

Penerapan Pendekatan Konseling Humanistik dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 2 Sidamulih

Nada Nurfadilah

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdlatul Ulama Al-farabi Pangandaran; nadanurfadilah150@gmail.com

Excellent :

Journal Of Islamic Studies

Vol 3 No 1, May 2026

Hal : 69-79

Received: 25 January 2025
Accepted: 20 February 2026
Published: 31 May 2026

Publisher's Note: Publisher: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STITNU Al-Farabi Pangandaran, Indonesia stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



Copyright: © 2024 by the authors.
Submitted for possible open access
publication under the terms and conditions
of the Creative Commons Attribution (CC
BY) license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Approaches

Abstract :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan pendekatan konseling humanistik dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Sidamulih. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa masih banyak siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri dalam kegiatan belajar, seperti takut bertanya, enggan tampil di depan kelas, serta cenderung pasif dalam diskusi kelompok. Kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya partisipasi belajar, kurang berkembangnya potensi diri, serta hambatan dalam membangun interaksi sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Subjek penelitian adalah siswa SMPN 2 Sidamulih yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan angket kepercayaan diri. Prosedur penelitian dilakukan dalam beberapa sesi konseling individual dengan menggunakan teknik-

Abstract:

This study aims to determine the effectiveness of implementing a humanistic counseling approach in increasing student self-confidence at SMP Negeri 2 Sidamulih. The background of this study is based on the fact that many students still experience a lack of confidence in learning activities, such as fear of asking questions, reluctance to speak in front of the class, and a tendency to be passive in group discussions. This condition can impact low learning participation, underdevelopment of self-potential, and obstacles in building social interactions. The research method used was descriptive qualitative. The subjects were students at SMP Negeri 2 Sidamulih who had low self-confidence. Data were collected through observation, interviews, and a self-confidence questionnaire. The research procedure was conducted in several individual counseling sessions using humanistic counseling techniques. The results showed a significant increase in students' self-confidence after participating in humanistic counseling. Students who were initially hesitant and shy to speak began to express their opinions, actively participate in discussions, and demonstrate more positive behavioral changes in social interactions. Thus, it can be concluded that humanistic counseling is effective in increasing the self-confidence of junior high school students.

Keywords: Humanistic Counseling, Self-Confidence, Counseling

teknik konseling humanistik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat kepercayaan diri siswa setelah mengikuti konseling humanistik. Siswa yang awalnya ragu dan malu untuk tampil mulai berani mengemukakan pendapat, aktif dalam diskusi, serta menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif dalam interaksi sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling humanistik efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP.

Keywords : Konseling Humanistik, Kepercayaan Diri, Pendekatan Konseling

1. Pendahuluan

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis peserta didik. Siswa dengan kepercayaan diri yang baik mampu mengekspresikan ide, bersosialisasi dengan baik, serta menunjukkan prestasi akademik maupun non-akademik secara optimal. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung menarik diri, ragu dalam mengambil keputusan, serta takut melakukan kesalahan (Santrock, 2018).

Fenomena dilapangan menunjukkan bahwa sebagian siswa SMP masih menghadapi masalah terkait kepercayaan diri, seperti enggan tampil di depan kelas, malu mengajukan pertanyaan, atau merasa kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Faktor-faktor penyebab rendahnya kepercayaan diri ini bisa sangat bervariasi. Beberapa di antaranya termasuk pengalaman sosial yang negatif, seperti perundungan atau kritik yang merendahkan dari teman sebaya dan guru, serta perasaan terisolasi atau tidak diterima dalam kelompok sosial mereka. Selain itu, tekanan untuk memenuhi ekspektasi akademik yang tinggi juga dapat meningkatkan kecemasan dan merusak kepercayaan diri siswa. Hal ini tentu berdampak negatif terhadap perkembangan pribadi maupun prestasi akademik mereka.

Konseling humanistik yang berlandaskan pada pemikiran Carl Rogers diyakini dapat membantu siswa dalam membangun konsep diri yang positif. Melalui penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), empati, dan keaslian (genuineness) konselor, siswa merasa dihargai dan didukung sehingga mampu mengeksplorasi dirinya secara lebih terbuka (Corey, 2017).

