

**PENERAPAN MODEL KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK
UNTUK MENGATASI SISWA YANG KURANG PERCAYA DIRI
PADA SISWA KELAS X DI SMA ADIGUNA
BANDAR LAMPUNG**

Ratih Yunita¹, Mareyke Jessy Tanod², Sri Murni³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

Email: ratihyunita2001@gmail.com¹, farraakuan@gmail.com², irimurni0905@gmail.com³

Abstrak: Permasalahan yang diangkat di SMA Adiguna Bandar Lampung adalah penerapan model konseling eksistensial humanistik untuk mengatasi siswa yang kurang percaya diri pada siswa kelas x SMA Adiguna Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2023/2024. Siswa yang mengalami kurang percaya diri berjumlah sejumlah 12 orang terdiri dari 8 orang perempuan dan 4 orang laki-laki. Metode yang digunakan menggunakan kualitatif dengan layanan konseling kelompok. Dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi, angket, wawancara. Hasil pembahasan dalam penelitian ini adalah penerapan model konseling eksistensial humanistik untuk mengatasi siswa yang kurang percaya diri yaitu melalui kegiatan sesuai silabus bimbingan konseling sebelumnya yang telah disusun guru pembimbing dampak yang mereka rasakan mengikuti kegiatan ini diantaranya adalah mereka mampu menjadi pribadi yang lebih percaya diri, mandiri, mampu menyesuaikan diri dan optimis dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

Kata Kunci: Penerapan, Model Konseling, Eksistensial Humanistik, Percaya Diri.

***Abstract:** The problem raised at Adiguna High School Bandar Lampung is the application of the existential humanistic counseling model to overcome students who lack confidence in class x students of Adiguna High School Bandar Lampung in the 2023/2024 academic year. Students who experience lack of confidence amounted to 12 people consisting of 8 women and 4 men. The method used uses qualitative with group counseling services. With data collection techniques, namely observation, questionnaires, interviews. The result of the discussion in this study is the application of the existential humanistic counseling model to overcome students who lack confidence, namely through activities according to the previous counseling guidance syllabus that has been prepared by the supervising teacher; the impact they feel following this activity is that they are able to become more confident, independent, able to adjust themselves and be optimistic in carrying out daily activities.*

***Keywords:** Application, Counseling Model, Humanistic Existential, Self-Confidence.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha sadar, terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik bisa secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan dilaksanakan

dengan tujuan untuk membentuk karakteristik seseorang agar menjadi lebih baik. Melalui jalur pendidikan formal. Warga negara juga diharapkan dapat memiliki kecerdasan dan pengertian nilai-nilai baik dan buruk agar dapat dipergunakan nantinya. Pendidikan menjadi hak asasi bagi semua individu. Hak asasi tersebut tidak boleh ditentang karena merupakan pemberian dari Tuhan Yang Maha Esa. Selain pendidikan formal,

pendidikan juga dapat dilakukan melalui lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan diselenggarakan dengan memberikan keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan Undang-Undang No 20 tahun 2003 Pasal 1 Ayat 11 dan Ayat 13: “Pendidikan jalur formal merupakan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya sesuai dengan fitrahnya, yaitu pribadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, demokratis, menjunjung tinggi hak asasi manusia, menguasai ilmu pengetahuan, teknologi dan seni, memiliki kesehatan jasmani dan rohani, memiliki keterampilan hidup yang berharkat dan bermartabat, memiliki kepribadian yang mantap, mandiri dan kreatif, serta memiliki tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan yang mampu mewujudkan kehidupan bangsa yang cerdas dan berdaya saing di era global”.

