



**MENGATASI MASALAH *LOW SELF ESTEEM* MELALUI  
KONSELING INDIVIDU MODEL *PERSON CENTERED  
THERAPY (PCT)* PADA SISWA KELAS IX  
DI SMP NEGERI 25 SEMARANG  
TAHUN AJARAN 2015/2016**

**SKRIPSI**

disusun sebagai salah satu syarat penyelesaian Studi Strata 1  
untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh

Azmi Hanifah  
1301411065

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Mengatasi Masalah *Low Self Esteem* melalui Konseling Individu Model *Person Centered Therapy* (PCT) pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 25 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016" ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada:

hari : Rabu  
tanggal : 6 Januari 2016

Panitia Ujian,



Ketua,

Dra. Cipta Saraswati, M.Pd., Kons.  
NIP 19990320 01

Sekretaris,

Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.  
NIP 19600205 199802001

Penguji Utama,

Prof. Dr. DYP Sugiharto, M.Pd., Kons.  
NIP 19611201 19860110 01

Penguji II,

Dra. Nink Setyowani, M.Pd.  
NIP 19521030 19790320 01

Penguji III/ Pembimbing,

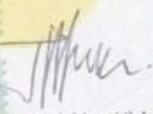
Dra. MTh. Sri Hartati, M.Pd., Kons.  
NIP 19601228 19860120 01

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Mengatasi Masalah *Low Self Esteem* melalui Konseling Individu Model *Person Centered Therapy* pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 25 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016” bebas plagiat dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Semarang, Januari 2016



  
Azmi Hanifah  
NIM 1301411065

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan mereka sendiri”.

(Q.S Ar Ra'd : 11)

### PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Bapakku Sudirman, Ibuku Alm.Erni Sulistiyowati dan Urip Setiyorini yang selalu memberikan semangat dan tak pernah melewatkan namaku disetiap doanya, terima kasih untuk dukungannya baik materiil maupun moril.
2. Adik-adikku tercinta Ummi Latifah, Yasmin Afra Shafa dan Abdillah Azzam Habibi, yang telah menghibur dan memberikan semangat untuk segera menyelesaikan studi
3. Keluarga Besar UKM *The Green Scientists Society* (GS2)
4. Keluarga Besar Bimbingan dan Konseling FIP UNNES
5. Almamaterku UNNES

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Hirobbil 'alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penyusunan Skripsi yang berjudul “Mengatasi Masalah *Low Self Esteem* melalui Konseling Individu Model *Person Centered Therapy* pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 25 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016”. Alasan Penulis meneliti adalah ditemukan beberapa siswa di sekolah yang mengalami *low self esteem*, sehingga sebagai calon Guru BK, penulis ingin membantu siswa melalui layanan konseling yang ada. Tujuan Konseling ini adalah untuk mengetahui apakah konseling individu model *person centered therapy* dapat digunakan untuk mengatasi masalah *low self esteem* siswa di SMP Negeri 25 Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak yang ikut serta membantu baik dukungan secara materil maupun moril. Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
2. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini
3. Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd., Kons., Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini
4. Prof. Dr. DYP Sugiharto, M.Pd., Kons. Dosen Penguji I yang berkenan menguji dan memberi masukan demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini
5. Dra. Ninik Setyowani, M.Pd. Dosen Penguji II yang berkenan menguji dan memberi masukan demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi peneliti

7. Agung Nugroho, S.Pd., Kepala SMP Negeri 25 Semarang yang telah memberikan ijin penelitian dan memberikan dukungan serta motivasinya.
8. Theresia Indah Abrianisasi, S.Pd., beserta semua Guru BK SMP Negeri 25 Semarang yang telah membantu proses penelitian ini.
9. AZ, AU, KA, FI, AN dan AS, konseli yang telah bersedia untuk menjadi subyek penelitian di skripsi ini.
10. Yashinta, Aulia, Mardiana, Karlina, Ana, Siti, Heni dan Dianah, teman-teman terbaik yang saling mendoakan untuk kesuksesan bersama.
11. Teman-teman satu dosen bimbingan, Regina, Ticka, Ofah, Intan K, Atik, Ninik, Dianah dan Bobi yang selalu menyemangati dan menemani saat bimbingan skripsi ini.
12. Keluarga Besar Nia Kost, Mba Tiya, Mba Ratih, Septi, Anik, Candra, Yunita dan Siska yang selalu menyemangati untuk segera menyelesaikan tugas akhir
13. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu demi kelancaran penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, Semoga tugas akhir berupa skripsi ini dapat dijadikan pelajaran bersama dan bermanfaat bagi pembaca.

Sekian, terima kasih.



Penulis,

## ABSTRAK

Hanifah, Azmi. 2015. *Mengatasi Masalah Low Self Esteem Melalui Konseling Individu Model Person Centered Therapy (PCT) pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 25 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd., Kons.

Kata Kunci : *Self Esteem*, Konseling Individu Model *Person Centered Therapy*

*Self esteem* atau harga diri merupakan salah satu kebutuhan dalam kehidupan manusia. *Self esteem* merupakan suatu proses yang terjadi sepanjang hidup dalam diri individu untuk melakukan penilaian atau evaluasi diri terhadap kualitas dalam hidupnya baik berupa sifat maupun perilaku. Data yang diperoleh dari hasil analisis DCM dan angket di SMP Negeri 25 Semarang menunjukkan beberapa siswa mengalami *low self esteem*. Peneliti menggunakan layanan konseling individu untuk mengatasi masalah *low self esteem* dengan model konseling yang dipilih yaitu konseling *person centered therapy* (PCT). Berdasarkan latar belajar tersebut maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah (1) bagaimana gambaran *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling *Person Centered Therapy* (2) apakah konseling *Person Centered Therapy* dapat mengatasi masalah *low self esteem* siswa.

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *one group pre test-post test design*. Konseli diberikan *pre test* sebelum diberikan layanan konseling individu dan *post test* setelah diakhiri proses konseling. *Pre* dan *post test* berupa skala *self esteem*. Uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon dengan membandingkan jenjang terkecil dari hasil *pre* dan *post test*. Konseling dilakukan selama lima minggu dengan lima kali pertemuan pada masing-masing konseli. Subyek penelitian ini adalah enam siswa dengan inisial AZ, AU, KA, FI, AN dan AS.

Hasil penelitian ini yaitu (1) keenam konseli mengalami *low self esteem* dengan rata-rata nilai skor 48,45% (2) keenam konseli mengalami peningkatan *self esteem* dengan rata-rata skor 75,65% (3) Masalah *low self esteem* siswa dapat diatasi melalui konseling model *person centered therapy*. Hal ini dibuktikan melalui uji wilcoxon dengan membandingkan jenjang terkecil dari hasil *pre* dan *post test*, diperoleh  $T_{hitung} = 0$  dan  $T_{tabel} = 0$  (dengan taraf signifikansi 5%,  $N=6$ ) sehingga dapat disimpulkan  $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ , uji manual  $Z_{hitung}$  diperoleh hasil 2,206 dan  $Z_{tabel} = 1,645$  sehingga  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ . Sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  di tolak.

Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah (1) terdapat peningkatan *self esteem* pada semua konseli setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu model *Person Centered Therapy* (2) konseling individu model *Person Centered Therapy* dapat mengatasi masalah *low self esteem* siswa. Oleh karena itu, Guru BK di sekolah dapat menggunakan konseling individu model *Person Centered Therapy* untuk mengatasi masalah *low self esteem* siswa. Saran untuk konseli agar tetap berkomitmen untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi

## DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Pengesahan.....	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Motto dan Persembahan.....	iv
Kata Pengantar.....	v
Abstrak.....	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Grafik.....	xi
Daftar Lampiran.....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penulisan.....	6
1.4 Manfaat .....	7
1.5 Sistematika Penulisan.....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Penelitian Terdahulu.....	8
2.2 <i>Self Esteem</i> .....	9
2.2.1 Pengertian <i>Self Esteem</i> .....	10
2.2.2 Pengertian <i>Low Self Esteem</i> .....	11
2.2.3 Tingkatan <i>Self Esteem</i> .....	12
2.2.4 Dampak <i>Low Self Esteem</i> .....	16
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i> .....	18
2.2.6 Strategi Meningkatkan <i>Low Self Esteem</i> .....	20
2.3 Konseling Model <i>Person Centered Therapy</i> (PCT).....	22
2.3.1 Pengertian Konseling Individu.....	22
2.3.2 Model-Model Konseling Individu.....	23
2.3.3 Konsep Dasar Konseling <i>Person Centered Therapy</i> .....	24
2.3.3.1 Hakikat Manusia.....	25
2.3.3.2 Asumsi Tingkah Laku Bermasalah.....	26
2.3.3.3 Hubungan Konselor dan Klien.....	28
2.3.4 Tujuan Konseling.....	29
2.3.5 Teknik Konseling <i>Person Centered Therapy</i> .....	31
2.3.6 Prosedur Atau Tahap Konseling <i>Person Centered Therapy</i> .....	32



2.3.7 Kelebihan dan Kekurangan Konseling <i>Person Centered Therapy</i> ..	36
2.4 Kerangka Berpikir Masalah <i>Low Self Esteem</i> dapat diatasi dengan Layanan Konseling Individu Model <i>Person Centered Therapy</i> .....	37
2.5 Hipotesis.....	40
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	42
3.2 Variabel Penelitian.....	45
5.2.1 Identifikasi Variabel.....	46
5.2.2 Hubungan Antar Variabel.....	46
5.2.3 Definisi Operasional.....	47
5.3 Subyek Penelitian.....	49
5.4 Metode Pengumpulan Data.....	50
5.5 Penyusunan Instrumen.....	52
5.6 Validitas dan Reliabilitas.....	55
5.7 Teknik Analisis Data.....	60
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>63</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	63
4.1.1 Hasil Analisis Data Kuantitatif.....	63
4.1.1.1 Gambaran Tingkat <i>Self Esteem</i> Sebelum diberikan Perlakuan....	63
4.1.1.2 Gambaran Tingkat <i>Self Esteem</i> Setelah diberikan Perlakuan.....	67
4.1.1.3 Perbandingan Tingkat <i>Self Esteem</i> Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan.....	72
4.1.1.4 Analisis Uji Wilcoxon.....	75
4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Kualitatif.....	77
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	90
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	95
<b>BAB 5 PENUTUP.....</b>	<b>97</b>
5.1 Simpulan.....	97
5.2 Saran.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>99</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Rancangan Pelaksanaan Treatment.....	45
3.2 Kategori Jawaban Skala Psikologi.....	52
3.3 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen <i>Self Esteem</i> Sebelum Try Out.....	53
3.4 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen <i>Self Esteem</i> Setelah Try Out.....	57
3.5 Kriteria Penilaian Tingkat <i>Self Esteem</i> .....	62
4.1 Hasil <i>Pre Test</i> Tingkat <i>Self Esteem</i> Sebelum diberikan Perlakuan.....	64
4.2 Hasil <i>Pre Test</i> Tingkat <i>Self Esteem</i> Sebelum diberikan Perlakuan Tiap Indikator.....	65
4.3 Hasil <i>Post Test</i> Tingkat <i>Self Esteem</i> Setelah diberikan Perlakuan.....	68
4.4 Hasil <i>PostTest</i> Tingkat <i>Self Esteem</i> Setelah diberikan Perlakuan Tiap Indikator.....	69
4.5 Perbandingan Tingkat <i>Self Esteem</i> Sebelum dan Setelah diberikan Perlakuan.....	72
4.6 Perbandingan Tingkat <i>Self Esteem</i> Sebelum dan Setelah diberikan Perlakuan Tiap Indikator.....	74
4.7 Tabel Penolong Uji Wilcoxon.....	76
4.8 Deskripsi Hasil Konseling Tiap Pertemuan Per Indikator.....	78

