

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang. Dengan percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya. Perasaan yakin akan kemampuan yang dimiliki akan sangat mempengaruhi seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya. Adapun percaya diri menurut Hakim (2005) yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Jadi, dapat dikatakan bahwa seseorang yang percaya diri akan optimis di dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Seorang yang percaya diri juga akan mampu mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan yang ia hadapi.

“Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang mampu untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.” ([http // www.percaya.diri.com](http://www.percaya.diri.com):2008)

Dengan memiliki percaya diri, seseorang tidak hanya mampu mengembangkan penilaian yang positif saja terhadap dirinya dan lingkungannya, melainkan akan mendapatkan hal yang bermanfaat dalam setiap keadaan. Sebagaimana telah dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Nurlaili, 2008), bahwa “Percaya diri adalah yakin benar atau memastikan akan kemampuan atau kelebihan seseorang”. Rasa percaya diri merupakan sikap yakin terhadap sesuatu, hal ini sangat bermanfaat dalam setiap keadaan.

Siswa yang memiliki rasa percaya diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena siswa tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki, kalau tidak dikembangkan, maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan. Hasan (dalam Kamus psikologi) menyatakan bahwa “Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat”.

Individu yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya. Sebagai contoh, siswa yang selalu menjadi juara kelas mampu menguasai materi pelajaran yang diajarkan di sekolah, sehingga ia merasa yakin dan tidak takut jika disuruh gurunya untuk mengerjakan soal di depan kelas. Bahkan, di dalam setiap mata pelajaran,

jika guru bertanya atau meminta seseorang untuk mengerjakan soal di depan kelas, siswa yang menjadi juara kelas dapat mengajukan diri tanpa diperintah. Sedangkan Maslow (dalam Ishwidarmanjaya & Agung, 2004), menyatakan bahwa “percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan diri).”

Dengan percaya diri, seseorang akan selalu berpikir bahwa dirinya adalah manusia yang berkualitas dalam berbagai bidang kehidupan, pekerjaan, kekeluargaan, dan kemasyarakatan, sehingga dengan sendirinya seseorang yang percaya diri akan selalu merasakan bahwa dirinya adalah sosok yang berguna dan memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan bekerja sama dengan masyarakat lainnya.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri sikap yakin dan optimis pada seseorang terhadap kemampuan yang ia miliki, keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan dan kekurangannya, selalu optimis dalam mencapai tujuan hidup serta merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.

2. Ciri-ciri Orang Yang Percaya Diri

Adapun ciri-ciri dari percaya diri yaitu antara lain menurut Hakim (2005) ciri-ciri orang yang percaya diri yaitu:

- 1) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- 3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
- 6) Memiliki kecerdasan yang cukup

- 7) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- 8) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya ketrampilan berbahasa asing
- 9) Memiliki kemampuan bersosialisasi
- 10) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik
- 11) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup
- 12) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup

Berdasarkan pendapat di atas maka ciri-ciri orang yang percaya diri salah satunya selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu maksudnya yaitu orang yang percaya diri akan selalu tenang apabila menghadapi persoalan dalam hidupnya, ia akan bersikap optimis dan yakin bahwa apa yang ia kerjakan pastilah dapat terselesaikan dengan baik karena ia yakin bahwa ia memiliki potensi dalam dirinya. Hal ini pun di dukung pula oleh pendapat Lauster (dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004) yang menyebutkan ciri-ciri orang percaya diri diantaranya sebagai berikut:

- 1) Tidak mementingkan diri sendiri
- 2) Cukup toleran
- 3) Tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan
- 4) Bersikap optimis dan gembira
- 5) Tidak perlu mencemaskan diri untuk memberikan kesan yang menyenangkan
- 6) Tidak ragu pada diri sendiri

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa seorang yang memiliki kepercayaan diri akan selalu bersikap optimis dalam segala hal, kemudian ia juga selalu bersikap tenang dalam menghadapi permasalahan dan selalu bersikap positif dan berpikir positif terhadap dirinya dan orang lain. Seorang yang percaya diri juga akan memiliki kesadaran bahwa kegagalan dan kesalahan merupakan hal yang biasa dalam hidup dan tidak perlu untuk terlalu menyesali kegagalannya.