Proses belajar mengajar merupakan bagian dari pendidikan, tidak hanya pada lembaga formal tapi juga mencakup lembaga informal baik dalam keluarga, dalam pekerjaan dan dalam kehidupan masyarakat. Dalam konteks pendidikan formal di sekolah, kegiatan belajar mengajar merupakan fungsi pokok dan usaha yang paling strategis dalam mewujudkan tujuan institusional yang diemban oleh suatu lembaga. Hal-hal yang berkaitan dalam proses belajar mengajar diantaranya: siswa, tujuan, dan guru. Proses belajar mengajar dapat diartikan sebagai suatu rangkaian antara siswa dan guru dalam mencapai

tujuan. Namun dalam kenyataannya, untuk mencapai tujuan proses belajar mengajar terdapat tantangan atau hambatan yang harus dihadapi. Salah satu hambatan yang terjadi dalam proses belajar mengajar di kelas adalah masalah sosial. Masalah ini timbul sebagai akibat dari siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan kunci motivasi diri. Individu tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri. Setiap individu membutuhkan kepercayaan diri setiap harinya dalam berbagai hal, termasuk siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Tingkat kepercayaan diri yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan mempermudah dalam mendapatkan teman, membangun hubungan, dan membantu individu mempertahankan kesuksesan. Individu yang mempunyai kepercayaan diri memiliki perasaan positif terhadap dirinya. Punya keyakinan kuat atas dirinya dan pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Individu yang punya kepercayaan diri bukanlah individu yang hanya merasa mampu tetapi sebenarnya tidak mampu melainkan individu yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Individu yang percaya diri merasa yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Selain itu percaya diri mampu menjadi stimulus yang mendorong individu untuk mampu bertindak tanpa ragu. Fungsi dan peranan kepercayaan diri pada kehidupan individu. Tanpa adanya rasa percaya diri yang kuat dalam diri individu merasa pesimisme dan rasa rendah

diri akan mudah menguasai dirinya. Tanpa dibekali kepercayaan diri yang kuat sejak dini, individu akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah.

Seseorang yang selalu beranggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga, merupakan gambaran diri orang yang mempunyai rasa percaya diri rendah. Hal ini dapat dimanifestasikan dalam bentuk tingkah laku yang kurang wajar atau menyimpang, misalnya rendah diri, terisolir, prestasi belajar rendah. Timbulnya masalah tersebut bersumber dari konsep diri yang negatif sehingga seseorang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Bahkan dengan rasa percaya diri yang rendah siswa akan lebih sering mendapatkan perlakuan pelecehan sosial berupa ejekan atau hal lain yang membuat semakin sensitif untuk tidak berinteraksi dengan lingkungannya. Bahkan seperti yang telah diberitakan oleh media elektronik pada akhir-akhir ini sebuah kasus yang terjadi pada seorang anak pelajar yang mengakhiri hidupnya dengan minum racun serangga, hanya karena dia merasa minder karena selalu diejek oleh teman-temannya disekolah.

Perbedaan tingkat rasa percaya diri yang dimiliki individu siswa tentu akan mempengaruhi dalam kehidupan sehari-harinya. Berdasarkan data awal yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Adiguna Bandar Lampung, diketahui bahwa ada beberapa orang siswa kelas X SMA Adiguna Bandar Lampung mengalami masalah kurang percaya diri. Sikap yang kurang percaya diri yang dapat diamati seperti malu bertanya ketika kurang memahami tentang materi yang dijelaskan guru, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri, jika berdiskusi sering gugup, mudah menyerah ketika tidak dapat mengerjakan tugas yang

diberikan guru, terlihat gugup ketika menyampaikan sesuatu didepan orang banyak, tidak berani tampil di depan orang banyak, dan tidak mau bersosialisasi dengan teman. Dengan keadaan seperti itu seorang siswa akan kehilangan motivasi untuk mencapai prestasi dalam belajar dan kehilangan keberaniannya untuk melakukan atau mencoba hal-hal yang baru atau tantangan karena ia selalu dibayangi perasaan tidak mampu.

