ini kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh atau perubahan terhadap siswa tersebut.

Untuk memperjelas eksperimental dalam penelitian ini, maka disajikan tahap-tahap rancangan eksperimen, yaitu :

1. Melakukan *pres test* adalah pemberian tes dengan skala *self esteem* kepada siswa sebelum diadakan perlakuan yaitu konseling *client centered* sehingga diperoleh hasil siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah.
2. Memberikan perlakuan (*treatment*) adalah pemberian perlakuan kepada siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah dengan konseling *client centered*.
3. Melakukan *post test* dengan pemberian skala *self esteem* yang sama dengan pengukuran pertama sesudah pemberian konseling dengan tujuan untuk mengetahui hasil apakah konseling *client centered* dapat meningkatkan *self esteem* siswa yang rendah.

C. Subjek Penelitian

Arikunto (2006: 129) menyebutkan bahwa yang dimaksud subjek penelitian adalah sesuatu sumber data di mana data dapat diperoleh. Subjek penelitian dapat berupa benda, gerak, manusia, tempat atau symbol. Jadi subjek penelitian merupakan sesuatu yang posisinya sangat penting, karena pada subjek itulah terdapat data tentang variabel yang diteliti dan diamati oleh peneliti.

Dalam penelitian ini, subyek disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Penelitian ini dilakukan pada Siswa kelas VIII

SMP Negeri 28 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Subjek tersebut merupakan siswa-siswa dari kelas VIII.

Berdasarkan apa yang akan peneliti lakukan di sekolah tersebut terdapat siswa-siswa yang memang masih memiliki harga diri rendah. Untuk menjangkau subjek penelitian, diberikan skala *self esteem* pada siswa kelas VIII. Skala *self esteem* berfungsi sebagai penjangkauan siswa yang memiliki *self esteem* rendah sekaligus sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subyek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dan observasi kepada guru BK untuk mendapatkan informasi mengenai siswa yang memiliki *self esteem* rendah pada siswa kelas VIII. Wawancara menghasilkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki *self esteem* rendah pada kelas VIII. Setelah melakukan wawancara dengan guru BK, peneliti memberikan skala *self esteem* kepada siswa kelas VIII E, VIII F, VIII G, dan VIII H sebanyak 128 siswa. Dari hasil skala *self esteem* tersebut terdapat 5 siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Kemudian setelah mendapatkan subyek, selanjutnya peneliti akan memberikan konseling *client centered* sebagai perlakuan.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:60) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Penelitian ini di laksanakan oleh 2 variabel. Yaitu :

- a. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel ini yaitu konseling *client centered*.
- b. Variabel Terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self esteem* dalam interaksi sosial.

2. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2009: 74) “Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati”.

- a. Harga diri (*self esteem*) adalah suatu penilaian pribadi terhadap perasaan berharga yang diekspresikan dalam sikap-sikap yang dipegang oleh siswa. Aspek-aspek *self esteem* yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, ditunjukkan dengan indikator, 1) *Power* (kekuasaan), 2) *Significance* (keberartian) , 3) *Virtue* (kebajikan), dan 4) *Competence* (kompetensi).
- b. Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dengan menekankan konseling *client centered* sebagai teknik konseling dimana konselor meletakkan tanggungjawab utamanya kepada siswa agar menjadi lebih aktif dan dapat menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Terdapat 5 tahapan dalam proses konseling *client centered* yaitu, 1) Tahap membangun hubungan, 2) Tahap

melakukan peninjauan masalah, 3) Tahap keterbukaan terhadap pengalaman, 4) Tahap memilih dan menentukan sikap, dan 5) Tahap bersedia menjadi proses.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2008: 308), “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Jadi, teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti harus menentukan teknik pengumpulan apa yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu skala *self esteem*.

1. Skala *Self Esteem*

Skala yang digunakan untuk melihat *self esteem* siswa adalah skala *self esteem* yang dikembangkan dari jenis skala *likert*. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan tolak ukur untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan maupun pernyataan.

Skala *self esteem* digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat *self esteem* siswa, melalui *pre-test* dan *post-test*. Dengan menggunakan skala *self esteem* dapat diketahui siswa yang mengalami *self esteem* sangat rendah sampai pada tingkatan yang sangat tinggi.