2. Percaya Diri Dalam Pendidikan

Sekolah bisa dikatakan sebagai lingkungan yang paling berperan untuk mengembangkan rasa percaya diri anak setelah lingkungan keluarga. Ini dapat ditinjau dari segi sosialisasinya sehingga sekolah dapat dikatakan memegang peranan penting dalam mengembangkan percaya diri dibandingkan dengan dilingkungan keluarga. Adapun ciri-ciri anak yang percaya diri dalam dunia pendidikan atau di dalam sekolah, antara lain :

- a. Siswa mampu untuk selalu mengungkapkan pendapatnya pada saat proses kegiatan belajar mengajar,
- b. Siswa mampu untuk tampil ke depan kelas mengerjakan soal tanpa gugup atau grogi,
- c. Siswa mampu bersosialisasi dengan baik
- d. Siswa aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi di sekolah
- e. Siswa mampu mengerjakan soal tanpa menyontek.

(Hakim, 2005)

Berdasarkan pendapat Hakim di atas di atas , maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki percaya diri dalam sekolah memiliki karakteristik antara lain, dapat selalu mengungkapkan pendapatnya pada saat kegiatan proses belajar dalam kelas, seperti pada saat berdiskusi kelompok, kemudian siswa mudah bergaul dengan teman-temannya, tidak mudah grogi saat harus tampil di depan kelas untuk mengerjakan soal, serta siswa mampu mengerjakan tugas atau tes tanpa menyontek dari buku maupun temannya.

3. Pembentukan Percaya Diri

Percaya diri bukanlah diperoleh secara instant, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini dalam kehidupan bersama orangtua. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor pola asuh

dan interaksi di usia dini, merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri. Sikap orangtua, akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu.

Orangtua yang menunjukkan kasih, perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di mata orangtuanya meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orangtua, anak melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak dicintai dan dihargai bukan tergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya. Di kemudian hari anak tersebut akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistik terhadap diri – seperti orangtuanya meletakkan harapan realistik terhadap dirinya. (Iswidharmanjaya & Agung, 2004)

Menurut para psikolog, orangtua dan masyarakat sering kali meletakkan standar dan harapan yang kurang realistik terhadap seorang anak atau pun individu. Sikap suka membanding-bandingkan anak, mempergunjingkan kelemahan anak, atau pun membicarakan kelebihan anak lain di depan anak sendiri, tanpa sadar menjatuhkan harga diri anak-anak tersebut. Selain itu, tanpa sadar masyarakat sering menciptakan trend yang dijadikan standar patokan sebuah prestasi atau pun penerimaan sosial. Contoh kasus yang riil pernah terjadi di tanah air, ketika seorang anak bunuh diri gara-gara dirinya tidak diterima masuk di jurusan A1 (IPA), meski dia sudah bersekolah di tempat yang elit; rupanya sang orangtua mengharap anaknya diterima di A1 atau paling tidak A2, agar

kelak bisa menjadi dokter. Atau, orangtua yang memaksakan anaknya ikut les ini dan itu, hanya karena anak-anak lainnya pun demikian.

Situasi ini pada akhirnya mendorong anak tumbuh menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataan dirinya, karena di masa lalu bahkan hingga kini, setiap orang mengharapkan dirinya menjadi seseorang yang bukan dirinya sendiri, dengan kata lain, memenuhi harapan sosial. Akhirnya, anak tumbuh menjadi individu yang punya pola pikir bahwa untuk bisa diterima, dihargai, dicintai, dan diakui, harus menyenangkan orang lain dan mengikuti keinginan mereka. Pada saat individu tersebut ditantang untuk menjadi diri sendiri, mereka tidak punya keberanian untuk melakukannya. Rasa percaya dirinya begitu lemah, sementara ketakutannya terlalu besar.

Percaya diri yang begitu besar tidak dilandasi oleh kemampuan yang nyata. Hal inipun bisa didapat dari lingkungan dimana individu itu dibesarkan, dari teman-teman (*peer group*) atau dari dirinya sendiri (konsep diri yang tidak sehat). Contohnya, seorang anak yang sejak lahir ditanamkan oleh orangtua, bahwa dirinya adalah spesial, istimewa, pandai, pasti akan menjadi orang sukses, dan sebagainya. Namun dalam perjalanan waktu anak itu sendiri tidak pernah punya yang atas dasar usahanya sendiri. Akibatnya, anak tersebut tumbuh menjadi seorang manipulator dan otoriter memperlalat, menguasai dan mengendalikan orang lain untuk mendapatkan apa yang dia inginkan. Rasa percaya diri pada individu seperti itu tidaklah didasarkan oleh *real competence*, tapi lebih pada faktor-faktor pendukung eksternal, seperti kekayaan, jabatan, koneksi, relasi, *back up power* keluarga, nama besar orangtua, dan sebagainya.