Seorang siswa yang tidak percaya diri tidak bisa mengungkapkan perasaan, pikiran dan aspirasinya pada orang lain, sehingga mereka akan selalu takut dan ragu untuk melangkah dan bertindak. Hal ini menyebabkan tujuan yang ingin dicapai akan sulit terwujud. Keadaan ini disebabkan karena seseorang yang tidak percaya diri akan selalu berpikiran negatif tentang dirinya, sehingga potensi yang sebenarnya ada dalam dirinya tidak dapat dimanfaatkan secara optimal. Adapun upaya yang sudah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah kepercayaan diri dengan memberikan layanan informasi yang diberikan secara klasikal. Dalam memberikan layanan informasi guru bimbingan dan konseling SMA Adiguna Bandar Lampung tidak pernah lupa untuk selalu memberikan nasehat kepada siswa tersebut. Namun upaya tersebut masih belum memberikan hasil yang optimal. Berdasarkan informasi tersebut, maka penulis tertarik untuk memberikan tindakan lebih lanjut guna meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Rangka mengarahkan dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa, layanan konseling sangatlah dibutuhkan. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan rasa percaya diri adalah konseling Eksistensial Humanistik. Konseling Eksistensial Humanistik berfokus

pada sifat dan kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab. Dengan memberikan konseling eksistensial humanistik secara efektif, siswa dapat mengembangkan sekaligus dapat menemukan jati dirinya. Ini dikarenakan saat melakukan konseling eksistensial humanistik, konseli akan dilatih untuk mengeluarkan pendapat, dilatih bertanggung jawab, dan mampu memahami dirinya. Konseling Eksistensial Humanistik berfokus pada sifat dan kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, kecemasan sebagai suatu unsur dasar, pencarian makna yang unik di dalam dunia yang tak bermakna, berada sendirian dan berada dalam hubungan dengan orang lain keterhinggaan dan kematian, dan kecendrungan mengaktualisasikan diri. Dari beberapa pendapat di atas, maka yang dimaksud dengan Konseling Eksistensial Humanistik adalah wawancara yang bertujuan agar manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya dan mampu bertanggung jawab atas segala tindakan yang telah dilakukan.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Subyek dalam penelitian ini adalah beberapa orang yang menjadi pelaku yaitu 12 orang siswa Kelas X SMA Adiguna Bandar Lampung yang terlihat adanya kurang percaya diri dalam menjalani aktivitas di sekolah. Dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data observasi dengan teknik penunjang angket, wawancara dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan

mengandung tiga kegiatan yang saling terkait yaitu kegiatan mereduksi data, menampilkan data, dan melakukan verifikasi untuk membuat kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisa deskriptif studi kasus akan dijadikan metode dalam menganalisa data yang sudah terkumpul. Analisis pada siklus pertama hasilnya akan dipakai untuk kegiatan pada siklus selanjutnya. Jenis data yang diperoleh dan dianalisis ialah data studi kasus yang berupa informasi berbentuk kalimat yang terdiri atas hasil observasi, wawancara, angket, dan catatan-catatan di lapangan.

1. Pemberian Skoring

sedangkan pemberian skor untuk tiap jawaban angketitem positif nilai yang diberikan yaitu untuk jawaban selalu dengan skor 4, sering dengan skor 3, kadang-kadang dengan skor 2, dan tidak pernah dengan skor 1. Untuk jawaban angket item negative nilai yang diberikan yaitu untuk jawaban selalu dengan skor 1, sering dengan skor 2, kadang-kadang dengan skor 3, dan tidak pernah dengan skor 4.

Tabel 1
Model Kualifikasi Jawaban Angket Item Positif

Jawaban	Skor	Keterangan
A	4	Selalu
B	3	sering
C	2	Kadang-kadang
D	1	Tidak pernah

Tabel 2
Model kualifikasi jawaban angket item negative

Jawaban	Skor	Keterangan
A	1	Selalu
B	2	Sering

C	3	Kadang-kadang
D	4	Tidak pernah

2. Kriteria/ Penggolongan

Berdasarkan hasil skoring angket percaya diri dapat digolongkan sebagai berikut:

Tabel 3

Kriteria Pengukuran Tingkat Kepercayaan Diri

Skor Rentang	Kriteria Kepercayaan Diri
00% - < 25%	Sangat Rendah
25% - < 50%	Rendah
50% - < 75%	Sedang
75% - < 100%	Tinggi