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
4.1 Hasil <i>Pre Test</i> Sebelum Diberikan Perlakuan.....	64
4.2 Hasil <i>Pre Test</i> Tiap Indikator Sebelum Diberikan Perlakuan....	66
4.3 Hasil <i>Post Test</i> Setelah Diberikan Perlakuan.....	68
4.4 Hasil <i>Post Test</i> Tiap Indikator Sebelum Diberikan Perlakuan....	70
4.5 Perbandingan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Tiap Individu.....	73
4.6 Perbandingan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Tiap Indikator.....	74



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. DCM <i>Self Esteem</i> Untuk Data Awal.....	102
2. Hasil Analisis DCM <i>Self Esteem</i> Untuk Data Awal.....	103
3. Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Esteem</i> Sebelum Try Out.....	104
4. Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Esteem</i> Setelah Try Out.....	106
5. Instrumen <i>Self Esteem</i> Sebelum Try Out.....	108
6. Instrumen <i>Self Esteem Pre test &amp; Post Test</i> .....	115
7. Pedoman Wawancara Konseling.....	121
8. Tabulasi Validitas & Reliabelitas Instrumen.....	123
9. Perhitungan Validitas Uji Coba Instrumen Penelitian.....	135
10. Perhitungan Reliabelitas Uji Coba Instrumen Penelitian.....	138
11. Tabulasi Data Hasil <i>Pre test &amp; Post Test</i> .....	140
12. Tabel Penolong Uji Wilcoxon.....	143
13. Satuan Layanan.....	144
14. Progam Harian.....	154
15. Laporan Pelaksanaan Progam.....	160
16. Rekaman Konseling.....	171
17. Lembar Presensi Konseling Individu.....	188
18. Dokumentasi Proses Konseling.....	191
19. Surat Ijin Penelitian.....	193
20. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	194

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu belajar untuk menyiapkan diri menuju masa dewasa, dimana sebelumnya berada dalam masa anak-anak. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12-21 tahun, rentang waktu remaja biasanya dibedakan atas tiga, yaitu : 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir (Desmita, 2009: 190). ada beberapa perkembangan yang dilewati oleh individu dalam setiap tahap perkembangan, pada masa remaja setidaknya seorang individu mengalami masa perkembangan fisik, kognitif dan psikososial.

Tidak semua remaja dapat melalui tiap tahap perkembangan dengan baik. beberapa permasalahan yang umum terjadi di masa remaja adalah kurang percaya diri dan rendah diri. Apalagi pada masa remaja ini, pengelolaan emosi masih dalam tahap yang awam dan bisa dikatakan masih labil. Fenomena di sekolah berdasarkan pengamatan pada saat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) pada bulan agustus-oktober 2014 lalu, dari 122 siswa yang dibagikan DCM pada bulan Agustus 2014, ditemukan 23 anak yang terindikasi mengalami *Low Self Esteem*. Hal ini dilihat dari beberapa pernyataan dalam DCM yang sesuai dengan gejala *Low Self Esteem*, dari 122 anak, 4,1% merasa harga dirinya kurang, 3,3 % sering ingin bunuh diri, 4,1 % merasa pesimis/tidak punya harapan, 31,8 % merasa

mudah tersinggung, 46,7% mudah marah, dan 4,1% merasa rendah diri karena pernah tidak naik kelas. Setelah ditemukan 23 anak yang terindikasi mengalami *Low Self Esteem*, Peneliti mengambil 18 anak yang memiliki gejala *Low Self Esteem* terbanyak untuk mengisi kembali DCM sederhana yang berisi gejala-gejala dari *Low Self Esteem*.

Pengambilan data dilakukan pada hari sabtu, 28 Maret 2015 di SMP Negeri 25 Semarang. Hasil dari penyebaran DCM tersebut pada 18 responden, diperoleh enam siswa yang memiliki gejala *Low Self Esteem* terbanyak. Gejala-gejala yang ditemukan pada enam siswa dengan inisial AZ, AU, KA, FI, AN dan AS tersebut diantaranya 1) sulit menemukan hal-hal positif yang dimiliki, 2) cemas dengan hidupnya, 3) mudah tersinggung, 4) mudah marah, 5) sering merasa stres dan depresi, 6) mudah putus asa, 7) kurang percaya diri, 8) merasa diri kurang menarik, 9) ragu-ragu dalam bertindak, 10) mudah dipengaruhi orang lain, 11) nilai pelajaran menurun dan tidak termotivasi untuk berprestasi.

*Self esteem* atau harga diri merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Dariuszky (2004: 6) mendefinisikan harga diri sebagai nilai yang kita taruh atas diri kita sendiri, harga diri yang tinggi merupakan nilai positif yang kita lekatkan pada diri kita sendiri, harga diri yang rendah timbul akibat penilaian negatif atas diri sendiri. Hal serupa juga dijelaskan oleh Santrock (2002: 356) bahwa harga diri (*Self esteem*) ialah dimensi evaluatif global dari diri, harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri. Baron dan Byrne (2002: 173) berpendapat bahwa *self esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap

individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif.

Pendapat ahli di atas dapat diambil intinya bahwa *self esteem* merupakan suatu kebutuhan individu dimana dalam prosesnya terjadi evaluasi diri terhadap kualitas dalam hidupnya. Pentingnya Harga diri menurut Dariuzky (2004: 6) bahwa harga diri berpengaruh besar terhadap kualitas dan kebahagiaan hidup seseorang. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan merasa tenang, mantap, optimis, dan lebih mampu mengendalikan situasi dirinya.

Harga diri yang tinggi erat kaitannya dengan kemampuan mengatasi masalah-masalah dan kesulitan dalam hidup. Sebaliknya harga diri yang rendah sering menimbulkan perasaan pesimistik dan mudah menyerah. Oleh karena itu, sangat penting bagi individu untuk memiliki harga diri yang tinggi, karena untuk mencapai aktualisasi diri, kebutuhan akan harga diri harus bisa dipenuhi. Hal lain yang menjadi pentingnya memiliki harga diri yang tinggi adalah karena harga diri yang rendah dapat menyebabkan beberapa permasalahan dalam hidup, sehingga dampaknya akan terasa dalam kehidupan.

Permasalahan *low self esteem* yang ditemukan di SMP Negeri 25 Semarang pada enam siswa tersebut diperkuat dengan pendapat Dariuszky (2004: 13-14)

bahwa individu yang memiliki harga diri rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. mereka cenderung cemas mengenai hidupnya dan cenderung kurang berani mengambil risiko
2. mereka cenderung kurang menghargai keberhasilan yang mereka raih
3. mereka kurang peduli akan tanggung jawabnya atas kegagalan yang mereka perbuat dan sering mencari-cari dalih untuk membuktikan bahwa mereka telah bertindak buruk
4. mereka merasa rendah diri ketika berhadapan dengan orang lain

5. mereka cenderung tidak termotivasi oleh keinginan untuk memperbaiki dan menyempurnakan diri, tetapi melakukan segala hal yang mampu mereka lakukan hanya untuk melindungi diri mereka dari kegagalan atau kekecewaan; jadi bukan termotivasi untuk menyempurnakan atau memperbaiki diri
6. mereka kurang puas dan kurang berbahagia dengan hidupnya, dan kurang mampu menyesuaikan diri
7. pikiran mereka cenderung mudah terserang perasaan depresi, putus asa, dan bunuh diri

Hasil pengambilan data awal, bila dikaitkan dengan ciri-ciri dari individu yang mengalami harga diri rendah menunjukkan kesamaan dengan gejala yang ditemukan pada enam siswa di SMP Negeri 25 Semarang tersebut. Masalah ini membuat peneliti ingin membantu menyelesaikan masalah *low self esteem* enam siswa tersebut, karena dampak dari masalah *low self esteem* sangatlah beragam. Dampak Negatif dari harga diri yang rendah menurut Darsono (2014: 67) adalah (1) hubungan yang kacau, (2) sabotase diri, (3) perilaku yang tidak sehat, (4) gangguan makan, (5) buruknya prestasi akademik, (6) menghambat perkembangan bakat, (7) depresi dan (8) perilaku berisiko.

Permasalahan dari enam siswa yang ditemukan di SMP Negeri 25 Semarang tersebut perlu mendapatkan pelayanan bimbingan dan konseling, layanan yang dipilih yaitu layanan konseling individu. Peneliti memilih menggunakan layanan konseling individu dikarenakan permasalahan yang dialami siswa tersebut butuh penanganan untuk diselesaikan atau diantisipasi agar tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. Konseling individu adalah layanan yang sesuai untuk membantu pengentasan masalah siswa.

Model konseling yang dipilih yaitu konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT). Alasan pemilihan konseling model PCT dikarenakan



Konseling PCT lebih menekankan pada sisi humanis, dimana individu dipercaya dapat bergerak menuju kepositifan, memberikan ruang gerak yang lebih bagi konseli, memperlakukannya dengan tanpa syarat (*genuiness*) sehingga konseli merasa lebih dihargai. Fenomena permasalahan *low self esteem* (harga diri rendah) pada siswa diharapkan dapat diatasi melalui konseling individu model PCT yang menitikberatkan pada penerimaan konseli tanpa syarat, sehingga konseli menjadi lebih terhargai.