Melalui penerapan konseling humanistik, siswa diharapkan dapat mengalami perubahan positif dalam cara mereka memandang diri sendiri dan lingkungan sekitar. Konseling humanistik memberikan ruang bagi siswa untuk merasa diterima dan dihargai, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.

penerapan pendekatan konseling humanistik diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif untuk membantu siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri, sekaligus memberikan dampak positif pada perkembangan psikososial mereka. Pendekatan ini tidak hanya akan membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri mereka, tetapi juga dapat memperbaiki kualitas interaksi sosial dan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan.

2. Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Tujuannya adalah untuk memperoleh informasi mendalam mengenai Layanan Bimbingan dan Konseling dengan pendekatan Humanistik dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 2 Sidamulih. Menurut Sugiyono (2019), pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengungkapkan data dalam bentuk narasi dan analisis yang memberikan gambaran menyeluruh tentang masalah yang diteliti dalam konteks alami (Sugiyono, 2019). Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif mengenai masalah yang diteliti.

a. Subjek dan Objek Penelitian: Subjek penelitian terdiri dari guru BK yang memberikan layanan dan siswa kelas VII yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah di SMP Negeri 2 Sidamulih. Objek penelitian adalah layanan konseling Humanistik itu sendiri.

b. Jenis dan Sumber Data: Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta data sekunder dari dokumen sekolah dan laporan BK.

c. Teknik Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui tiga cara utama: (1) wawancara mendalam dengan guru BK dan siswa, (2) observasi partisipatif terhadap pelaksanaan layanan BK, dan (3) dokumentasi berupa modul, rencana program, dan catatan konseling.

d. Teknik Analisis Data: Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahap: reduksi data, penyajian data dalam bentuk naratif, dan penarikan kesimpulan.

e. Pemeriksaan Keabsahan Data: Keabsahan data diuji melalui teknik triangulasi (sumber, teknik, waktu), diskusi dengan teman sejawat, dan membercheck untuk memastikan kredibilitas dan validitas data.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Implementasi Pendekatan Konseling Humanistik dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 2 Sidamulih

Permasalahan rendahnya kepercayaan diri di kalangan siswa SMP Negeri 2 Sidamulih menjadi salah satu fokus penanganan guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah tersebut. Rendahnya kepercayaan diri terlihat dari perilaku siswa yang enggan bertanya, takut salah, hingga ragu tampil di depan kelas. Hal ini diungkapkan baik melalui hasil observasi, angket kepercayaan diri, maupun wawancara dengan guru BK dan wali kelas.

Guru BK di SMP Negeri 2 Sidamulih memiliki peran penting dalam membantu siswa membangun kembali rasa percaya dirinya melalui layanan konseling individual dengan pendekatan humanistik. Pendekatan ini dipilih karena menekankan pada pemberian penerimaan tanpa syarat, empati mendalam, dan fokus pada potensi positif siswa.

Guru BK di SMP Negeri 2 Sidamulih juga menjadwalkan sesi konseling secara berkelanjutan. Artinya, konseling humanistik tidak berhenti pada satu pertemuan, tetapi berproses secara bertahap mengikuti perkembangan siswa. Ini menjadi bukti nyata bahwa konseling di sekolah bukan sekadar formalitas, melainkan benar-benar diarahkan sebagai layanan pendampingan psikologis yang mendukung pengembangan diri siswa. Pendekatan konseling humanistik yang merujuk pada Carl Rogers umumnya menekankan pada proses yang berpusat pada klien (client-centered) dan berjalan dengan suasana empatik, hangat, serta tanpa penilaian (unconditional positive regard).

Adapun tahapan-tahapan konseling humanistik dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan Hubungan (Rapport Building)

Pada tahap awal, konselor berupaya membangun hubungan yang hangat, akrab, dan saling percaya dengan klien (siswa). Konselor menunjukkan sikap empati, tulus, dan menerima klien tanpa prasangka. Tujuan tahap ini adalah agar klien merasa nyaman, aman, dan mau membuka diri.

2) Tahap Eksplorasi Masalah

Pada tahap ini, konselor mendorong klien untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, atau masalah yang dirasakan. Konselor menggunakan teknik mendengar aktif, mengajukan pertanyaan terbuka, serta menanggapi dengan refleksi perasaan agar klien merasa dipahami.