Jika semua atribut itu ditanggalkan, maka sang individu tersebut bukan siapa-siapa. “Percaya diri terbentuk bukan dari apa yang Anda perbuat, namun dari keyakinan diri bahwa yang anda hasilkan memang berada dalam batas-batas kemampuan dan keinginan pribadi.” (Angelis, 2005)

Percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa seseorang bahwa tantangan hidup harus dihadapi dengan berbuat sesuatu, bukan masalah berbuat sesuatu itu yang penting, namun kesediaan untuk melakukannya. Seorang yang percaya diri memiliki kemampuan untuk menghadapi segala tantangan hidup.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pembentukan percaya diri berasal dari diri kita sendiri, pola asuh orang tua, dan lingkungan tempat kita tinggal.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri

1). Kesehatan

Untuk bisa menggunakan sebaik- baiknya kekuatan dan bakat kita, kita butuhkan energi. Jika mereka dalam keadaan sehat, dalam masyarakat bisa dipastikan biasanya mendapatkan lebih banyak perhatian, dorongan moral, dan bahkan kesempatan.

Menurut Hakim (2005), dengan adanya kondisi kesehatan yang lebih prima pada diri seseorang, akan timbul keyakinan dan rasa percaya diri bahwa dalam diri individu memiliki kekuatan yang cukup untuk melakukan banyak hal sesuai dengan keperluan hidupnya.

2). Hubungan sosial.

Penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru sesungguhnya memerlukan keberanian dan kepercayaan diri. Hubungan sosial pertama kali dalam kehidupan seseorang dimulai dari waktu usia anak-anak. Pada masa itu diharapkan orang tua dapat membentuk kepribadian seorang anak dengan memberi keleluasaan untuk menentukan pilihan serta menumbuhkan dan mengembangkan rasa percaya diri.

3). Pola asuh orang tua.

Pola asuh setiap orang tua selalu berbeda. Ada yang menerapkan pola asuh secara demokratis maupun otoriter yang kedua pola asuh tersebut akan berpengaruh terhadap rasa percaya diri setiap anak.

4). Dukungan

Individu membutuhkan dorongan dan pembinaan bagaimana menggunakan sumber daya yang mereka miliki. Dukungan juga merupakan faktor utama dalam membantu individu sembuh dari pukulan terhadap rasa percaya diri yang disebabkan oleh trauma, luka dan kekecewaan.

Menurut Angelis (2005), ” rasa percaya diri akan lahir dari kesadaran dirinya sendiri untuk selalu melakukan sesuatu ”. Jadi kepercayaan diri itu tidak dapat muncul dengan tiba-tiba dan memerlukan proses untuk mendapatkan rasa percaya diri.

Penghargaan yang positif atas tindakan yang dilakukan individu akan cenderung meningkatkan kepercayaan diri, begitu juga sebaliknya, apabila penghargaan yang diberikan berupa kritikan yang tidak membangun akan membuat seseorang menjadi rendah diri. Untuk membentuk kepercayaan diri, peranan orang lain di dalam memahami, memberi dukungan, dan memberikan saran yang dapat digunakan untuk memperbaiki diri sangat dibutuhkan.

Pendekatan *client centered* merupakan salah satu pendekatan yang memberikan dukungan yang sangat tinggi dalam proses konseling, hal ini dapat dilihat berdasarkan tehnik-tehnik konseling yang dimiliki oleh *client centered* yang dikemukakan oleh Roger (dalam Corey, 2005)

” Teknik konseling *client centered* meliputi: (1) *acceptance* (penerimaan); (2) *respect* (rasa hormat); (3) *understanding* (pemahaman); (4) *reassurance* (menentramkan hati); (5) *encouragement* (memberi dorongan); (5) *limited questioning* (pertanyaan terbatas; dan (6) *reflection* (memantulkan pernyataan dan perasaan)”

Berdasarkan pendapat tersebut maka peneliti menggunakan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui pemberian dukungan, penerimaan, serta penghormatan kepada konseli sehingga dapat memotivasi siswa menjadi lebih terbuka. Melalui motivasi dan dukungan yang kuat, seseorang dapat berkembang menjadi lebih kuat untuk berbuat lebih baik lagi dan penuh percaya diri.