Permasalahan siswa yang mengalami *self esteem* yang rendah tersebut, menjadikan alasan penulis untuk melakukan penelitian eksperimen dengan menggunakan konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT) untuk membantu siswa mengatasi permasalahan *low self esteem*. Sesuai uraian di atas peneliti ingin meneliti tentang “Mengatasi Masalah *Low Self Esteem* Melalui Konseling Individu Model *Person Centered Therapy* (PCT) pada Siswa kelas IX di SMP Negeri 25 Semarang”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self esteem* siswa SMP Negeri 25 Semarang sebelum diberikan konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT)?
2. Bagaimana gambaran *self esteem* siswa SMP Negeri 25 Semarang sesudah diberikan konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT)?

3. Apakah konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT) dapat mengatasi masalah *low self esteem* siswa SMP Negeri 25 Semarang?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan *self esteem* siswa SMP Negeri 25 Semarang sebelum diberikan konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT)
2. Mendeskripsikan *self esteem* siswa SMP Negeri 25 Semarang sesudah diberikan konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT)
3. Mengetahui apakah konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT) dapat mengatasi *low self esteem* siswa SMP Negeri 25 Semarang

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan pembaca kaitannya dengan upaya mengatasi *low self esteem* siswa melalui konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT).

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Konselor

Memberikan pemahaman pada konselor atau guru BK bahwa konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT) dapat diterapkan untuk mengatasi masalah *low self esteem* siswa.

## 2. Bagi Sekolah

Memberikan alternatif penyelesaian dalam mengatasi *low self esteem* siswa melalui konseling individu model *Person Centered Therapy* (PCT).

### 1.5 Sistematika Penulisan Skripsi

Dalam penelitian ini disusun sistematika penulisan skripsi sebanyak lima bab dan uraiannya sebagai berikut:

Bab 1 Pendahuluan, pada bab ini diuraikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

Bab 2 Tinjauan pustaka berisi kajian mengenai landasan teori yang melandasi penelitian.

Bab 3 Metode penelitian yang berisi jenis dan desain penelitian, variabel penelitian, populasi sampel dan subyek penelitian, metode dan alat pengumpul data, penyusunan instrumen, validitas dan reabilitas, teknik analisis data, dan rancangan penelitian.

Bab 4 Hasil Penelitian berisi hasil-hasil penelitian dan pembahasannya.

Bab 5 Penutup berisi simpulan dari hasil penelitian dan saran sebagai implikasi dari hasil penelitian.

Bagian akhir berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelum-sebelumnya oleh peneliti lain. Tujuannya adalah sebagai bahan masukan bagi pemula dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan yang lain. penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

Penelitian Astuti (2013: 8) tentang Upaya Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa yang Mengalami Pengabaian Orang Tua melalui Konseling Realitas, dijelaskan bahwa *self esteem* merupakan penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan. Astuti mengambil subyek penelitian sebanyak 6 siswa untuk diberikan layanan konseling individu dengan model konseling realitas. hasil dari pemberian layanan konseling menggambarkan bahwa ada peningkatan *self esteem* siswa yang sebelumnya tidak diberikan konseling realitas dengan setelah diberikan konseling realitas. Hal ini menunjukkan bahwa konseling realitas dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang mengalami pengabaian dari orang tua.

Penelitian Andarini et.al (2012: 217) tentang Hubungan antara *Self Esteem* dengan Derajat Strees pada Siswa Akselerasi dengan subyek penelitian 32 siswa SD, menghasilkan bahwa semakin tinggi *self esteem* anak maka semakin rendah derajat stres siswa tersebut. Penelitian Rahmania dan Yunia (2012: 116) tentang

“hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri” menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri. semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan begitu pula sebaliknya semakin rendah *self esteem* semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa peneliti di atas menunjukkan bahwa *self esteem* dapat ditangani menggunakan konseling individu dengan model konseling realita, siswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi cenderung tidak mengalami stres yang berlebih dan kecenderungan mengalami *body dysmorphic disorder* yang rendah. Keterkaitan antara penelitian terdahulu dengan fenomena yang ditemukan untuk diteliti adalah, *self esteem* dapat diatasi menggunakan konseling individu, beberapa faktor seperti stres dapat mempengaruhi *self esteem*, sehingga peneliti lebih mantap menggunakan konseling individu untuk mengatasi masalah *low self esteem* siswa dan memperhatikan faktor stres pada konseli yang akan dibantu. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut terkait “Mengatasi Masalah *Low Self Esteem* melalui Konseling Individu menggunakan model *Person Centered Therapy (PCT)* pada Siswa kelas IX SMP Negeri 25 Semarang”.

## **2.2 Self Esteem**

Pembahasan mengenai *self esteem* ini akan dibagi menjadi beberapa poin, yaitu : (1) Pengertian *self esteem*, (2) Pengertian *Low Self Esteem* , (3) Tingkatan

*self esteem*, (3) Dampak *low self esteem* (4) Faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* dan (5) Strategi meningkatkan *low self esteem*.

### 2.2.1 Pengertian *Self Esteem*

*Self esteem* atau harga diri merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Seperti yang dikemukakan oleh Maslow mengenai tingkatan kebutuhan manusia, yang salah satunya adalah *self esteem*, sebelum individu tersebut mencapai aktualisasi diri. Berikut pendapat beberapa ahli mengenai *self esteem*. Menurut Dariuszky (2004:6) harga diri adalah nilai yang kita taruh atas diri kita sendiri, harga diri yang tinggi merupakan nilai positif yang kita lekatkan pada diri kita sendiri, harga diri yang rendah timbul akibat penilaian negatif atas diri sendiri. Pendapat Worchel mengenai *self esteem* yang dikutip oleh Hudainah (2012:59) yaitu bahwa *self esteem* adalah komponen evaluatif dari konsep diri yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang.

Santrock (2002:356) harga diri (*Self esteem*) ialah dimensi evaluatif global dari diri, harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri. Mappiare (2006:295) *self esteem* mengacu pada anggapan evaluatif seseorang pada dirinya atau penilaian diri sebagai berharga atau bermartabat, dan diasosiasikan dengan konsep diri seseorang. Baron dan Byrne (2002:173) *self esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif.

Menurut Copersmith dalam Andarini, dkk (2012 : 219) menyebutkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian kesuksesan dan keberhargaan. Arndt & Pelham dalam Walgito (2010:216) mengemukakan bahwa harga diri adalah evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, dapat positif atau negatif. Kreitner & Kinick dalam Yovita (2008:25) mengemukakan bahwa “*Self Esteem* adalah suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Perasaan-perasaan *self esteem* pada kenyataannya terbentuk oleh keadaan kita dan bagaimana orang lain memperlakukan kita”.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat diambil intinya bahwa *self esteem* merupakan suatu konsep atau pandangan individu untuk menilai atau mengevaluasi dirinya dapat berupa penilaian yang positif atau negatif tentang seberapa bermanfaat dan berharga dirinya dalam kehidupannya, proses penilaian ini terjadi terus-menerus dalam diri individu sepanjang hidupnya.

### **2.2.2 Pengertian *Low Self Esteem***

Pendapat tentang *self esteem* yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli di atas diperkuat kembali dengan pengertian dari *low self esteem* itu sendiri, karena fokus dari penelitian ini adalah *self esteem* yang rendah. Berikut pendapat beberapa ahli tentang *low self esteem*.

Menurut Schult & Videbeck yang dikutip oleh Hidayat (2009: 14) *Low self esteem* atau Harga diri rendah adalah penilaian negatif seseorang terhadap diri dan kemampuan, yang diekspresikan secara langsung maupun tidak langsung. Carpenito yang dikutip oleh Hidayat (2009: 14) mengemukakan bahwa gangguan harga diri rendah adalah keadaan dimana individu mengalami atau beresiko mengalami evaluasi diri negatif tentang kemampuan atau diri.

Menurut Townsend yang dikutip oleh Hidayat (2009: 14) Harga diri rendah adalah evaluasi diri dan perasaan tentang diri atau kemampuan diri yang negatif, dapat secara langsung atau tidak langsung diekspresikan. Hidayat (2009: 14) mengemukakan bahwa harga diri rendah merupakan perasaan over negatif terhadap diri sendiri, hilangnya kepercayaan diri dan gagal mencapai tujuan yang diekspresikan secara langsung maupun secara tidak langsung melalui tingkat kecemasan yang sedang sampai berat. Pendapat tersebut dapat diambil intinya bahwa *low self esteem* atau harga diri rendah adalah penilaian diri atau evaluasi diri yang dilakukan individu untuk dirinya dengan penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri.



### 2.2.3 Tingkatan *Self Esteem*

*Self esteem* dibagi menjadi dua yaitu *High Self Esteem* dan *Low Self esteem*.

Berikut ciri-ciri dari individu yang memiliki *High Self Esteem* menurut Dariuzky (2004: 12-14), yaitu:

1. Pada umumnya mereka tidak terlalu khawatir akan keselamatan hidupnya dan lebih berani menghadapi risiko
2. Mereka bersedia mempertanggungjawabkan kegagalan maupun kesalahannya



3. Mereka mempunyai harapan-harapan yang positif dan realistis atas ikhtiarnya maupun hasil ikhtiarnya
4. Mereka dapat menemukan bukti atau alasan yang kuat untuk menghargai diri mereka atas keberhasilan yang mereka raih.
5. Pada umumnya mereka memandang dirinya sama dan sederajat dengan orang lain
6. Mereka cenderung melakukan aktivitas-aktivitas yang bertujuan memperbaiki atau menyempurnakan dirinya.
7. Mereka relatif puas dan berbahagia dengan keadaan hidupnya dan kemampuannya cukup bagus dalam hal menyesuaikan diri
8. Umumnya mereka memiliki perasaan-perasaan yang positif

Pendapat lain dikemukakan oleh Maynawati (2012: 14-15) bahwa beberapa aspek yang dapat dilihat pada individu yang memiliki *high self esteem* adalah sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri meliputi *locus of control*, kondisi mental dan fisik, pola asuh dan situasi dalam keluarga, pengakuan orang lain maupun kelompok, kemandirian, dan perasaan saat berhadapan dengan orang superior
2. Penilaian terhadap kemampuan diri, meliputi penilaian terhadap kualitas pribadi, kemampuan dalam mengambil keputusan atau tindakan, penilaian orang lain terhadap kemampuan dirinya
3. Penghargaan diri meliputi penerimaan terhadap kelemahan dan kelebihan diri sendiri, respon terhadap keberhasilan maupun kegagalan, tanggapan terhadap bentuk pujian atau kritikan dan perasaan bahagia
4. Motivasi memperbaiki diri meliputi keinginan memperbaiki diri, respon terhadap keadaan yang kurang menguntungkan dan ambisi terhadap cita-cita di masa depan
5. Optimisme terhadap kehidupan meliputi kemampuan dalam menyelesaikan masalah, kepuasan dan kebahagiaan terhadap dirinya
6. Keberanian berpendapat meliputi kemampuan dalam berbicara atau berkomunikasi dan kemampuan mengatasi kecemasan atau ketegangan
7. Aktif dan ekspresif di lingkungan sosial meliputi aktif, kreatif, dan inovatif dalam mengikuti kegiatan sosial serta kemampuan mengungkapkangkap pikiran, perasaan maupun tindakan
8. *Feedback* antara diri dan lingkungan meliputi umpan balik diri terhadap respon lingkungan dan umpan balik lingkungan terhadap keberadaan dirinya
9. Penyesuaian diri meliputi kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan baru dan kemampuan bersosialisasi dengan perbedaan gender maupun usia.