Penulisan item skala ini dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (Favorable) dan item yang tidak mendukung pernyataan (Unfavorable) serta terdiri dari 5 alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (RR), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 5

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala *Self Esteem*

| NO | PERTANYAAN FAVORABLE | | PERTANYAAN UNFAVORABLE | |
|----|----------------------|-------|------------------------|-------|
| | JAWABAN | NILAI | JAWABAN | NILAI |
| 1 | SS | 5 | SS | 1 |
| 2 | S | 4 | S | 2 |
| 3 | RR | 3 | RR | 3 |
| 4 | TS | 2 | TS | 4 |
| 5 | STS | 1 | STS | 5 |

Untuk lebih jelasnya, akan disajikan pengembangan kisi - kisi instrumen penelitian skala *self esteem* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Skala *Self Esteem*

| Variabel | Indikator | Deskriptor | No. Item | |
|--------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-----------|-------------|
| | | | favorable | unfavorable |
| <i>Self Esteem</i> | 1. <i>Power</i> (kekuasaan) | 1.1 Menghargai tampilan fisik dirinya | 23, 44 | 25 |
| | | 1.2 Memiliki kontrol diri yang kuat | 24 | 3, 26 |
| | | 1.3 Berani memberikan perintah kepada | 27 | 31 |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|-----------|
| | | orang lain | | |
| | | 1.4 Pandai bergaul | 4, 30 | 1, 29 |
| | | 1.5 Dominan dalam pergaulan | 5 | 28 |
| | 2. <i>Signifiance</i> (keberartian) | 2.1 Adanya rasa kasih sayang orang lain terhadapnya | 2 | 32 |
| | | 2.2 Adanya pengakuan dari orang lain | 10 | 6 |
| | | 2.3 Adanya popularitas dan penghargaan dari orang lain | 14 | 33 |
| | | 2.4 Adanya perhatian dari orang lain | 7, 37 | 11, 38 |
| | 3. <i>Virtue</i> (kebajikan) | 3.1 Memiliki sikap dan tingkah laku terpuji | 8, 15, 34 | 9, 12, 36 |
| | | 3.2 Taat pada peraturan yang ada dilingkungan sekolah | 13, 35 | 19, 40 |
| | 4. <i>Competence</i> (kompetensi) | 4.1 Percaya akan kemampuan sendiri | 16, 22 | 20, 41 |
| | | 4.2 Mampu meraih mimpi | 17 | 42 |
| | | 4.3 Mampu memecahkan masalah | 21 | 39 |

| | | | | |
|--------------|--|-------------------|-----------|-----------|
| | | 4.4 Aktif sekolah | 43 | 18 |
| Total | | | 22 | 22 |

Kriteria skala *self esteem* siswa dikategorikan menjadi 2 yaitu: tinggi dan rendah.

Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan :

i : interval

2NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

$$I = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(44 \times 5) - (44 \times 1)}{3} = \frac{220 - 44}{3} = \frac{176}{3} = 59$$

Tabel 3.3 Kriteria *self esteem* siswa

| Interval | Kategori |
|-----------------|-----------------|
| 164 – 220 | Tinggi |
| 104 – 163 | Sedang |
| 44 – 103 | Rendah |

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat *self esteem* dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan *self esteem* yang rendah pada siswa.

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas Skala *Self Esteem*

Validitas adalah suatu struktur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesalahan suatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*Content Validity*). Menurut Sugiyono (2012: 182) untuk menguji validitas isi dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi yang telah diajarkan.

Menurut Sugiyono (2012) untuk menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, setelah kisi-kisi lembar observasi disusun berdasarkan aspek-aspek tingkah laku yang akan diukur, maka selanjutnya di uji ahli oleh dosen pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yaitu Citra Abriani Maharani, M.Pd.,Kons., Yohana Oktariana, M.Pd., dan Moch Johan Pratama, S.Psi.,M.Psi.

Setelah dilakukan *judgement expert*, peneliti menganalisis hasil *judgement expert* menggunakan koefisien validitas isi Aiken's V. Untuk menghitung koefisien validitas isi, penulis menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu item. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).

Berikut adalah formula Aiken's V dalam Azwar (2013:134):

$$V = \frac{\sum S}{[n(c-1)]}$$

Keterangan :

- n : Jumlah panel penilaian (expert)
- Io : Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)
- c : Angka penilaian validitas tertinggi (dalam hal ini = 4)
- r : Angka yang diberikan seorang penilai
- s : $r - I_o$

Interpretasi formula *Aiken's V* didistribusikan bahwa, semakin mendekati angka 1,00 memiliki validitas tinggi.