6. Cara-cara Meningkatkan Percaya Diri

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang

dialaminya. Beberapa saran berikut mungkin layak menjadi pertimbangan jika anda sedang mengalami krisis kepercayaan diri. Fatimah (2006)

- a. Evaluasi diri secara obyektif
- b. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri
- c. Positive thinking
- d. Gunakan self-affirmation
- e. Berani mengambil resiko
- f. Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan
- g. Menetapkan tujuan yang realistik

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat diuraikan mengenai cara meningkatkan percaya diri melalui evaluasi diri secara obyektif maksudnya adalah belajar untuk menilai diri sendiri secara objektif dan jujur dengan cara menyusun daftar pribadi seperti prestasi apa saja yang pernah diraih, keahlian apa yang dimiliki, kemudian pelajari hambatan apa saja yang selama ini menghalangi perkembangan diri, setelah itu lakukan SWOT (Strength, Weakness, Opportunity, Threat) dan gunakan untuk menerapkan strategi pengembangan diri yang lebih realistik.

Kemudian yang dimaksud dengan beri penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri yaitu sadarilah dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki, dan selalu berpikir positif dengan menggunakan kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri dan selalu bersyukur atas nikmat Tuhan, kemudian yang terakhir yaitu jangan takut terhadap resiko apapun.

Sementara itu terdapat pula tips meningkatkan percaya diri dari www.anneahira.com (22 April 2010) sebagai berikut:

- a. Jujur Menilai Diri Sendiri
- b. Tetapkan tujuan yang realistis
- c. Beri penghargaan sekecil apapun
- d. Ikuti saran positif dan tolak saran negatif
- e. Positif thinking
- f. Gunakan self-affirmation

- g. Berani mengambil resiko
- h. Berani menerima tanggung jawab
- i. Mencari Lingkungan yang kondusif
- j. Banyak bersyukur dan berdo'a

Dari pernyataan di atas maka dapat diuraikan mengenai cara meningkatkan percaya diri yaitu jujur menilai diri sendiri, gali potensi yang ada dalam diri dan tingkatkan potensi tersebut secara optimal dengan demikian kita dapat mencapai tujuan yang telah kita tetapkan. Kemudian, berikanlah penghargaan atas apa yang telah kita lakukan, sekecil apapun itu hargailah kerja keras kita dan ikutilah saran-saran yang positif. Katakanlah pada diri sendiri bahwa kita dapat melakukannya dan jangan takut untuk mengambil resiko atas apa yang telah kita putuskan. Yang terahir banyaklah bersyukur dan berdo'a pada yang Maha Kuasa.

Adapun cara meningkatkan percaya diri melalui pendekatan *client centered* yaitu antara lain:

- a. Jangan menutup diri atau menarik diri bila harus memecahkan masalah dan harus bertanggung jawab.
- b. Percaya kepada kekuatan pribadi dan pendapat diri sendiri sebagai prinsip
- c. Mencoba dalam skala kecil mengambil tanggung jawab
- d. Ukurlah sesuatu dengan kemampuan anda.
- e. Berpikir positif

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa cara-cara untuk meningkatkan percaya diri secara garis besar antara lain: selalu berpikir positif, berani bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan, selalu terbuka, percaya pada kemampuan diri sendiri dan tetap menjaga hubungan baik dengan teman dan lingkungan tempat tinggal.

B. *Client centered*

Pengagas pendekatan *client centered* yang pertama adalah Carl R.ogers. Pendekatan ini sebagai reaksi dari pendekatan psikoanalisis. Pendekatan *Client centered* merupakan cabang dari paham humanistik. Pendekatan ini menaruh kepercayaan bahwa *client* memiliki kesanggupan untuk memecahkan masalahnya sendiri. Hubungan terapis dan *client* merupakan alat untuk meningkatkan kesadaran dan menemukan sumber-sumber yang terpendam yang kemudian membangun konstruksi dalam perubahan hidupnya. Menurut Roger Konseling dan Psikoterapi tidak mempunyai perbedaan. Konseling yang berpusat pada klien sebagai konsep dan alat baru dalam terapi yang dapat diterapkan pada orang dewasa, remaja, dan anak-anak.

Pendekatan konseling *client centered* menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konsep pokok yang mendasari adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Menurut Roger konsep inti konseling berpusat pada klien adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri.