Pendapat ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki *High Self Esteem* yaitu berani mengambil resiko, bertanggungjawab dengan perbuatannya, mempunyai harapan-harapan positif, menghargai keberhasilannya, merasa sama berharganya dengan orang lain, berani berpendapat, percaya dengan kemampuan diri, pemahaman untuk introspeksi diri, motivasi memperbaiki diri, optimis memandang masa depan, berbahagia dengan hidupnya, dapat menyesuaikan diri dan memiliki pemikiran-pemikiran yang positif.

Pendapat mengenai gejala atau ciri-ciri individu yang harga dirinya rendah menurut Dariuzky (2004: 12-14) yaitu :

1. Mereka sulit mengemukakan hal-hal yang positif dalam tindakan yang mereka lakukan
2. Mereka cenderung cemas mengenai hidupnya dan cenderung kurang berani mengambil risiko
3. Mereka cenderung kurang menghargai keberhasilan yang mereka raih
4. Mereka kurang peduli akan tanggung jawabnya atas kegagalan yang mereka perbuat dan sering mencari-cari dalih untuk membuktikan bahwa mereka telah bertindak buruk
5. Mereka merasa rendah diri ketika berhadapan dengan orang lain
6. Mereka cenderung tidak termotivasi oleh keinginan untuk memperbaiki dan menyempurnakan diri, tetapi melakukan segala hal yang mampu mereka lakukan hanya untuk melindungi diri mereka dari kegagalan atau kekecewaan; jadi bukan termotivasi untuk menyempurnakan atau memperbaiki diri
7. Mereka kurang puas dan kurang berbahagia dengan hidupnya, dan kurang mampu menyesuaikan diri
8. Pikiran mereka cenderung mudah terserang perasaan depresi, putus asa, dan bunuh diri

Pendapat lain dikemukakan oleh Saul Mc.Leod yang dikutip oleh Darsono MS (2014: 19) bahwa ciri-ciri dari individu yang memiliki *low self esteem* yaitu :

(1) menarik diri/malu/pendiam, (2) merasa tidak aman, (3) kebutuhan berprestasi

yang kurang, (4) sikap negatif, (5) tidak bahagia, (6) canggung, (7) suka marah, (8) motivasi rendah, (9) tertekan, (10) suka bergantung dengan orang lain, (11) citra diri yang buruk, (12) tidak berani mengambil resiko, (13) kurang percaya diri, (14) komunikasi yang buruk dan (15) tindakan berlebihan.

Pendapat mengenai *low self esteem* tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang mengalami *low self esteem* memiliki ciri-ciri sulit menemukan hal positif dari dirinya, cemas mengenai hidupnya, kurang berani mengambil risiko, kurang menghargai keberhasilan yang diraih, kurang peduli akan tanggung jawabnya, merasa rendah diri ketika berhadapan dengan orang lain, tidak termotivasi untuk memperbaiki dan menyempurnakan diri, tetapi melakukan segala hal yang mampu mereka lakukan hanya untuk melindungi diri mereka dari kegagalan atau kekecewaan; jadi bukan termotivasi untuk menyempurnakan atau memperbaiki diri, mereka kurang berbahagia dengan hidupnya, dan kurang mampu menyesuaikan diri, mudah terserang perasaan depresi, putus asa, dan bunuh diri

Pendapat di atas dapat dilihat perbedaannya dari individu yang memiliki *high self esteem* dan *low self esteem*. Selain itu gejala atau ciri-ciri dari *high self esteem* di atas dijadikan sebagai pedoman atau indikator dalam merumuskan sikap dan perilaku dari individu agar dapat dilihat seberapa tinggi tingkatan *self esteem* pada siswa yang akan dijadikan sebagai subyek penelitian. Berikut indikator *self esteem* tinggi :

1. Memiliki kepercayaan diri tinggi dengan ciri : optimis memandang masa depan, keberanian dalam menyampaikan pendapat atau aspirasi, aktif, dalam

mengikuti kegiatan di sekolah maupun di lingkungan sekitarnya, kemampuan berbicara yang baik di depan umum, memiliki semangat berkompetisi sehat dalam hal akademik, keinginan dalam menyelesaikan permasalahan serta senang bereksperimen atau mencoba hal-hal baru.

2. Kemampuan dalam menilai diri (evaluasi diri) dengan ciri : dapat mengenali bakatnya, penilaian terhadap kualitas pribadi dilihat dari sifat dan perilakunya, penilaian terhadap orang lain, dan penilaian orang lain terhadap kemampuan diri.
3. Memiliki penghargaan diri tinggi dengan ciri: menerima kekurangan dan kelebihan diri baik secara fisik maupun psikis, respon terhadap keberhasilan dan kegagalan ketika berusaha, serta menerima dan bersyukur dengan kehidupannya.
4. Kemampuan untuk memperbaiki diri ke arah yang positif dengan ciri : keinginan untuk memperbaiki diri dan tanggapan terhadap kritik dan saran dari orang lain
5. Kemampuan menyesuaikan diri yang baik dengan ciri: kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan di sekitarnya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan mandiri atau tidak bergantung dengan orang lain.

#### **2.2.4 Dampak *Low Self Esteem***

Dampak Negatif dari *low self esteem* yang rendah menurut Darsono MS (2014: 67) adalah (1) hubungan yang kacau, (2) sabotase diri, (3) perilaku yang

tidak sehat, (4) gangguan makan, (5) buruknya prestasi akademik, (6) menghambat perkembangan bakat, (7) depresi, dan (8) perilaku berisiko.

Leary, dkk dalam Baron dan Byrne (2003: 175) menjelaskan *self esteem* yang tinggi memiliki konsekuensi yang positif, sementara *self esteem* yang rendah memiliki efek sebaliknya. Kernis, dkk dalam Baron dan Byrne (2003: 177) juga menjelaskan bahwa *self esteem* yang tidak stabil berhubungan dengan determinasi diri yang rendah, konsep *self esteem* yang kurang jelas, dan ketegangan dalam mencapai tujuan seseorang. Hudainah (2012: 59) berpendapat bahwa mereka yang menilai dirinya positif cenderung untuk bahagia, sehat, berhasil dan dapat menyesuaikan diri, sebaliknya orang yang menilai dirinya negatif secara relatif tidak sehat, cemas, tertekan dan pesimis tentang masa depannya dan mudah atau cenderung gagal.

Menurut Fenzel dalam Santrock (2002: 188), harga diri rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, anoreksia, nervosa, kenakalan remaja dan masalah penyesuaian diri lainnya. Menurut Harter dalam Santrock (2002: 188) mengemukakan bahwa perpaduan antara ketidakmampuan memenuhi standar budaya mengenai daya tarik dengan rendahnya harga diri dapat menyebabkan depresi bahkan gagasan untuk bunuh diri yang membahayakan hidup.

Beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari *low self esteem* sangatlah beragam, sesuai dengan faktor yang mempengaruhi rendahnya harga diri seseorang. Dampak dari *Low self esteem* yaitu memiliki hubungan yang tidak baik dengan orang lain, mudah stres dan depresi, prestasi akademik yang buruk, mudah cemas, kesepian dan dapat

mengalami gangguan makan, sering merasa tertekan, bahkan dapat pula terjadi penyalahgunaan obat serta bunuh diri.

### 2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

*Self esteem* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, berikut beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* menurut Dariuzky (2004: 14) yaitu : (1) Ikatan Batin, (2) Hubungan Emosional, (3) Pengakuan/*Approval*, (4) Pengalaman Sekolah, (5) Bertumbuh dan Berkembang, (6) Diri Ideal Versus Diri Aktual. berikut penjelasan dari masing-masing poin di atas.

#### 1) Ikatan Batin

Ikatan batin adalah suatu bentuk hubungan pribadi misalnya antara anak dan ibu, khususnya melalui asosiasi yang konstan ataupun sering. Perasaan diinginkan dan dicintai oleh orang tua dapat memperkuat harga diri seseorang. sebaliknya penolakan orang tua terhadap keberadaan anak dapat menurunkan harga diri seseorang.

#### 2) Hubungan Emosional

Hubungan emosional yang menguatkan perasaan berharga dalam jiwa anak, karena tumbuh perasaan bahwa dirinya dihargai. Sedangkan, hubungan emosional yang tidak aman dapat disebabkan ketidakmampuan orang tua dalam membangun kontak emosional yang memadai atau tidak mempunyai pemahaman yang benar mengenai perlunya kontak semacam itu.

### 3) Pengakuan (Approval)

Approval adalah mengakui kebaikan, memuji. Pengakuan dari orang tua, kakak dan orang yang dianggap berpengaruh besar terhadap perkembangan anak merupakan wujud kontrol atau pengendalian. Seseorang yang pada masa kanak-kanak kurang mendapat pengakuan dari sekitarnya, pada masa dewasanya sering bertindak berlebihan untuk memperoleh pengakuan tersebut.

### 4) Pengalaman Sekolah

Penerimaan teman sebaya merupakan faktor penting dalam hidup setiap anak. Tuntutan berperilaku tertentu dari teman sebaya sering ada hubungannya dengan upaya mendapatkan penerimaan atau pengakuan. Remaja yang harga dirinya terganggu akibat perasaan ditolak, mungkin tidak akan kuat menanggung tuntutan temannya atas perilaku remaja tersebut.