Untuk mengetahui validitas angket percaya diri maka menggunakan tehknik korelasip $product\ moment$, Adapun langkah-langkah uji validitas adalah sebagai berikut

- Menyebarkan angket pada responden
- Menghitung tiap-tiap item serta skor item secara total
- Menghitung korelasi antar skor masing-masing item dengan skor

Sebelum siklus I dilaksanakan, peneliti melakukan wawancara dengan guru, dari hasil wawancara bahwa kurangnya percaya diri pada siswa. Wawancara dengan siswa juga dilakukan oleh peneliti, dari wawancara diketahui bahwa sebagian siswa kurang percaya diri .

Hasil angket percaya diri siswa sebelum ada tindakan atau pra siklus sebagai berikut.

Tabel 4

Hasil Angket Percaya Diri

NO	SKOR
1	32
2	35
3	35
4	37
5	32

6	33
7	35
8	33
9	31
10	32
11	35
12	34
Jumlah	48,48%

Berdasarkan hasil angket percaya diri yang diberikan kepada siswa sebelum dilakukan percaya diri siswa dalam pembelajaran sebesar 48,48% hal tersebut menandakan bahwa percaya diri siswa masih kurang.

Hasil Angket Percaya Diri Pada Siklus 1

Hasil angket respon terhadap percaya diri siswa terhadap konseling eksistensial humanistik pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 5

Hasil Angket Percaya Diri

NO	SKOR
1	44
2	46
3	45
4	48
5	54
6	50
7	49
8	48
9	46
10	44
11	57
12	68
Jumlah	71,88%

Dari hasil angket percaya diri yang diberikan kepada siswa diperoleh jumlah siswa yang percaya diri sesuai klasifikasi yang telah ditentukan adalah sebanyak 48,48% yang percaya diri masih kurang dari jumlah seluruh siswa yaitu 12. Maka pada siklus I kriteria percaya diri pada siswa sedang. Berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada siswa diperoleh persentase

percaya diri pada pra siklus sebesar 48,48% dan meningkat pada siklus I sebesar 71,88% siswa yang memiliki percaya diri terhadap konseling eksistensial humanistik dengan kriteria sedang. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang masih belum memiliki percaya diri tinggi. Hal tersebut dikarenakan siswa masih perlu penyesuaian dengan model pembelajaran kooperatif.

Hasil Angket Percaya Diri Pada Siklus 2

Hasil angket respon terhadap percaya diri terhadap konseling eksistensial humanistik pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 6
Hasil Percaya Diri Pada Siswa

NO	SKOR
1	61
2	59
3	57
4	64
5	59
6	61
7	56
8	60
9	63
10	68
11	64
12	56
Jumlah	87,36%

Dari hasil angket percaya diri yang diberikan kepada siswa diperoleh jumlah siswa yang sesuai klasifikasi percaya diri yang telah ditentukan adalah 71,88% siswa yang percaya dirinya masih kurang dari jumlah seluruh siswa yaitu 12. Maka pada siklus II kriteria percaya diri siswa adalah baik sekali atau tinggi. Berdasarkan hasil angket percaya diri yang diberikan kepada siswa diperoleh jumlah siswa yang kurang percaya diri sesuai klasifikasi percaya diri yang telah ditentukan adalah 71,88% siswa yang percaya diri masih kurang dari jumlah

seluruh siswa yaitu 12. Percaya diri pada siklus II telah mengalami peningkatan yang lebih baik dari siklus I. ini dapat ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah prosentase siswa yang memiliki percaya diri belajar yaitu dari 71,88% (siklus I) dengan kriteria kurang percaya diri siswa sedang menjadi 87,36% (siklus II) dengan kriteria percaya diri siswa adalah baik sekali atau tinggi. Hal tersebut dikarenakan siswa sudah terbiasa menyesuaikan diri dengan pembelajaran kooperatif, disamping itu kinerja guru juga sudah lebih baik lagi.