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. Rogers (dalam Corey, 2003) memandang manusia sebagai berikut :

- a) Manusia sebagai makhluk hidup yang dapat menentukan sendiri apa yang ia kerjakan dan yang tidak dia kerjakan, dan bebas untuk menjadi apa yang ia inginkan. Setiap orang bertanggung jawab atas segala tindakannya.
- b) Manusia tidak pernah statis, ia selalu menjadi sesuatu yang berbeda, oleh karena itu manusia mesti berani menghancurkan pola-pola lama dan mandiri menuju aktualisasi diri
- c) Setiap orang memiliki potensi kreatif dan bisa menjadi orang kreatif. Kreatifitas merupakan fungsi universal kemanusiaan yang mengarah pada seluruh bentuk *self expression*.

Manusia dalam pandangan Rogers adalah bersifat positif. Ia mempercayai bahwa manusia memiliki dorongan untuk selalu bergerak ke muka, berjuang untuk berfungsi, kooperatif, konstruktif dan memiliki kebaikan pada inti terdalam tanpa perlu mengendalikan dorongan-dorongan agresifnya. Filosofi tentang manusia ini berimplikasi dalam praktek terapi client centered dimana terapis meletakkan tanggung jawab proses terapi pada client, bukan terapis yang memiliki otoritas. Klien diposisikan untuk memiliki kesanggupan-kesanggupan dalam membuat keputusan.

2. Ciri – Ciri Pendekatan *Client centered*

Roger (dalam Corey, 2005) mengungkapkan beberapa ciri dari pendekatan *Client centered* yaitu:

- a) Pendekatan *Client centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara penuh. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.

- b) Pendekatan *Client centered* menekankan dunia fenomenal klien. Dengan empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami klien.
- c) Pendekatan *Client centered* merupakan suatu cara dan sebagai perjalanan bersama di mana baik terapis maupun klien memperlihatkan kemanusiawianya dan berpartisipasi dalam pengalaman pertumbuhan

Berdasarkan ciri-ciri pendekatan *client centered* diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri dari pendekatan ini memfokuskan pada kesanggupan dan tanggung jawab klien untuk dapat menemukan jalan keluar terhadap permasalahan yang ia alami melalui hubungan pribadi yang konstruktif yang di dalamnya terdapat kehangatan, ketulusan, penerimaan dan empati dari konselor atau terapis sehingga membentuk kondisi yang diperlukan dan memadai bagi keefektifan terapi pada klien.

3. Deskripsi Proses Konseling

Konseling yang berpusat pada klien memusatkan pada pengalaman individual. Pada garis besarnya, langkah-langkah proses terapi dalam konseling yang berpusat pada klien sebagai berikut:

- a) Adanya hubungan yang akrab antara konselor dan konseli.
- b) Adanya kebebasan secara penuh bagi individu untuk mengemukakan problem dan apa yang diinginkannya.
- c) Konselor berusaha sebaik mungkin menerima sikap dan keluhan serta perilaku individu dengan tanpa memberikan sanggahan.
- d) Unsur menghargai dan menghormati keadaan diri individu dan keyakinan akan kemampuan individu merupakan kunci atau dasar yang paling menentukan dalam hubungan konseling.

- e) Pengenalan tentang keadaan individu sebelumnya beserta lingkungannya sangat diperlukan oleh konselor.
- f) Konselor menerima, mengenal, dan memahami perasaan-perasaan negatif yang diungkapkan klien kemudian meresponnya
- g) Konselor berusaha agar klien dapat memahami dan menerima keadaan dirinya
- h) Klien menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan)
- i) Klien merealisasikan pilihannya itu.

4. Tujuan Konseling

Tujuan dari pendekatan client centered ini adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi utuh. Pemahaman client terhadap dirinya sendiri menjadi bagian yang penting. Rogers menegaskan ciri-ciri yang menjadi tujuan dalam proses terapi dalam pendekatan client centered sebagai berikut :