### 5) Bertumbuh dan Berkembang

Harga diri merupakan proses yang bisa meningkat atau sebaliknya merosot, yang berlangsung terus menerus sepanjang usia. Menurut Story seperti yang dikutip Baron dan Byrne (2003: 177) menjelaskan bahwa mereka dengan *self esteem* yang tinggi mengingat peristiwa menyenangkan dengan lebih baik, yang membantu mempertahankan evaluasi diri yang positif. Sementara mereka dengan *self esteem* yang rendah mengingat peristiwa yang tidak menyenangkan dengan lebih baik, untuk mempertahankan sebuah evaluasi diri yang negatif.

### 6) Diri Ideal Versus Diri Aktual

Diri ideal adalah diri yang dicita-citakan atau didambakan, diri aktual adalah diri kita yang sesungguhnya, yang sesuai dengan kenyataan-kenyataan diri kita.

Umumnya setiap orang menunjukkan kesenjangan antara diri ideal dan diri aktualnya. Semakin kecil kesenjangan itu, semakin puas dan berbahagia seseorang dalam hidupnya. Sebaliknya, semakin lebar kesenjangan tersebut, semakin kurang bahagia dan kurang senang seseorang akan dirinya sendiri.

Pendapat lain dikemukakan oleh Melliana (2006: 92) bahwa *self esteem* dipengaruhi oleh dua hal, yaitu *self confidence* yang berarti kita meyakini kemampuan kita untuk mengambil tindakan tertentu dalam rangka mencapai tujuan kita dan *Self respect* yaitu derajat kepercayaan kita bahwa kita berhak untuk bahagia, memiliki hubungan yang saling mengisi, serta mempertahankan hak dan nilai personal kita.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* (harga diri) adalah :

- 1) Pola hubungan dan asuh dalam keluarga meliputi ikatan batin dengan orang tua, pengakuan dan penerimaan orang tua terhadap anak
- 2) Pengalaman selama di sekolah bersama teman-teman
- 3) Hal yang berhubungan dengan “*self*” yaitu *riil self*, *actual self*, *self confident*, dan *self respect*.

### **2.2.6 Strategi Efektif Membangun Harga Diri (*Self Esteem*)**

Membangun harga diri tidaklah mudah, namun ada beberapa strategi yang dapat dilakukan. Menurut Dariuzky (2004: 108-122) strategi yang efektif untuk membangun harga diri yaitu : (1) Menyusun peta harga diri, (2) Memanfaatkan daya imajinasi untuk mengubah keraguan diri menjadi kepercayaan diri, (3)



Penggunaan afirmasi/ mantra peneguh untuk membangun harga diri, (4) Memelihara energi pribadi untuk membangun harga diri dan (5) saling mendorong dan membesarkan hati.

Pendapat lain dikemukakan oleh Santrock (2002: 360) mengenai upaya meningkatkan *self esteem* anak dengan empat cara yaitu (1) mengidentifikasi sebab-sebab rendahnya *self esteem* anak dan bidang kompetensi apa saja yang penting dan menonjol dari anak, (2) adanya dukungan emosional dari orang-orang terdekat seperti orang tua dan teman bermain, (3) meningkatkan prestasi baik akademik maupun non akademik dan (4) berlatih menghadapi masalah yang dialami bukan untuk dihindari.

Pendapat lain dikemukakan Centi (1993: 70-71) strategi untuk dapat meningkatkan *self esteem* adalah sebagai berikut:

1. Belajarlah tentang diri sendiri, Pekalah terhadap setiap informasi, tanggapan, umpan balik, baik yang positif maupun yang negatif, tentang diri kita, entah lewat pengalaman, atau diberikan oleh orang-orang yang berarti penting bagi kita.
2. Mengembangkan kemampuan untuk menemukan dan meresapkan ke dalam hati kita unsur-unsur positif kita, mengolah segi-segi negatif kita, dan mengenali hal-hal yang netral apa adanya.
3. Menerima dan mengakui diri sebagai manusia biasa dengan segala kelebihan dan kekurangannya; dapat berhasil dan dapat gagal, maka diri kita tidak selalu sesuai dengan cita-cita menjadi selalu prima dan berprestasi optimal.
4. Memandang diri sebagai manusia berharga dan mampu mengarungi hidup ini dengan tujuan dan cita-cita menjadi aktif dan mengarahkan diri menuju ke tujuan dan sasaran hidup kita.

Pendapat dari beberapa ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ada beberapa hal yang dapat membantu untuk meningkatkan harga diri, yaitu dengan mengidentifikasi sebab *self esteem* rendah, adanya dukungan dari orang tua dan

teman-teman, meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik, membuat konsep untuk menghadapi masa depan seperti peta hidup, penggunaan kata-kata positif sebagai penyemangat hidup, saling mendorong dan membesarkan hati ketika menghadapi masalah, berpikir positif terhadap masa depan, diri sendiri, dan dalam memandang kehidupan. Strategi untuk meningkatkan harga diri di atas digunakan pula dalam penelitian eksperimen ini. Strategi tersebut dimasukkan dalam beberapa tahapan dalam proses konseling individu dengan model *person centered therapy*.

### **2.3 Konseling Model *Person Centered Therapy* (PCT)**

Pembahasan mengenai konseling *Person Centered Therapy* (PCT) ini dibagi dalam beberapa poin, yaitu: (1) Pengertian Konseling Individu, (2) Model-model Konseling individu, (3) Konsep Dasar Konseling *Person Centered Therapy* (PCT) yang mencakup pengertian, hakikat manusia, asumsi tingkah laku bermasalah, (4) Tujuan Konseling, (5) Teknik Konseling *Person Centered Therapy* (PCT), (6) Prosedur atau Tahap Konseling *Person Centered Therapy* (PCT), (7) Kelebihan dan Kekurangan Konseling *Person Centered Therapy* (PCT)

#### **2.3.1 Pengertian Konseling Individu**

Konseling individu atau beberapa ahli menyebutnya dengan konseling pribadi, memiliki banyak definisi. Gibson dan Mitchell (2011: 205) menyebutkan definisi dari konseling pribadi adalah hubungan satu-satunya yang melibatkan seorang konselor terlatih dan berfokus ke sumlah aspek penyesuaian diri klien,

perkembangannya, atau kebutuhannya bagi pengambilan keputusan. Lebih lanjut Gibson dan Mitchell (2011: 206) menjelaskan bahwa konseling memiliki ciri-ciri sebagai berikut 1) menyediakan informasi, 2) membantu klien memecahkan problem, 3) perubahan niat, 4) motivasi klien, 5) menyediakan dukungan dan 6) mendidik klien.

Pendapat lain dikemukakan oleh Sukardi dan Desak (2008: 62) mengenai konseling perorangan (individual) yaitu pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mendapatkan pelayanan langsung tatap muka (secara perorangan) dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang dideritanya. Sudrajat (2011: 33) juga berpendapat mengenai konseling individual atau sering disebut konseling perorangan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor pada konseli yang sedang mengalami suatu masalah, yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.

Pendapat dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling individual atau perorangan adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh dua orang yaitu konselor/guru BK kepada siswa/klien/konseli secara *face to face* melalui interview atau wawancara dengan tujuan untuk mengentaskan masalah siswa.

### **2.3.2 Model-Model Konseling Individu**

Gibson dan Mitchell (2011: 207) Mengemukakan ada beberapa teori dari ahli yang sudah diteliti dan dipraktikkan untuk dapat digunakan sebagai referensi

dalam melakukan praktik konseling individu atau konseling pribadi, yaitu :  
Konseling Freudian (Psikoanalisis), Konseling Adlerian (Psikologi Individu),  
Konseling Rogerian (*Person Centered Therapy*), Konseling Behavioral, Terapi  
Perilaku Emotif Rasional (*Rational Eemotive Behaviour Therapy*), Terapi  
Realitas, Analisis Transaksional dan Konseling Gestalt. Penelitian eksperimen  
untuk mengatasi masalah *low self esteem* siswa ini menggunakan konseling  
individu model Konseling Rogerian (*Person Centered Therapy*).

### 2.3.3 Konsep Dasar Konseling *Person Centered Therapy* (PCT)

Konseling *Person Centered Therapy* (PCT) Menekankan pada dorongan  
dan kemampuan yang terdapat dalam diri individu yang berkembang, untuk hidup  
sehat dan menyesuaikan diri, pada unsur atau aspek emosional dan tidak pada  
aspek intelektual, pada situasi yang langsung dihadapi individu, dan tidak pada  
masa lampau serta menekankan pada hubungan terapeutik sebagai pengalaman  
dalam perkembangan individu yang bersangkutan (Corey, 2013: 91).

Palmer (2011: 301) mengemukakan pendapat yang serupa dengan Corey  
dalam bahasa yang berbeda, bahwa terapi berfokus pribadi (*Person Centered  
Therapy*) didasarkan pada kepercayaan fundamental bahwa manusia itu pada  
intinya terpercaya, sosial dan kreatif. Kepercayaan tersebut adalah kemauan  
terapis untuk mengosongkan posisi keahliannya dan justru bekerja untuk  
memampukan klien menyadari sumber dayanya sendiri dan pemahaman dirinya.  
Terapi ini lebih menekankan pada pengalaman individu itu sendiri. Sementara  
Gibson dan Mitchell (2011: 213) menjelaskan bahwa konseling *person centered*

atau lebih sering disebut dengan konseling Rogerian ini menitikberatkan kemampuan dan tanggung jawab klien untuk mengenali cara pengidentifikasian dan cara menghadapi realitas secara lebih akurat.

### **2.3.3.1 Hakikat Manusia**

Teori konseling model berpusat pada person ini memandang manusia sebagai suatu pribadi atau kepribadian dimana dalam kepribadian manusia terdapat tiga unsur yang esensial, yaitu *self*, medan fenomenal, dan organisme. Menurut Rogers yang dikutip oleh Latipun (2006: 94) menjelaskan bahwa *self* atau yang disebut pula struktur *self* atau *self concept* merupakan persepsi dan nilai-nilai individu tentang dirinya atau hal-hal lain yang berhubungan dengan dirinya. *Self* meliputi dua hal, yaitu *self riil* (*real self*) dan *self ideal* (*ideal self*). *Real self* merupakan gambaran sebenarnya tentang dirinya yang nyata, dan *ideal self* merupakan gambaran sebenarnya tentang dirinya yang nyata, dan *ideal self* merupakan apa yang menjadi kesukaan, harapan, atau yang idealisasi tentang dirinya.