Hasil penelitian dari siklus I sampai dengan siklus II sebagai berikut:

1. Percaya Diri Pada Siswa

Data percaya diri siswa diperoleh dengan memberikan lembar angket kepada siswa. Berikut perkembangan Hasil percaya diri pada siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7
Hasil Percaya Diri Pada Siswa

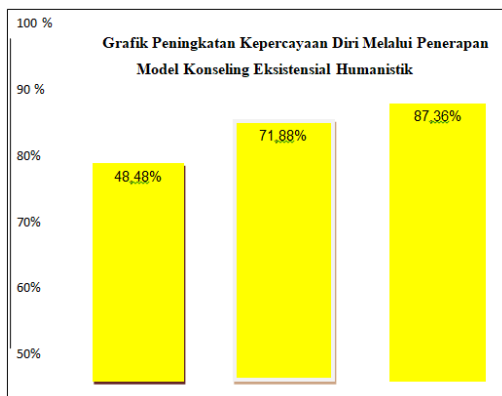
Keterangan	Skor	Kriteria percaya diri
Pra Siklus	48,48%	Rendah
Siklus I	71,88%	Sedang
Siklus II	87,36%	Tinggi

$$\frac{NT - NR}{K} = \frac{87,36 - 48,48}{3} = 71,2$$

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Kriteria



Berdasarkan hasil diatas dapat dilihat bahwa percaya diri siswa meningkat dari siklus I ke siklus II. Hal ini dikarenakan siswa sudah mulai percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyampaikan pendapat (berinisiatif), siswa sudah banyak yang memperhatikan penjelasan guru dan mengikuti pelajaran dengan baik, siswa sudah merespon pertanyaan baik dari guru maupun pertanyaan temannya, siswa sudah mau bertanya pada guru tentang materi yang dianggap kurang jelas, siswa juga mengerjakan sendiri tiap soal yang ada.

Kasus Terapi teori humanistik eksistensial

1. Teori terapi humanistik

Istilah psikologi humanistik (Humanistic Psychology) diperkenalkan oleh sekelompok ahli psikologi yang pada awal tahun 1960-an bekerja sama di bawah kepemimpinan Abraham Maslow dalam mencari alternatif dari dua teori yang sangat berpengaruh atas pemikiran intelektual dalam psikologi. Kedua teori yang dimaksud adalah psikoanalisis dan behaviorisme. Maslow menyebut psikologi humanistik sebagai “kekuatan ketiga” (a third force). Terapi eksistensial berpacu pada bahwa manusia tidak bisa lepas dari kebebasan dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab berkaitan. Dalam penerapan-penerapan eksistensial humanistik mengutamakan pada filosofis yang melandasi terapi. Pendekatan atau teori

eksistensial humanistik yang menyajikan suatu landasan filosofis bagi orang berhubungan dengan sesame, kebutuhan yang unik dan menjadi tujuan konselingnya. Konsep utama dari terapi humanistik eksistensial itu ada tiga hal yang pertama kesadaran diri yang dimana manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berpikir dan memutuskan, semakin kuat kesadaran diri seseorang, maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu, kesadaran untuk memilih alternative-alternatif itu memutuskan secara bebas dalam batasannya, kebebasan memilih dan bertindak itu disertai tanggung jawab, manusia bertanggung jawab atas keberadaannya dan nasibnya. Yang kedua ada kebebasan, tanggung jawab dan kecemasan yang dimana kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Lalu ada penciptaan makna yang diartikan manusia itu unik yang dalam arti bahwa ia berusaha untuk menentukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesame dalam suatu cara yang bermakna, karena manusia adalah makhluk rasional.