- a) Keterbukaan pada pengalaman adalah memandang kenyataan dan membuka kesadaran yang menyiratkan seperti kenyataan itu hadir ada diluar dirinya. Orang memiliki kesadaran atas dirinya sendiri pada saat sekarang dan kesanggupan mengalami dirinya dengan cara-cara baru.
- b) Kepercayaan terhadap organisme sendiri : Problem utama client pada awal adalah adanya ketidakpercayaan terhadap diri sendiri, kurang berani memutuskan dan sehingga ia acapkali meminta saran diluar dirinya. Dengan meningkatnya keterbukaan client pada pengalaman-pengalamannya maka kepercayaan dirinya mulai muncul.
- c) Tempat evaluasi internal : Klien semakin menaruh perhatian kepada dirinya sendiri, membuat persetujuan sendiri dan membuat keputusan tentang standart perilaku dengan dirinya sendiri dan pilihan-pilihan bagi hidupnya.
- d) Kesiediaan untuk menjadi proses : Pemahaman tentang konsep menjadi diri sendiri merupakan proses, bukan produk. Maka dalam proses terapi penting agar client menyadari tentang hal ini.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan tujuan dari konseling dengan menggunakan pendekatan *client centered* ini yaitu membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang utuh yang memiliki ciri-ciri:

- a) Keterbukaan pada pengalaman,
- b) Kepercayaan terhadap organisme sendiri
- c) Tempat evaluasi internal
- d) Kesiediaan untuk menjadi proses

5. Teknik-Teknik Konseling

Adapun teknik-teknik dalam pendekatan *client centered* antara lain, sebagaimana dikembangkan oleh Carl R. Rogers. meliputi: (1) *acceptance* (penerimaan); (2) *respect* (rasa hormat); (3) *understanding* (pemahaman); (4) *reassurance* (menentramkan hati); (5) *encouragement* (memberi dorongan); (5) *limited questioning* (pertanyaan terbatas; dan (6) *reflection* (memantulkan pernyataan dan perasaan). (Corey, 2005)

Melalui penggunaan teknik-teknik tersebut diharapkan konseli dapat (1) memahami dan menerima diri dan lingkungannya dengan baik; (2) mengambil keputusan yang tepat; (3) mengarahkan diri; (4) mewujudkan dirinya.

6. Kelemahan dan Kelebihan Konseling *Client Centered*

a. Kelemahan konseling *client centered*

- 1) Cara pendekatan yang berpusat pada klien ini menyita banyak waktu bila wawancara konseling tidak terarah, hal ini disebabkan oleh waktu

wawancara yang sangat terbatas, sedangkan masalah yang diungkapkan klien cukup rumit dan banyak untuk diberikan bantuan konselor.

- 2) Kemampuan dan keberanian klien untuk mengungkapkan secara verbal seluruh permasalahannya sangat terbatas.
- 3) Kesukaran-kesukaran klien dalam menerima dan memahami dirinya sendiri.
- 4) Pendekatan ini menuntut sifat dan sikap kedewasaan dari klien, disebabkan klien harus dapat menerima dan memahami dirinya untuk memecahkan masalahnya sendiri.
- 5) Kesukaran-kesukaran konselor dalam aspek klinis sering merupakan masalah, karena konselor belum terlatih dalam masalah psikologis.

b. Kelebihan konseling *client centered*

Apabila pendekatan konseling *client centered* ini digunakan dalam proses konseling, biasanya banyak membantu terutama apabila :

- 1) Klien mengalami kesukaran emosional dan tidak dapat menganalisis secara rasional dan logis.
- 2) Konselor memiliki kemampuan yang cukup tinggi untuk menangkap penghayatan emosi dalam mengungkapkan masalah dari klien dan memantulkan kembali kepada klien dalam bahasa dan tindakan yang sesuai. Jadi, pendekatan ini sangat baik untuk dilaksanakan apabila konselor memiliki kemampuan yang cukup tinggi dalam penggunaan pendekatan *client centered*.

- 3) Pendekatan ini sangat baik digunakan jika klien memiliki kemampuan untuk merefleksikan diri dan mengungkapkan perasaan-perasaan serta pikiran-pikirannya secara verbal.
- 4) Pendekatan ini cocok dipergunakan sebab masalah yang dihadapi klien tetap menjadi tanggung jawab klien sendiri, walaupun konselor memberikan bantuan-bantuan berupa pertanyaan penggali (*probbing*), ajakan tetap menekankan supaya klien memusatkan perhatian pada refleksi diri.