Medan fenomenal (*fenomenal field*) merupakan keseluruhan pengalaman seseorang yang diterimanya baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Organisme merupakan keseluruhan totalitas individu yang meliputi pemikiran, perilaku, dan keadaan fisik. Kepribadian menurut Rogers merupakan hasil interaksi yang terus menerus antara organisme, *self*, dan medan fenomenal. Pandangan manusia menurut Rogers dalam Corey (2013: 91-93) yaitu sebagai berikut:

1. Manusia cenderung untuk melakukan aktualisasi diri, hal ini dapat dipahami bahwa organisme akan mengaktualisasikan kemampuannya dan memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri.
2. Perilaku manusia pada dasarnya sesuai dengan persepsinya tentang medan fenomenal dan individu itu mereaksi medan itu sebagaimana yang dipersepsi. Oleh karena itu, persepsi individu tentang medan fenomenal bersifat subyektif.
3. Manusia pada dasarnya bermanfaat dan berharga dan dia memiliki nilai-nilai yang dijunjung tinggi sebagai hal yang baik bagi dirinya.
4. Secara mendasar manusia itu baik dan dapat dipercaya, konstruktif tidak merusak dirinya.
5. Manusia pada dasarnya aktif, bukan pasif
6. Setiap individu dalam dirinya terdapat motor penggerak terbuka pada pengalaman diri, percaya pada diri sendiri.

Pendapat Rogers mengenai pandangannya terhadap manusia menekankan pada hal bahwa manusia adalah makhluk yang penuh dengan kepositifan sehingga cenderung untuk dapat memenuhi kebutuhannya yaitu dengan aktualisasi diri atau *becoming a person* atau *fully function person*.

### **2.3.3.2 Asumsi Tingkah Laku Bermasalah**

Tingkah laku bermasalah adalah perilaku individu yang dianggap menyimpang atau tidak sesuai dengan norma maupun teori-teori yang ada. Rogers menyebutkan bahwa individu yang akan bergerak ke arah aktualisasi diri atau dalam istilah Rogers yaitu *fully function person*. Hal ini dijabarkan lebih detail oleh Nelson (2011: 156) karakteristik-karakteristik dari *fully function person* yaitu:

1. terbuka terhadap pengalaman dan mampu mempersepsi secara realistis
2. menginginkan keautentikan
3. rasional dan tidak defensif
4. terlibat dalam proses berkehidupan yang eksistensial

5. mengartikan pengalaman secara ekstensional
6. menerima tanggung jawab karena berbeda dengan orang lain
7. menerima tanggung jawab atas perilakunya
8. berhubungan secara kreatif dengan lingkungan
9. menerima orang lain sebagai individu-individu yang unik
10. menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain
11. mengkomunikasikan kesadaran yang kaya tentang diri.

Karakteristik dari individu yang sehat sesuai dengan konsep dari teori konseling *person centered* salah satunya adalah menghargai diri sendiri dan orang lain, karakteristik ini sesuai dengan ciri dari individu yang memiliki *self esteem* tinggi. Hal ini juga diperkuat dengan karakteristik lain seperti bertanggungjawab dengan perilakunya dan berhubungan baik dengan lingkungannya.

Karakteristik pribadi yang menyimpang atau tidak mampu menjadi *fully function person* menurut Nelson (2011: 156) yaitu :

1. Adanya ketidaksesuaian antara persepsi diri dan pengalamannya yang riil
2. Adanya ketidaksesuaian antara bagaimana dia melihat dirinya (*self-concept*) dan kenyataan atau kemampuannya.
3. Pribadi yang *inkongruensi* atau tidak kongruen antara *ideal self*, *self concept*, dan organisme
4. Kesenjangan antara *ideal self* dan *self concept*, jika hal ini terjadi akan menimbulkan khayalan tinggi
5. Kesenjangan antara *self concept* dan organisme, sehingga dapat menimbulkan perasaan rendah diri (*minder*)
6. Tidak mampu mempersepsi dirinya, orang lain, dan berbagai peristiwa yang terjadi di lingkungannya secara objektif

Pribadi atau individu yang tidak mampu untuk mencapai aktualisasi diri dapat di dilihat dari beberapa sudut dengan mengecek antara *riil self* dengan dengan *ideal self*, antara *self concept* dengan *riil self*, dan antara *ideal self* dengan

*self concept*. satu hal lagi adalah individu tersebut cenderung bertingkat laku defensif (berdiam diri) dengan cara berpikir yang menjadi sempit dan kaku. Jadi, dapat disimpulkan bahwa salah satu karakteristik dari individu yang tidak sehat atau memiliki perilaku bermasalah pada teori konseling *person centered* adalah mereka yang memiliki *low self esteem*.

### **2.3.3.3 Hubungan Konselor dan Klien**

Proses Konseling di dalamnya terjadi interaksi antara dua orang, dan tentu hubungan yang dibangun oleh keduanya adalah hubungan yang baik, harmonis dan saling membantu. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan agar proses konseling berjalan dengan baik dan hasilnya maksimal. Rogers dalam Gibson dan Mitchell (2011: 215) menjelaskan enam kondisi berikut prasyarat utama perubahan pribadi klien, yaitu:

1. Dua pribadi (terapis dan klien) menjalin sebuah kontak psikologis
2. Klien mengalami suatu kondisi cemas, tekanan atau ketidakharmonisan
3. Terapis harus menjadi pribadi asli (dirinya apa adanya) ketika menjalin hubungan dengan klien
4. Terapis merasakan atau menunjukkan penghargaan positif tanpa syarat kepada klien
5. Terapis menampilkan pemahaman empatik mengenai kerangka acuan klien dan menyampaikan pengertian ini kepada klien
6. Terapis berhasil mencapai taraf minimum pengkomunikasian pemahaman empatik dan penghargaan positif tanpa syarat pada klien.

Rogers mengemukakan seperti yang dikutip oleh Palmer (2011: 310) ada tiga kondisi inti yang harus ada dalam diri konselor, yaitu: Kongruensi, Penerimaan positif tanpa syarat dan empati, berikut penjelasannya:



1. Kongruensi, mencakup kesadaran dan keterbukaan konselor dan memiliki dua dimensi. Dimensi pertama, konselor harus utuh dan menjadi diri mereka sendiri dalam relasi terapeutik. dimensi kedua, kehadiran yang tulus ini seharusnya menyentuh klien.
2. Empati, Inti empati yang praktis adalah mendengarkan dengan saksama dunia internal orang lain. Melibatkan pribadi utuh, termasuk pemahaman kognitif, respon tubuh, emosional dan intuitif. yang terpenting dari empati adalah menjadi sadar dengan keadaan internal seseorang “seolah-olah” anda adalah dia, namun tanpa pernah kehilangan kesadaran keadaan internal anda sendiri.
3. Penerimaan Positif tanpa syarat, hal ini harus ada ketika menerima klien. Agar terapi berhasil, konselor harus bisa memiliki sebetulnya rasa suka atau hormat pada klien. konselor tidak boleh menghakimi penampilan, pikiran, tindakan dan perasaan klien.

Hubungan antara konselor dan klien pada konseling person centered ini sangat diharapkan mencapai hubungan yang benar-benar membuat klien nyaman, tiga hal yang harus diperhatikan oleh konselor PCT adalah dengan memperhatikan teknik empati, penghargaan tanpa syarat (*unconditioning positive regard*) dan kongruensi (*Genuiness*).

### 2.3.4 Tujuan Konseling

Tujuan dari konseling *Person Centered Therapy* (PCT) menurut Corey (2013: 94) yaitu menciptakan iklim yang kondusif sebagai usaha membantu klien menjadi pribadi yang berfungsi penuh, meningkatkan kemandirian dan integrasi

yang mengarah pada aktualisasi diri, memberi kesempatan dan kebebasan pada individu untuk mengekspresikan perasaan-perasaannya, berkembang dan terealisasi potensinya serta membantu individu untuk makin mampu berdiri sendiri dalam mengadakan integrasi dengan lingkungannya dan bukan pada penyembuhan tingkah laku itu sendiri.

Pendapat lain dikemukakan oleh Nelson (2011: 155) bahwa tujuan dari konseling PCT adalah keterbukaan pada pengalaman, rasionalitas, tanggung jawab pribadi, *Self Regard* (Penghargaan diri), kapasitas hubungan pribadi yang baik, dan Etika hidup yang baik. Terapi ini diharapkan mampu meningkatkan harga diri dan keterbukaan yang lebih besar untuk menangani masalah. Sementara itu Palmer (2011: 308-310) mengemukakan bahwa tujuan dari konseling berfokus pribadi adalah menawarkan kondisi yang akan memungkinkan terjadinya penyembuhan keterpecahan nurani dan memulai proses untuk menghubungkan kembali secara utuh dengan pengalaman dan proses penghargaan yang ada sejak lahir.

Rogers dalam Gibson dan Mitchell (2011: 215) mengemukakan juga mengenai sejumlah perubahan yang diharapkan muncul dengan sukses dari terapi ini, yaitu:

1. klien bisa melihat dirinya dengan cara yang berbeda dari sebelumnya
2. klien lebih dapat menerima diri dan perasaannya lebih utuh
3. klien menjadi lebih percaya diri (*self confident*) dan sanggup mengarahkan diri (*self directing*)
4. klien sanggup menjadi pribadi yang diinginkan
5. klien menjadi lebih fleksibel dalam persepsinya dan tidak lagi keras ke diri sendiri.
6. klien sanggup mengadopsi tujuan-tujuan yang lebih realistik
7. klien mampu bersikap lebih dewasa
8. klien mampu mengubah perilaku ketidakmampuan menyesuaikan dirinya

9. klien jadi lebih sanggup menerima keberadaan orang lain apa adanya
10. klien jadi lebih terbuka kepada bukti entah di luar atau di dalam dirinya
11. klien berubah dalam karakteristik kepribadian dasarnya dengan cara-cara yang konstruktif.

Pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan dari konseling *Person Centered Therapy* (PCT) adalah konseli menerima penghargaan yang besar akan kebebasan dan integritas, membantu klien dalam proses berkembang sehingga klien lebih baik dalam cakupan sekarang dan yang akan datang, serta membantu konseli untuk mencapai *fully function person*.

### **2.3.5 Teknik Konseling *Person Centered Therapy* (PCT)**

Teknik-teknik konseling yang dapat digunakan dalam proses konseling *Person Centered Therapy* (PCT) tidak jauh berbeda dengan teknik umum dari konseling itu sendiri. Menurut Corey (2013: 104) teknik konseling *Person Centered Therapy* (PCT) sikap-sikap terapis dan kepercayaan antara terapis dan klienlah yang berperan penting dalam proses terapi. Terapis membangun hubungan yang membantu, dimana klien akan mengalami kebebasan untuk mengeksplorasi area-area kehidupannya yang sekarang diingkari atau didistorsinya. Terapis memandang klien sebagai narator aktif yang membangun terapi secara interaktif dan sinergis untuk perubahan yang positif.