a. Identifikasi Masalah

Jhon siswa yang bersekolah di SMA Adiguna Bandar Lampung, Jhon mengalami masalah di tempat ia sekolah karena ia telah mengambil uang yang ada di tas temennya. Awal mulanya ia tidak mengaku bahwa ia yang mengambil uang tersebut, akan tetapi walaupun ia tidak mengaku tetap saja ada bukti dari keterangan temennya dan hanya dia yang berada dikelas saat jam istirahat menunjukkan bahwa dialah pelaku sebenarnya. Setelah dipaksa untuk mengaku,

ia tetap bersikeras mengatakan bahwa bukan ia pelakunya. Akhirnya salah satu pemegang top manajemen di perusahaan tersebut meminta semuanya untuk pulang. Beberapa jam kemudian Jhon memberitahu guru melalui pesan singkat (SMS) yang isinya ia mengakui bahwa dialah sebenarnya yang mengambil uang tersebut. Dan masalah ini pun sudah di laporkan oleh pihak perusahaan kepada pihak sekolah beserta bukti-buktinya, sehingga masalah itupun ditindaklanjuti kembali oleh pihak sekolah terutama konselor sekolah.

b. Data Siswa

Pada tahap pengumpulan data, berikut adalah data diri siswa dan orangtua:

Data Siswa:

Nama	: Jhon (nama samaran)
Tempat/Tanggal lahir	: Kalianda, 13 Mei 2005
Alamat	: Sukara Teluk betung (samaran)
Umur	: 18 Tahun
Tinggi	: 170 cm
Berat Badan	: 65 Kg
Anak Ke	: 1
Status	: Anak
Kandung Sekolah	: SMA
Adiguna Bandar Lampung (samaran)	
Jurusan	: IPS
Kelas	: x (samaran)
Hobi	: Racing
(balap motor)	
Permasalahanny	: Mengambil uang
Data Orangtua:	
Nama ayah	: Bagus
Kusuma (nama samaran)	
Pekerjaan	: Karyawan
Swasta	
Alamat	: Sukaraja
teluk betung (samaran)	

Nama Ibu	: Emelia
(nama samaran)	
Pekerjaan	: Karyawan
Swasta	
Alamat	: Sukaraja,
teluk betung (samaran)	

1. Konseli di lihat dari keadaan fisik

Berdasarkan hasil pengamatan dan asesmen angket kami dan data pendukung lainnya, diketahui John adalah anak pertama dari empat bersaudara yang berjenis kelamin laki-laki. Dia bersekolah di SMA Adiguna Bandar Lampung, jurusan IPS, kelas X I, dia bertempat tinggal di sukaraja, teluk betung. John memiliki ciri-ciri fisik berwajah lumayan tampan, bermuka lonjong, berkulit sawo matang, hidung mancung, postur tubuh sedang dengan tinggi badan 170 cm dan berat badan 65 kg, ia anak yang sehat jasmani dan rohaninya, ia juga memiliki hobi racing (balap motor).

2. Konseli dilihat dari keadaan keluarga

Berdasarkan hasil penelusuran kami mengenai keadaan keluarga, diketahui John merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Kebutuhan John tidak terpenuhi oleh orang tuanya karena kedua orangtuanya terlalu sibuk dengan urusannya masing-masing sehingga kurang memberi perhatian dan kasih sayang kepada John padahal John termasuk dalam golongan keluarga yang berkecukupan. Kedua orang tuanya bekerja sebagai karyawan swasta. Keluarga John tergolong keluarga yang “cuek” tidak tahu menahu dalam lingkungan tempat tinggalnya sehingga hal ini terbawa ke dalam kehidupan keluarganya.

3. Konseli di lihat dari keadaan tingkah laku sosial

John adalah anak yang mudah beradaptasi dengan lingkungan dan mudah bergaul di lingkungan sekitarnya, ia juga suka sekali

bercanda tawa dengan teman-temannya sehingga teman John senang ketika berkumpul dengan John. John juga terkenal ramah di lingkungan sekitar tempat tinggalnya walaupun orang tuanya sendiri “cuek” di lingkungan tempat tinggalnya. Namun belakangan ini John terlihat murung di karenakan dia sedang mengalami masalah di tempat PKL karena dia terbukti sebagai pelaku pencurian kamera di tempat ia PKL. Kesimpulan sementara berdasarkan hasil analisis adalah sebagai berikut:

1. Dilihat dari keadaan fisik
John adalah anak yang berwajah lumayan tampan dan termasuk anak yang sehat jasmani dan rohani.
2. Dilihat dari keadaan keluarga
John adalah anak yang kurang diperhatikan dan diberi kasih sayang oleh orang tuanya karena orang tua John terlalu sibuk dengan urusannya masing-masing. Keluarga John tergolong keluarga yang “cuek” tidak tahu menahu dalam lingkungan tempat tinggalnya sehingga hal ini terbawa ke dalam kehidupan keluarganya.
3. Dilihat dari keadaan tingkah laku sosial
John adalah anak yang mudah beradaptasi dan bergaul dengan lingkungan sekitarnya. Namun belakangan ini John terlihat murung di karenakan dia sedang mengalami masalah di sekolahnya karena dia terbukti sebagai pelaku pencurian uang walaupun pada awalnya ia tidak mengakui akan tetapi pada akhirnya ia mengakui perbuatannya tersebut melalui pesan singkat (SMS).

Diagnosis

Berdasarkan dari hasil sintesis diatas, yang menjadi masalah adalah ia mencuri uang disekolahnya, yang pada awalnya ia tidak mengakui perbuatannya akan tetapi pada akhirnya ia mengakui perbuatannya tersebut melalui pesan singkat (SMS). Adapun

beberapa kemungkinan penyebab ia mencuri uang tersebut ialah:

1. Kebutuhannya yang tidak terpenuhi
2. Kurangnya perhatian dan kasih sayang dari kedua orang tuanya

Prognosis

Berdasarkan hasil diagnosis diatas, maka langkah awal yang harus dilakukan oleh konselor adalah:

2. Mengadakan konseling kepada siswa yang bersangkutan.
3. Menjelaskan kepada siswa bahwa hal yang dilakukannya bukan saja merusak nama baik sekolah dan orangtua akan tetapi jug merusak nama baik dirinya sendiri.
4. Memberikan masukan kepada siswa agar sekiranya ia memberitahukan kepada orang tuanya bahwa selama ini kebutuhannya tidak terpenuhi serta meminta kepada orang tuanya agar tidak terlalu sibuk dengan urusannya sendiri.

Follow Up

Dari hasil proses konseling di atas yang melalui pendekatan humanistic, pada akhirnya Jhon mengakui kesalahannya dan berjanji untuk tidak mengulangnya kembali. Jhon mulai berfikir untuk terbuka kepada orang tuanya serta bersedia memberitahukan masalah ini dan juga bersedia memanggil orangtuanya untuk bertemu dengan Direktur tempat ia melaksanakan PKL. Dan masalah inipun dapat diselesaikan dengan cara kekeluargaan. Kemudian untuk mengantisipasi hal-hal serupa agar tidak terulang kembali, selanjutnya konselor akan tetap menjalin komunikasi yang baik terhadap orang tua dan konseli.

Pembahasan

Dalam bab ini mengarahkan pada hasil penelitian peningkatan kepercayaan diri pada siswa dengan melalui konseling eksistensial humanistik melalui layanan

kelompok. Hasil penelitian dikatakan berhasil karena adanya perubahan pada diri anak tersebut. Dari 12 anggota konseling eksistensial humanistik masuk kedalam katogeri “Cukup baik”. Rasa percaya diri, yang merupakan kombinasi antara keyakinan akan kemampuan diri sendiri dan rasa menghargai diri sendiri, adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan seorang manusia. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri atau keyakinan di dalam diri adalah perasaan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas-tugasnya atau mencapai tujuan dalam kehidupannya. Rasa menghargai diri sendiri sebenarnya mempunyai pengertian yang sama tetapi perasaan ini lebih berhubungan dengan keyakinan bahwa kita pada dasarnya memiliki kemampuan dalam hal apa pun yang kita lakukan dan kita layak merasa bahagia dalam menjalani hidup kita. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri biasanya akan menyukai dirinya sendiri, mau mengambil risiko untuk mencapai tujuan pribadi dan profesinya, dan selalu berpikir positif tentang apa yang akan terjadi di kemudian hari. Namun seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri, biasanya akan merasa kurang mampu mencapai tujuannya dan cenderung memandang dirinya sendiri dan apa yang ingin ia dapatkan dalam hidupnya secara negatif. Kabar baiknya, rasa percaya diri ini bisa Anda ciptakan sendiri.

