


## Penerapan Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Teknik *Client-centered* di SMP Frater Don Bosco Tomohon

Anggi Innocensia Simangunsong<sup>1\*</sup>, Meisie L. Mangantes<sup>2</sup>, Rinna Y. Kasenda<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Sel., Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara

E-mail: [anggisimangunsong@gmail.com](mailto:anggisimangunsong@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3751>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 14 Nov 2025

Revised: 20 Nov 2025

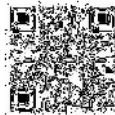
Accepted: 26 Nov 2025

#### Kata Kunci:

Konseling Individu,  
*Client-Centered*,  
Kepercayaan Diri.

#### Keywords:

*Individual Counseling*,  
*Client-Centered*, *Self-Confidence*.



### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui penerapan layanan konseling individu dengan teknik *client-centered*. Latar belakang penelitian ini didasari oleh kenyataan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah, sehingga berdampak pada proses belajar dan interaksi social siswa di lingkungan luar maupun dalam sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan PTBK atau penelitian Tindakan bimbingan konseling yang dilakukan dalam dua siklus. Masing-masing kegiatan terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah salah satu siswa SMP yang menunjukkan masalah kepercayaan diri rendah. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini ialah pedoman wawancara, observasi dan angket kepercayaan diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada proses siklus I, tingkat kepercayaan diri konseli berada pada kategori sedang, sementara pada saat kegiatan siklus II, mengalami peningkatan yang signifikan menjadi kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *client-centered* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

*This study aims to improve students' self-confidence through the implementation of individual counseling services with client-centered techniques. The background of this study is based on the fact that there are still students who experience low self-confidence, which impact the learning process and social interactions of students both outside and inside the school environment. This study uses the PTBK approach or counseling guidance action research carried out in two cycles. Each activity consists of the planning, implementation, observation, and reflection stages. The subject of this study was a junior high school student who showed problems with low self-confidence. The instruments used in this study were interview guidelines, observations, and self-confidence questionnaires. The results of this study indicate that in the first cycle, the level of self-confidence of the counselee was in the moderate category, while in the second cycle, it experienced a significant increase to the high category. These findings indicate that individual counseling services using client-centered techniques are effective in improving students' self confidence.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Anggi Innocensia Simangunsong, et al (2025). Penerapan Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Teknik *Client-centered* di SMP Frater Don Bosco Tomohon, 4(2) 11094-11097. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3751>

### PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengembangkan seluruh potensi dirinya, baik secara akademik maupun psikologis. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa Pendidikan bertujuan membentuk pribadi yang berkarakter, mandiri, dan mampu

beradaptasi dengan lingkungan. Untuk mendukung tujuan tersebut, layanan bimbingan dan konseling berfungsi membantu siswa memahami diri dan mengatasi berbagai hambatan perkembangan. Pendidikan berperan sebagai sarana untuk mendukung perkembangan potensi yang dimiliki siswa, dengan tujuan memberikan pemberdayaan secara optimal atau menjadi alternatif pengembangan diri di berbagai bidang (Kasenda et al., 2023)

Salah satu masalah psikologis yang kerap muncul pada peserta didik adalah rendahnya kepercayaan diri. Hakim (2002) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan hidup. Rendahnya kepercayaan diri dapat menimbulkan rasa ragu, kecemasan, dan ketidakmampuan mengeskpresikan potensi yang sebenarnya. Mangantes (2023) menambahkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri rendah sering menunjukkan perilaku pasif serta kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya.

Fenomena ini juga ditemukan pada salah satu siswa di SMP Frater Don Bosco Tomohon yang menunjukkan perilaku kurang percaya diri meskipun memiliki kemampuan akademik yang baik. Kondisi tersebut berdampak pada interaksi social, keaktifan belajar, dan kemampuan siswa mengekspresikan pendapat di kelas. Situasi ini menuntut intervensi konseling yang tepat agar konseli mampu mengenali potensi diri, mengatasi hambatan internal, serta membangun keyakinan terhadap kemampuannya.

Salah satu pendekatan yang relevan digunakan adalah konseling individu dengan teknik *client-centered*. Pendekatan yang dikembangkan oleh Carl Rogers ini menekankan empati, penerimaan tanpa syarat, serta keaslian konselor dalam membangun hubungan konseling yang aman. Corey (2005) dan Willis (2015) menegaskan bahwa suasana konseling yang non direktif mendorong konseli memahami dirinya dan membuat keputusan positif secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk mengkaji efektivitas penerapan Teknik *client-centered* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Frater Don Bosco Tomohon.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK), dengan menggunakan model Kemmis dan McTaggart. Model ini terdiri dari empat tahap utama, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Pendekatan PTBK dipilih karena sesuai untuk memecahkan masalah konseli secara langsung melalui tindakan konseling yang terencana dan sistematis.

Dalam metode PTBK dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri beberapa sesi konseling yang berfokus pada eksplorasi diri, pemahaman masalah, dan penguatan konsep diri konseli. Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan angket dari setiap pertemuan siklus. Keberhasilan tindakan diukur melalui peningkatan skor angket kepercayaan diri serta perubahan perilaku konseli, seperti keberanian berpendapat, keterlibatan dalam interaksi sosial, dan kemampuan mengekspresikan perasaan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara awal, konseli diketahui memiliki kecenderungan menarik diri, kurang percaya diri, dan merasa tidak mampu meskipun memiliki prestasi akademik yang baik. Berikut hasil penelitian siklus I dan siklus II dalam konseling menggunakan teknik *client-centered*.