Dalam terapi ini pada umumnya menggunakan teknik dasar mencakup penerimaan (*Acceptance*), mendengarkan aktif (*understanding*), merefleksikan perasaan-perasaan atau pengalaman (*reflection*) dorongan (*encouragement*), meyakinkan atau menentramkan diri (*reassurance*) dan *respect*. Konseling PCT

ini menghindari penggunaan teknik konforntasi dan lebih menekankan pada pemberian *advice*. Untuk terapis *person centered*, kualitas hubungan terapi jauh lebih penting dari pada teknis.

### 2.3.6 Prosedur Konseling *Person Centered Therapy* (PCT)

Menurut Corey (2013: 159-169) Jika dilihat dari apa yang dilakukan terapis dapat dibuat dua tahap, yaitu; 1) tahap membangun hubungan terapeutik, menciptakan kondisi fasilitatif dan hubungan yang substantif seperti empati, kejujuran, ketulusan, penghargaan, dan positif tanpa syarat. 2) tahap kelanjutan yang disesuaikan dengan efektivitas hubungan konseling dan disesuaikan dengan kebutuhan klien.

Pendapat lain mengenai prosedur konseling PCT melihat dari segi pengalaman klien dalam proses hubungan terapi dapat dijabarkan bahwa proses terapi dapat dibagi menjadi empat tahap, yaitu:

1. Klien datang ke terapis dalam kondisi tidak kongruensi, mengalami kecemasan, atau kondisi penyesuaian diri yang tidak baik.
2. Saat klien menjumpai terapis dengan penuh harapan dapat memperoleh bantuan, jawaban atas permasalahan yang sedang dialami, dan menemukan jalan atas kesulitan-kesulitannya. Perasaan yang ada pada klien adalah ketidakmampuan mengetasi kesulitan hidupnya.
3. Pada awal terapi klien menunjukkan perilaku, sikap, dan perasaannya yang kaku. Dia menyatakan permasalahan yang dialami kepada terapis secara permukaan dan belum menyatakan pribadi yang dalam. Pada awal-awal ini klien cenderung mengeksternalisasi perasaan dan masalahnya, dan mungkin bersikap defensif.
4. Klien mulai menghilangkan sikap dan perilaku, membuka diri terhadap pengalamannya., dan belajar untuk bersikap lebih matang dan lebih teraktualisasi, dengan jalan menghilangkan pengalaman yang didistorsinya.

(Latipun, 2006:112)

Pendapat lain dikemukakan oleh Tolan (2006: 110-115) mengenai tahapan atau prosedur dalam melakukan *person centered therapy*, ada tujuh tahapan yaitu:

1. Tahap pertama

Pada tahap ini klien masih bersikap kaku, resisten, tidak menerima perasaan yang dialami, menolak perubahan dan tidak berbicara tentang dirinya, namunnya lebih pada hal yang eksternal atau diluar dirinya.

2. Tahap kedua

Pada tahap kedua ini sikap kaku mulai berkurang, mulai sedikit membuka diri, mulai menyadari permasalahannya akan tetapi masih berbicara pada aspek eksternal, belum menerima perspektif dari luar, masih merasakan frustrasi dan terjadi kesalahpahaman, bahwa ia datang untuk konseling agar dibantu sehingga orang lain dapat memahaminya.

3. Tahap ketiga

Tahap ketiga ini individu lebih mau untuk membuka dirinya lagi dan sudah mulai membicarakan tentang dirinya sebagai objek. Sudah mau untuk membicarakan masa lalu dan masa yang akan datang, namun masih merasa malu dan takut tidak diterima atau ditolak oleh orang sekitarnya. Menolak untuk bertanggungjawab terhadap keputusannya.

4. Tahap keempat

Pada tahap keempat ini individu sudah mulai merasakan dan memahami perasannya secara lebih mendalam, namun masih ada sedikit takut perasaan yang akan datang. Individu mulai menyadari dan memahami pandangan dirinya dan orang lain, mulai menanyakan tentang dirinya serta kebenaran akan

pandangannya tersebut dan pertanggungjawabannya, serta mulai menyadari ketidak kongruen antara pengalaman dan struktur self.

#### 5. Tahap kelima

Pada tahap kelima ini individu lebih mampu untuk mengenaldan menerima perasaan serta pengalamannya. Individu mulai mampu menghadapi kontradiksi dan ketidak kongruen yang ada, mulai membuat hal baru tentang dirinya dan keinginan untuk memahami dirinya dengan lebih, dan menjadi *real me* yang meningkat.

#### 6. Tahap keenam

Pada tahap keenam ini individu mengalami perkembangan yang lebih baik lagi dalam hal untuk tidak menghindari perasaan dirinya dan pengalamannya, lebih ingin menemukan dan tahu ke-aslian dirinya secara baik, serta mampu menerima segala tanggungjawab, reaksi dan tidak kebingungan akan kontruksi diri dan nilai luar.

#### 7. Tahap ketujuh

Pada tahap terakhir ini individu telah memperoleh pengalaman baru, tidak lagi berhadapan dengan pemikiran yang dipengaruhi oleh pola pengalaman masa lalu, namun lebih membuka diri dan berkemauan untuk mempelajari masa kini dan masa depan.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat di simpulkan bahwa dalam melaksanakan konseling model *person centered*, tahapan yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut :

## 1 **Pembinaan Hubungan Baik**

- a. Membina hubungan baik dengan konseli dengan menerapkan sikap dasar guna memfasilitasi perubahan terapeutik pada konseli
- b. Mendengarkan dan mengamati bahasa verbal & non verbal konseli
- c. Memahami kerangka acuan sudut pandang dalam diri konseli  
(*internal frame of reference*)

## 2 **Merefleksikan perasaan**

- a. Mendorong konseli untuk mengeksplorasi keadaannya dan perasaan-perasaannya
- b. Mengajak konseli untuk mencari adanya ketidaksesuaian (*incongruensi*) yang dirasakan dalam dirinya
- c. Konselor merefleksikan apa yang dirasakan oleh konseli dan mengajak konseli untuk memaknai serta mengklarifikasi perasaan-perasaan yang dialaminya

## 3 **Pemahaman & Penerimaan diri**

- a. Mendorong konseli untuk memahami perasaan - perasaannya yang muncul dan menerima dirinya apa adanya.
- b. Mengajak dan memfasilitasi konseli untuk berbagi pengalaman dan terbuka dengan pengalaman hidup yang lain.
- c. Mengajak konseli untuk mengevaluasi diri dari sudut pandang internal (sesuai dengan kemampuan/potensi yang dimiliki konseli sendiri)
- d. Mendorong konseli untuk mengaktualisasikan diri sesuai berdasarkan potensi dan penerimaan diri

#### 4 Penutup

- a. Menyimpulkan hasil konseling
- b. Menginformasikan kegiatan akan segera berakhir
- c. Membahas kegiatan lanjutan
- d. Ucapan terima kasih
- e. Perpisahan

Tahapan Konseling *Person Centered* di atas digunakan dalam proses penelitian eksperimen untuk mengatasi masalah *low self esteem* pada siswa kelas IX di SMP Negeri 25 Semarang tahun ajaran 2015/2016.

#### 2.3.7 Kelebihan dan Kekurangan Konseling *Person Centered Therapy* (PCT)

Kelebihan dari Konseling *Person Centered Therapy* (PCT) menurut Corey (2013:112) yaitu (1) Pemusatan pada klien dan bukan pada terapis, (2) Identifikasi dan hubungan terapi sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian, (3) Lebih menekankan pada sikap terapi daripada teknik, (4) Memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan penemuan kuantitatif, (5) Penekanan emosi, perasaan, perasaan dan afektif dalam terapi, (6) Menawarkan perspektif yang lebih *up to date* dan optimis, (7) Klien memiliki pengalaman positif dalam terapi ketika mereka fokus dalam menyelesaikan masalahnya, (8) Klien merasa mereka dapat mengekspresikan dirinya secara penuh ketika mereka mendengarkan dan tidak dijustifikasi.

Kekurangan dari Konseling *Person Centered Therapy* (PCT) menurut Corey (2013: 113) yaitu (1) Terapi berpusat pada klien dianggap terlalu sederhana, (2)



Terlalu menekankan aspek afektif, emosional, perasaan, (3) Tujuan untuk setiap klien yaitu memaksimalkan diri, dirasa terlalu luas dan umum sehingga sulit untuk menilai individu, (4) Tidak cukup sistematis dan lengkap terutama yang berkaitan dengan klien yang kecil tanggung jawabnya, (5) Sulit bagi therapist untuk bersifat netral dalam situasi hubungan interpersonal, (6) Tetapi menjadi tidak efektif ketika konselor terlalu non-direktif dan pasif. Mendengarkan dan bercerita saja tidaklah cukup, (7) Tidak bisa digunakan pada penderita psikopatologi yang parah dan (8) Minim teknik untuk membantu klien memecahkan masalahnya.

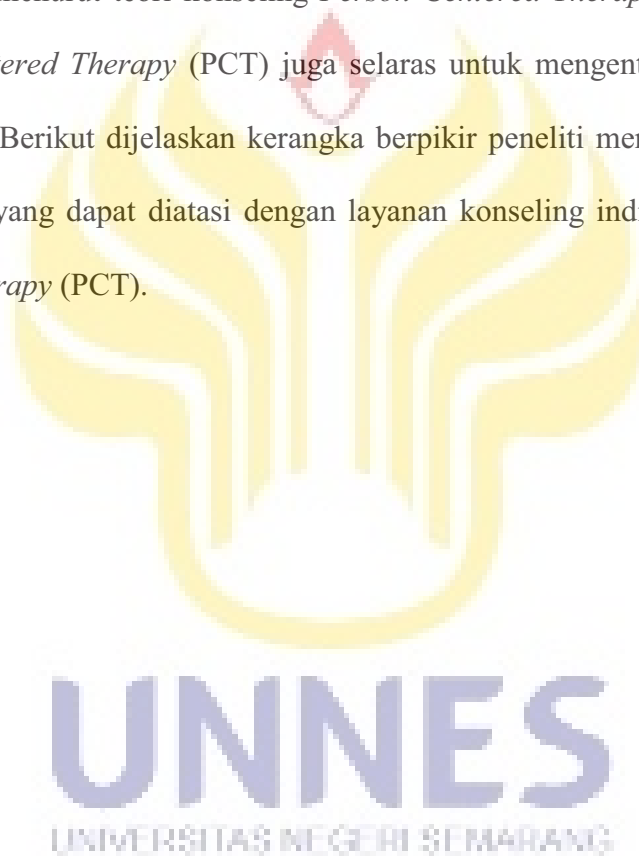
Pendapat Corey di atas dapat dijadikan pegangan dan pembelajaran bahwa suatu teori memang tidaklah semuanya sempurna, pasti ada kelebihan dan kelemahannya. Namun, tidak menjadikan sebuah teori itu menjadi tidak berguna. Kelebihan dan kelemahan dari teori *person centered* ini dapat dijadikan acuan bahwa ketika nanti melakukan praktik, hal-hal yang menjadi kekurangan dapat dihindari dan yang menjadi kelebihan dapat diperkuat lagi.