Macam-Macam Percaya Diri

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan pede/percaya diri yaitu ada empat macam, yaitu :

1. Self-concept : bagaimana Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.

2. Self-esteem : sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauhmana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda.
3. Self efficacy : sejauh mana Anda punya keyakinan atas kapasitas yang anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (to succeed). Ini yang disebut dengan general self-efficacy. Atau juga, sejauhmana Anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan specific self-efficacy.
4. Self-confidence: sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. Self confidence itu adalah kombinasi dari self esteem dan self-efficacy (James Neill, 2005)

Berdasarkan paparan tentang percaya diri, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada hasil penelitian ini, Penerapan Model Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengatasi Siswa Yang Kurang Percaya Diri (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X di SMA Adiguna Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2023/2024). Diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Konseling eksistensial humanistik dapat dipakai dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, layanan konseling eksistensial humanistik cukup efisien untuk memotivasi siswa yang kurang percaya diri terbukti dengan adanya perubahan secara bertahap yang terjadi pada siswa setelah mengikuti konseling eksistensial humanistik.
2. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil angket percaya diri yang diberikan kepada siswa diperoleh jumlah siswa yang kurang percaya diri sesuai klasifikasi percaya diri yang telah ditentukan adalah 48,48% siswa yang percaya diri masih kurang dari jumlah seluruh siswa yaitu 12. Percaya diri pada siklus II telah mengalami peningkatan yang lebih baik dari siklus I. ini dapat ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah presentase siswa yang memiliki percaya diri belajar yaitu dari 71,88% (siklus I) dengan kriteria kurang percaya diri siswa sedang menjadi 87,36% (siklus II) dengan kriteria percaya diri siswa adalah tinggi. Hal tersebut dikarenakan siswa sudah terbiasa menyesuaikan diri dengan pembelajaran kooperatif, disamping itu kinerja guru juga sudah lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2005). Psikologi Kepribadian. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Bastaman, Hana J. 1995. *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Boeree, CG. (1997). *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. (Alih bahasa: Inyik Ridwan Muzir). Yogyakarta: Primasophie.
- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT. Eresco. Bandung.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Modul Bimbingan dan Konseling PLPG Kuota*. Unesa. Surabaya
- Hidayat, Dede Rahmat. 2011. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Howad, S. Friedman dan Miriam W. Schustarck. (2006). *Keperibadian*. jilid 2
- Howad, S. Friedman dan Miriam W. Schustarck. (2006). *Keperibadian jilid 2* <http://juergenkollink.blogspot.co.id/2014/01/tentang-kepercayaan-diri.html>, diperoleh tanggal 8 Desember 2015.
- Iswidharmanjaya, Derry dan Agung. 2004. *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri. Panduan Bagi Remaja Yang Masih Mencari Jati Dirinya*. Gramedia. Jakarta.
- Lindenfield, Gael. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Arcan. Jakarta.
- Loekmono. 1983. *Kepercayaan Diri*. <http://juergenkollink.blogspot.co.id/2014/01/tentang-kepercayaan-diri.html>. diperoleh tanggal 8 Desember 2015.
- Mira, Diniati. (2009). *teori-teori konseling*, Pekanbaru: Daulat Riau.
- Moleong, Lexy. J. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosda Karya. Bandung.
- Nasution, S. 1996. *Metode Research atau Penelitian Ilmiah*. Bumi Aksara. Jakarta.

- Rini, J. F. 2002. *Kepercayaan Diri (Self Confidence)*.
- Sukardi. 2003. *Metodologi penelitian pendidikan*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Suryabarata, Sumadi. 2007. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo
- Thantaway. 2005. *Kamus istilah Bimbingan dan Konseling*.