Kriteria validitas isi menurut Koestoro & Basrowi (2006:244)

- 0,80 – 1,00 : sangat tinggi
- 0,60 – 0,79 : tinggi
- 0,40 – 0,59 : cukup tinggi
- 0,20 – 0,39 : rendah
- < 0,2 : sangat rendah

Tabel 3.4 Uji Validitas Isi (*Judgement Expert*)

| No | V Aiken's | No | V Aiken's | No | V Aiken's | No | V' Aikens | No | V Aiken's |
|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|
| 1 | 0,66 | 11 | 0,66 | 21 | 0,66 | 31 | 0,66 | 41 | 0,66 |
| 2 | 0,66 | 12 | 0,55 | 22 | 0,66 | 32 | 0,66 | 42 | 0,66 |
| 3 | 0,66 | 13 | 0,66 | 23 | 0,66 | 33 | 0,66 | 43 | 0,66 |
| 4 | 0,66 | 14 | 0,44 | 24 | 0,66 | 34 | 0,66 | 44 | 0,66 |
| 5 | 0,44 | 15 | 0,66 | 25 | 0,66 | 35 | 0,66 | 45 | 0,66 |
| 6 | 0,66 | 16 | 0,66 | 26 | 0,66 | 36 | 0,66 | 46 | 0,66 |
| 7 | 0,44 | 17 | 0,66 | 27 | 0,66 | 37 | 0,66 | 47 | 0,66 |
| 8 | 0,66 | 18 | 0,66 | 28 | 0,66 | 38 | 0,66 | 48 | 0,66 |
| 9 | 0,66 | 19 | 0,66 | 29 | 0,66 | 39 | 0,66 | | |
| 10 | 0,66 | 20 | 0,66 | 30 | 0,66 | 40 | 0,66 | | |

Berdasarkan hasil uji ahli (*judgement expert*) yang dilakukan tiga dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila dari perhitungan dengan rumus *Aiken's V* pernyataan dengan kriteria besarnya 0,66, maka pernyataan tersebut dikatakan valid dan dapat digunakan. Dengan demikian dari 48 pernyataan terdapat 44 pernyataan yang dinyatakan valid dan sisanya 4 pernyataan yaitu nomor 5,7,12, dan 14 hasilnya $< 0,66$, maka pernyataan tidak valid. Pernyataan yang tidak valid akan dihilangkan karena sudah terdapat item yang mewakili untuk mengungkapkan ciri-ciri *self esteem*. Koefisien validitas isi *Aiken's V* dari 44 aitem adalah pada rentang 0,645, maka berkaidah keputusan tinggi. Dengan demikian koefisien validitas isi skala *self esteem* ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

2. Uji Reliabilitas Skala *Self Esteem*

Menurut Azwar (2010: 4) reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil yang relatif sama. Suatu instrumen dikatakan reliabel atau tidak jika telah dihitung koefisien reliabilitasnya. Azwar (2010: 83) menyebutkan bahwa semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti instrumen semakin reliabilitas. Koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

Arikunto (2006 : 197) mengemukakan teknik mencari reliabilitas yang digunakan adalah rumus *alpha crombach*. Rumus *alpha crombach* digunakan untuk mencari reliabilitas yang skornya bukan 1 atau 0 , misalnya angket atau soal bentuk uraian.

Untuk menguji reliabilitas instrumen dan mengetahui tingkat reliabilitas instrument dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *alpha crombach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_t^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum S_t^2$ = Jumlah varian butir

S_t^2 = Varian total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas Sugiyono (2014:184) sebagai berikut :

Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas

| Koefisien r | Kategori |
|-------------|---------------|
| 0,8 – 1,000 | Sangat tinggi |
| 0,6 – 0,799 | Tinggi |
| 0,4 – 0,599 | Cukup |
| 0,2- 0,399 | Rendah |
| 0,0-0,199 | Sangat rendah |

Rumus *Alpha Crombach* digunakan peneliti untuk menghitung realibilitas pada skala tersebut. Skala *self esteem* yang akan digunakan di uji cobakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung. Peneliti melibatkan 30 responden yang berasal dari luar subjek penelitian. Skala yang digunakan oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas menurut Sugiyono (2014:184), tingkat realibilitas sebesar 0,935 merupakan kriteria realibilitas sangat tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis penelitian (Sugiono, 2012:244).

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik tentang masalah yang diteliti. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan yaitu mencobakan sesuatu. Lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pre test* dan *Post test*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling perorangan dengan *client centered* untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda.

Menurut Sudjana (2002:93) karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non parametrik* dengan menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *pre test* dan *post test* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut dilakukan dengan

menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) 16.

Menurut Sudjana (2002:96) adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Kriteria pengujian :

Ha diterima, jika $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$

Ha ditolak, jika $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$

Saat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* , di peroleh harga $Z_{hitung} = -$

2,023. Kemudian dibandingkan dengan Z tabel, dengan nilai $\alpha = 5\%$ adalah $0.05 =$

1,645 dengan taraf signifikan $p = 0,043$. Oleh karena $Z_{hitung} = -2.023 < Z_{tabel} = 1.645$.

Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung diperoleh kesimpulan statistik dan kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial pada siswa. Setelah diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* maka peningkatan ini ditandai dengan adanya perubahan sikap yang terdapat di dalam *self esteem* yaitu peningkatan sikap menghargai tampilan fisiknya sendiri, percaya akan kemampuan sendiri, dan mampu memecahkan masalah sendiri.
2. Hal ini terbukti dari beda uji *wilcoxon*, diperoleh nilai Z_{hitung} adalah -2,023. Kemudian dibandingkan dengan Z_{tabel} dengan nilai $\alpha = 5\%$ adalah $0.05 = 1,645$. Hal ini menunjukkan bahwa $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ ($-2.203 < 1.645$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self esteem* dalam interaksi sosial dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling *client centered* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan peningkatan *self esteem* dalam interaksi sosial dengan konseling *client centered* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung. Maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada Pihak Sekolah SMP Negeri 28 Bandar Lampung

Diharapkan dapat membantu pengembangan program bimbingan dan konseling yaitu layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* sebab program tersebut sangat berguna untuk mengatasi *self esteem* siswa yang rendah karena hal ini berdampak bagi hasil belajar siswa.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling agar proses dalam layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* perlu ditingkatkan terutama bagi siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah.

3. Kepada Siswa SMP Negeri 28 Bandar Lampung

Siswa yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah diharapkan mengikuti kegiatan konseling *client centered* lebih aktif lagi sehingga dapat memahami pentingnya memiliki sikap terbuka, percaya akan kemampuan sendiri, dan dukungan dalam kehidupan bersosial.

4. Kepada Para Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* untuk

meningkatkan *self esteem* hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, Ali. 2006. *Psikologi Remaja; Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek, Edisi Revisi*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2010. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert A & Byrne. Donn. 2004. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Boeree, G. 2008. *Personality Theories*. Jogyakarta: Prismsophie.
- Branden, N. 2010. *Kiat Jitu Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem)*. Delapratasa Publishing.
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Coetzee, M. 2005. *Disgrace*. University of Pretoria etd. (Penerj. Indah Lestari). <http://upetd.up.ac.za/thesis/available/etd04132005130646/unrestricted/05chapter5.pdf>. (diakses pada tanggal 01 Oktober 2016)
- Dariuzky, G. 2004. *Membangun Harga Diri*. Bandung: CV. Ponir Jaya.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Dariyo, A. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Feist J, Gregory. 2011. *Teori Kepribadian Jilid II*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. 2010. *Sejuta Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruz Media.
- Giyono. 2015. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Gunawan, Ari. 2010. *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Koestoro B, & Basrowi. 2006. *Strategi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Surabaya: Yayasan Kampusina.
- Lubis, L.N. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Persada Media Group.
- _____.2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana
- Maslow, Abraham. 2003. *Motivasi dan Kepribadian*. (Penerj. Nurul Iman) Jakarta: Midas Surya Grafindo.
- Mruk, C.J. 2006. *Self Esteem Research, Theory, and Practice. Toward a Positive Psychology of Self Esteem. (3th ed.)*. New York: Springer Publishing Company. (Penerj. Kunti Tedjokesumodewi). <http://eprints.perbanas.ac.id/2245/1/jurnal+mruk+tahun+2006+selfesteem+reseach%2c+theory.pdf>. (diakses tanggal 11 September 2017)
- Murdiyamoko, Janu. 2007. *Sosiologi: Memahami dan Mengkaji Masyarakat*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Pervin, L.A & John, O.P. 2001. *Personality; Theory and Reasearch. 8 ed*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima (Penerj. Chusairi, Juda Damanik: Ed. Herman Sinaga, Yati Sumiharti)*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2003. *Perkembangan Anak Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2007. *Perkembangan Anak Edisi Sebelas Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantittatif, Kualittatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Muhammad. 2003. *Pengantar Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quaisy.
- Walgito, Bimo. 2003. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- _____. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Widyastuti, Yeni. 2014. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Willis S. Sofyan. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV. Alfabeta.

Windayani, Kadek Vivien. 2014. *Penerapan Konseling Client Centered Dengan Teknik Permisif Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*. http://www.e-jurnal.com/2015/04/penerapan-konseling-client-centered_14.html?m=1 (diakses pada tanggal 27 September 2016).

Yusuf S, Sugandhi N. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rajawali Pers.