#### **2.4 Kerangka Berpikir Masalah *Low Self Esteem* dapat diatasi dengan Layanan Konseling Individu Model *Person Centered Therapy***

Layanan konseling individu bertujuan untuk membantu siswa agar dapat menyelesaikan dan mengentaskan masalah yang dihadapinya. Melalui layanan konseling Individu, siswa diajak untuk belajar memahami dirinya dan menghadapi masalah dengan penuh tanggungjawab untuk dapat diselesaikan. Pelaksanaan layanan konseling individu dapat dilakukan dengan berbagai macam model. Salah

satu model yang dipilih oleh peneliti adalah model *Person Centered Therapy* (PCT).

Penggunaan konseling *Person Centered Therapy* (PCT) dalam penelitian ini dikarenakan dalam beberapa hal ada kaitannya dengan permasalahan *low self esteem*. Ciri-ciri dari *low self esteem* sesuai dengan pandangan perilaku bermasalah menurut teori konseling *Person Centered Therapy*. Tujuan konseling *Person Centered Therapy* (PCT) juga selaras untuk mengentaskan masalah *low self esteem*. Berikut dijelaskan kerangka berpikir peneliti mengenai masalah *low self esteem* yang dapat diatasi dengan layanan konseling individu model *person centered therapy* (PCT).



### ***Self Esteem***

**Definisi :** Harga diri merupakan suatu konsep atau pandangan individu untuk menilai atau mengevaluasi dirinya, dapat berupa penilaian yang positif atau negatif, tentang seberapa bermanfaat dan berharga dirinya dalam kehidupan, proses penilaian ini terjadi terus-menerus dalam diri individu sepanjang hidupnya.

#### **Ciri-ciri *Low Self Esteem*:**

- 1) cemas dengan hidupnya,
- 2) kurang berani mengambil risiko,
- 3) kurang menghargai keberhasilan yang diraih,
- 4) kurang peduli akan tanggung jawabnya,
- 5) merasa rendah diri ketika berhadapan dengan orang lain,
- 6) tidak termotivasi untuk memperbaiki dan menyempurnakan diri,
- 7) kurang berbahagia dengan hidupnya,
- 8) kurang mampu menyesuaikan diri,
- 9) mudah terserang perasaan depresi, putus asa, dan bunuh diri.

### ***Konseling Person Centered Therapy***

**Definisi :** konseling PCT menekankan pada dorongan dan kemampuan individu untuk hidup sehat dan menyesuaikan diri serta tanggung jawab klien terhadap perilakunya.

**Tujuan :** keterbukaan pada pengalaman, rasionalitas, tanggung jawab pribadi, *Self Regard* (Penghargaan diri), kapasitas hubungan pribadi yang baik, Etika hidup yang baik dapat menerima diri dan perasaannya lebih utuh, menjadi lebih percaya diri (*self confident*) dan sanggup mengarahkan diri (*self directing*)

#### **Perilaku Tidak Sehat:**

1. Adanya ketidaksesuaian antara bagaimana dia melihat dirinya (*self-concept*) dan kenyataan
2. Kesenjangan antara *ideal self* dan *self concept*,
3. Kesenjangan antara *self concept* dan organisme, sehingga dapat menimbulkan perasaan rendah diri (*minder*)

### **Alasan penggunaan *Konseling Person Centered Therapy* untuk Mengatasi Masalah *Low Self Esteem***

1. Konseling PCT lebih menekankan sisi humanis, dimana individu dipercaya dapat bergerak menuju kepositifan, hal ini lebih memberikan ruang gerak yang lebih bagi konseli, memperlakukannya dengan tanpa syarat (*genuiness*) sehingga konseli merasa lebih dihargai.
2. Tujuan konseling PCT sesuai untuk mengatasi masalah *low self esteem* yaitu klien lebih percaya diri, sanggup mengarahkan diri dan adanya penghargaan terhadap diri sendiri.
3. Strategi untuk meningkatkan *self esteem* sesuai dengan tahapan yang ada dalam konseling individu model PCT.

## 2.5 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2006: 96) hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data. Berdasarkan pengertian tersebut peneliti merumuskan hipotesis sementara yaitu masalah *low self esteem* pada siswa di SMP Negeri 25 Semarang dapat diatasi melalui layanan konseling individu model *person centered therapy*.



## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian yang berjudul mengatasi masalah *low self esteem* melalui konseling model *person centered therapy* pada siswa kelas di SMP negeri 25 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016 yaitu sebagai berikut :

1. Sebelum mendapatkan perlakuan berupa konseling individu model *person centered therapy* keenam konseli memiliki *self esteem* yang rendah.
2. Adanya peningkatan *self esteem* pada enam konseli setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling individu model *person centered therapy*.
3. Konseling individu model *person centered therapy* dapat mengatasi masalah *low self esteem* siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji wilcoxon yang menunjukkan bahwa  $T_{hitung} \leq T_{tabel}$  dengan membandingkan jenjang terkecil dari hasil *pre test* dan *post test* dan hasil dari  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ .

#### **5.2 Saran**

Saran peneliti untuk penelitian yang berjudul mengatasi masalah *low self esteem* melalui konseling model *person centered therapy* pada siswa kelas IX di SMP negeri 25 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016 agar dapat berjalan lebih baik lagi yaitu sebagai berikut :

1. Guru BK di sekolah dapat menggunakan konseling individu model *person centered therapy* untuk mengatasi masalah *low self esteem* siswa.
2. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa indikator menyesuaikan diri memiliki persentase yang paling rendah. Oleh karena itu, Guru BK di sekolah dapat mempertimbangkan untuk pemberian layanan lebih lanjut agar keenam konseli dapat menyesuaikan diri lebih baik lagi.
3. Waktu pelaksanaan konseling setelah jam pulang sekolah memang kurang efektif dikarenakan siswa sudah merasa lelah dan ingin cepat pulang, Proses konseling yang menyenangkan akan sedikit mengusir rasa lelah dan jenuh siswa. Namun, jika dari pihak sekolah mengizinkan untuk melakukan konseling saat jam pelajaran, akan lebih efektif lagi karena waktu yang tidak terburu-buru oleh jam pulang dan kondisi di sekolah yang tidak terlalu ramai karena siswa yang lain sedang melakukan pembelajaran di kelas.
4. Peneliti yang akan melakukan penelitian dengan menggunakan konseling individu model apa saja, hendaknya lebih mempersiapkan diri dan sering melakukan latihan konseling sesuai dengan pendekatan yang dipilihnya agar proses pelaksanaan konseling berjalan lebih baik lagi.
5. Agar perubahan perilaku konseli dapat terpantau dengan maksimal perlu kerjasama dengan guru BK di sekolah dan orang tua di rumah, agar kontrol terhadap perubahan perilaku selama proses konseling maupun pasca konseling berakhir dapat diamati lebih detail dan hasilnya lebih akurat.

## Daftar Pustaka

- Andarini, Sukma, et.al. 2012. *Hubungan antara Self Esteem dengan Derajat Strees pada Siswa Akselerasi SDN Banjarsari 1 Bandung*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM : Sosial, Ekonomi dan Humaniora, 3/1 : 217-224.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitan (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, Windi. 2013. *Upaya Meningkatkan Self Esteem pada Siswa yang Mengalami Pengabaian Orang Tua melalui Konseling Realitas*. Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling UNNES. Tidak diterbitkan
- Baron & Byrne. 2003. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Centi, Paul J. 1993. *Mengapa rendah diri?*. Yogyakarta : Kanisius.
- Christia, Melia. 2007. *Inner Voice and Self Esteem*. Jurnal Makara, Sosial Humaniora, Vol. 11, No. 1, Juni 2007: 37-41.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama.
- Dariuszky, Goran. 2004. *Membangun Harga Diri*. Bandung: Pionir Jaya.
- Dayakisni, Hudaniah. 2012. *Psikologi Sosial*. Malang : UMM Press.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Randung: Remaja Rosdakarya.
- Gibson, Robert L dan Marriane H.Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling (Edisi ketujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayat, Nur Oktavia. 2009. *Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Peningkatan Harga Diri Narapidana Perempuan Di Lapas Bogor*. Tesis UPI. Tidak Diterbitkan.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan UMM
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istilah (Konseling dan Theraphy)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Maynawati, Aldila. 2012. *Penanganan Kasus Low Self Esteem dalam Berinteraksi Sosial melalui Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Reframing pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Ungaran*. Skripsi UNNES. Tidak diterbitkan.
- McLeod, John. 2010. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus Edisi Ketiga*. Jakarta: Prenada Media.

- Melliana, Annastasia. 2006. *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan* Online. tersedia di [books.google.co.id/books?id.](https://books.google.co.id/books?id=) [diakses 29/05/2015 11.39]
- Darsono MS. 2014. *Kenapa Harus Rendah Diri? : Seri Psikologi Remaja*. Surabaya : Liris.
- Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nelson, Richard & Jones. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmania & Ika Yuniar. "Hubungan Antara Self Esteem dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol.1 No.2. Juni 2012. Halaman 110-117.
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development (Edisi Lima)*. Jakarta : Erlangga.
- Sholihah, Nur. 2014. *Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Pati*. Skripsi UNNES. Tidak diterbitkan
- Sudrajat, Ahmad. 2011. *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Konseling Individu*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Sukardi, Dewa Ketut & Desak P.E Nila Kusuma. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyowati, Wida dan Hadi Warsito. 2010. *Penerapan Konseling Realita untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, Vol.11, No.1
- Sutoyo, Anwar. 2009. *Penamahan Individu*. Semarang: CV Widya Karya.
- Tolan, Janet. 2006. *Skills In-Person Centred Counseling & Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Walgito, Bimo. 2004. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: Andi.
- Yovita, Fanny. 2008. *Pengaruh Self Esteem dan Kepuasan Kerja terhadap Kerja Individual pada Karyawan PT. Raja Besi*. Skripsi. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.