7. Tahapan Konseling

Dalam proses konseling ada tiga tahapan konseling, yaitu :

- a. Tahap mendefinisikan masalah (tahap awal)
- b. Tahap atau fase bekerja dengan definisi masalah (tahap pertengahan)
- c. Tahap keputusan untuk berbuat (action) disebut juga tahap akhir

a). Tahap Awal

Tahap ini terjadi saat konsellee menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konsellee menemukan definisi masalah konsellee atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konsellee. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan konselor menurut (Willis, 2004) sebagai berikut :

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konsellee
2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

b) Tahap Pertengahan

Berangkat dari definisi masalah konsellee yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajahan masalah konsellee, dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli

c) Tahap Akhir

Pada tahap terakhir konseling ditandai dengan beberapa hal yaitu :

1. Adanya perubahan perilaku konsellee ke arah yang lebih positif
2. Terjadinya perubahan pada sikap yang lebih positif

C. Keterkaitan Kepercayaan Diri Dengan Pendekatan *Client centered*

Percaya Diri merupakan hal yang sangat mendasar yang harus dimiliki setiap siswa. Siswa yang percaya diri akan mendorong lebih baik dalam bersikap dan bergaul atau bersosialisasi di lingkungan tempat ia tinggal, baik lingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan sekolah. Seseorang yang memiliki percaya diri yang memadai akan berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya.

Hal ini seperti yang dikatakan oleh Dr. Giecarnagie. (dalam Nurlaili 2008) :
 ”Kebanyakan orang menjadi maju karena mereka mempunyai rasa percaya diri yang sangat tinggi, karena itu yakinkan sebelum bertindak bahwa kita mampu mengerjakan apa yang akan kita kerjakan.”

Berdasarkan pernyataan tersebut dapatlah dilihat bahwa berhasilnya seseorang sangat dipengaruhi oleh percaya diri. Orang yang percaya diri memiliki sikap

yakin pada kemampuan dirinya sendiri, yakin terhadap tindakan yang ia ambil dan selalu merasa mampu untuk melakukan segala hal dalam hidupnya. Untuk itu sangatlah penting bagi seseorang untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Begitu pula untuk para siswa dan siswi di sekolah, percaya diri akan sangat mendukung dalam memperoleh prestasi. Jika prestasi sudah didapat pastilah akan sangat lebih mudah bagi siswa untuk meraih tujuan dalam hidupnya.

Sebaliknya orang yang kurang percaya diri akan selalu bergantung kepada orang lain, karena ia tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Selalu ragu-ragu dalam bertindak dan menganggap pekerjaan yang ringan sekalipun akan menjadi berat. Selain itu, kurangnya rasa percaya diri pada seseorang membuat seseorang tersebut tidak akan pernah puas dengan apa yang ada pada dirinya secara berlebihan, memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, cenderung pemalas, bergantung pada orang lain sehingga sering mengalami suatu kegagalan.

Oleh karena itu permasalahan kurangnya percaya diri pada siswa harus segera diselesaikan. Terdapat salah satu cara atau pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kurangnya percaya diri siswa yaitu dengan menggunakan pendekatan *client centered*. Pendekatan *Client centered* merupakan salah satu pendekatan konseling yang terpusat pada klien. Klien merupakan seorang yang paling mengerti akan keadaan dirinya sendiri. Dalam *Client centered* klien merupakan orang yang paling mengerti akan dirinya, Rogers berpandangan bahwa setiap orang memiliki kemampuan atau potensi di dalam dirinya yang dapat ditingkatkan secara optimal, dengan asumsi sebagai berikut:” *Client centered* memiliki tujuan

untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri. Rogers (dalam Willis, 2004)”

Dalam pendekatan *client centered*, klienlah yang mengambil keputusan terhadap masalah yang ia hadapi dan klien harus dapat bertanggung jawab terhadap keputusan yang ia ambil, hal ini tentu saja membuat klien berusaha untuk memperoleh masukan atau saran dari luar dirinya sehingga membuat klien lebih terbuka, meningkatnya keterbukaan klien tentu saja dapat meningkatkan percaya dirinya.

“Salah satu tujuan terapi *client centered* adalah membantu klien dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri, klien kurang berani memutuskan sehingga ia acapkali meminta saran diluar dirinya. Dengan meningkatnya keterbukaan client pada pengalaman-pengalamannya maka kepercayaan dirinya akan timbul.” Rogers (dalam Corey,2005)

Selain itu, percaya diri dapat ditingkatkan melalui dukungan dan penghargaan yang diberikan kepada siswa. Ini sesuai dengan teknik yang ada pada *client centered* 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). (Corey, 2005)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan pendekatan *client centered* sangat cocok untuk menyelesaikan permasalahan siswa menyangkut kurangnya percaya diri.