### ***Siklus I***

Pada dua pertemuan awal, konseli masih menunjukkan perilaku ragu-ragu dan kurang terbuka. Namun, penerapan Teknik *client-centered* mulai membangun rasa aman dan kepercayaan. Konseli mulai mampu mengekspresikan perasaan terkait ketidaknyamanan social dan kecemasan berinteraksi. Hasil observasi dan angket menunjukkan kepercayaan diri meningkat dari kategori rendah menjadi sedang.

### ***Siklus II***

Pada siklus kedua, konseli sudah lebih terbuka mulai berani berinteraksi dengan teman sebaya, serta menunjukkan perubahan signifikan dalam ekspresi diri. Konseli berkomitmen melakukan Langkah-langkah kecil seperti menyapa teman sekelas dan aktif dalam kegiatan kelas. Hasil angket menunjukkan peningkatan hingga kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa teknik *client-centered* efektif mendorong siswa memahami dirinya, menghadapi hambatan internal, dan menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan pribadi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Rogers yang menyatakan bahwa perubahan positif dalam diri individu dapat terjadi ketika konseli merasa diterima tanpa syarat, dipahami melalui empati, dan dibantu untuk mengeksplorasi dirinya tanpa tekanan. Konselor yang bersikap non-direktif memberikan ruang bagi siswa untuk menyadari potensi dan kekurangannya tanpa rasa takut dihakimi.

Keberhasilan pendekatan *client-centered* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penghargaan positif, empati, dan keaslian konselor mampu meningkatkan citra diri dan kepercayaan diri konseli. Konseli menjadi lebih berani membuat keputusan dan mengelola interaksi sosialnya. Dengan demikian, teknik *client-centered* dapat dijadikan alternatif intervensi bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri.

### SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *client-centered* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Frater Don Bosco Tomohon. Melalui hubungan konseling yang empati, penerimaan tanpa syarat, dan berfokus pada konseli itu sendiri, konseli mampu mengekspresikan perasaan, memahami dirinya secara lebih mendalam, serta menemukan kemampuan untuk mengatasi hambatan internal yang sebelumnya menghambat kepercayaan dirinya.

Hasil tindakan dalam dua siklus memperlihatkan peningkatan bertahap, dari kategori kepercayaan diri rendah menuju sedang pada siklus I, hingga mencapai kategori tinggi pada siklus II. Dengan demikian, teknik *client-centered* dapat dijadikan alternatif intervensi bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri dan meningkatkan perkembangan pribadi mereka secara optimal.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa Syukur yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan dan kekuatan yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Mama dan keluarga saya selalu memberikan doa dan dukungannya.

Penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada dosen pembimbing skripsi saya, Prof. Dr. Meisie L. Mangantes, M.Pd dan Rinna Y. Kasenda, M.Teol., M.Pd, yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.

### REFERENSI

- Anisah, L. (2016). Kompetensi profesional konselor dalam penyelenggaraan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1).
- Awaliyani, S. A. A. K. U., Ummah, A. K., & Jember, N. I. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Kegiatan Muhadhoroh. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 2(1), 246-252.
- Azzet, A. M., & Safa, A. (2012). Bimbingan dan konseling di sekolah.
- Harahap, D. (2019). Konsep Dasar Bimbingan Konseling Karir dan Perspektif Islam. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 251-270.
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan konseling*. Rajawali Press.
- Kasenda, R., Supit, E., Tonapa, N., Kojoh, A., Lini, S., & Asare, S. (2023). Analisis Perilaku Bullying Antar Siswa Yang Mengakibatkan Terjadinya Perubahan Tingkah Laku. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 7(1).
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33-42.
- Lianawati, A. (2018, October). Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual. In *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3*. Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Mangantes, M. L. (2023). Keterampilan Pengungkapan Diri (Self-Disclosure) Bagi Siswa SMA Negeri Tompo Baru. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(24), 1108-1113.
- Medi, I. (2024). *IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN*

*CLIENT CENTERED DALAM MENGATASI SIKAP KEDISIPLINAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI MTs N 2 BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

- Novita, L. (2021). Pengaruh konsep diri terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 4(2), 92- 96.
- Nugraha, R. M., & Azizah, F. N. (2019). Upaya guru bimbingan dan konseling dalam menciptakan kesadaran diri peserta didik mengikuti layanan konseling individual. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2(2), 73-80.
- Pritama, D. (2015). studi tentang upaya guru dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa sd negeri 1 pengasih. *Basic Education*, 5(12).
- Rosada, U. D. (2016). Model pendekatan konseling client centered dan penerapannya dalam praktik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 14-25.
- Sundalangi, D. J., & Mangantes, M. L. (2023). Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Perubahan Sikap Siswa Di SMP Negeri 2 Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana*, 9(24), 1002–1010.
- Sriyono, H. (2017). Efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Research and Development Journal of Education*, 4(1).
- S. Lini, M. L. Mangantes, and J. Taher, “Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Efektivitas Belajar Siswa Smp Negeri 2 Bitung,” *J. Sains Ris.*, vol. 13, no. 3, pp. 781–789, 2023, doi: 10.47647/jsr.v13i3.2003.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Widodo, B. (2019, December). Manajemen konseling individual (studi kasus:pelaksanaan konseling individual di SMP N 7 Madiun). In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 3, No. 1, pp. 24-30).