3) Tahap Pemahaman Diri (Self Understanding)

Konselor membantu klien mengenali potensi positif, minat, bakat, atau nilai-nilai diri yang selama ini terabaikan. Tahap ini mendorong klien memahami akar masalah serta dampaknya, dan mulai menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berubah.

4) Tahap Penetapan Tujuan dan Perencanaan

Setelah klien memahami dirinya, konselor memfasilitasi klien untuk merumuskan tujuan perubahan perilaku secara realistis. Konselor mendampingi klien menyusun langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan tersebut.

5) Tahap Tindakan (Action Phase)

Tahap ini adalah pelaksanaan rencana. Konselor memberi dukungan, motivasi, dan memantau kemajuan klien. Jika diperlukan, konselor dapat menyesuaikan strategi atau memberikan dorongan tambahan agar klien tetap termotivasi.

6) Tahap Evaluasi dan Terminasi

Tahap akhir adalah mengevaluasi hasil konseling bersama klien. Konselor dan klien mendiskusikan perubahan yang telah dicapai, perasaan klien terhadap kemajuan tersebut, dan rencana lanjutan untuk menjaga perubahan yang sudah terbentuk. Jika tujuan telah tercapai, konselor menutup layanan dengan memberikan penguatan positif.

Bukti keberhasilan implementasi pendekatan ini juga terlihat dari data triangulasi: temuan angket kepercayaan diri menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri pada beberapa siswa, didukung pengakuan wali kelas yang melihat siswa menjadi lebih berani mengemukakan pendapat di kelas, dan dikuatkan oleh

testimoni siswa sendiri yang mengakui mulai berani tampil, bertanya, dan aktif berdiskusi.

Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan bahwa pendekatan konseling humanistik sangat tepat diterapkan di tingkat SMP, terutama untuk membantu siswa melewati masa transisi remaja yang rentan terhadap krisis percaya diri. Ke depan, sekolah dapat mengembangkan pendekatan ini lebih luas melalui program pendukung seperti workshop motivasi, pelatihan soft skill, dan pembiasaan budaya apresiasi di lingkungan kelas. Dengan demikian, konseling humanistik tidak hanya berfungsi sebagai layanan insidental bagi siswa bermasalah, tetapi juga sebagai pendekatan pembinaan karakter yang berkelanjutan.

B. Tingkat Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 2 Sidamulih

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan pribadi siswa, terutama pada masa remaja. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung menunjukkan perilaku minder, pasif, serta enggan mengekspresikan diri dalam lingkungan sosial maupun akademik. Hal ini dapat menghambat pencapaian prestasi belajar dan interaksi sosial (Ghufron & Risnawita, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan guru BK, wali kelas, dan salah satu siswa, dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Sidamulih pada umumnya masih bervariasi. Guru BK menjelaskan bahwa sebagian siswa sudah memiliki keberanian untuk tampil di depan umum, bertanya, atau mengungkapkan pendapat, tetapi masih ada sebagian besar siswa yang mengalami keraguan pada kemampuan dirinya sendiri. Keraguan ini terutama muncul saat harus berpendapat, maju presentasi, atau berinteraksi dengan teman yang lebih dominan.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK Bapak Yoni Abdul Jabar, beliau menyampaikan "Secara umum, kepercayaan diri siswa di sekolah ini masih cukup bervariasi. Beberapa siswa sudah cukup percaya diri, namun masih banyak yang merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri, terutama ketika harus berbicara di depan umum atau mengambil keputusan."

Guru BK menuturkan bahwa faktor penyebabnya tidak hanya datang dari dalam diri siswa, tetapi juga pengaruh eksternal seperti tekanan lingkungan, rasa takut dikritik atau ditertawakan teman, hingga pengaruh media sosial yang membuat siswa sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Dalam beberapa kasus, pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan juga memengaruhi mentalitas siswa dalam berinteraksi di lingkungan sekolah.

Hasil pengamatan wali kelas juga menunjukkan pola serupa: siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah sering kali menampilkan ciri-ciri fisik dan verbal tertentu — berbicara pelan, menunduk, pasif saat diskusi kelompok, dan menghindari kontak mata. Namun, wali kelas juga menekankan bahwa perubahan kecil seperti keberanian mengajukan pertanyaan di kelas sudah menjadi indikator perkembangan positif. Ini sejalan dengan pendekatan konseling humanistik, di mana perubahan positif sekecil apa pun perlu diapresiasi sebagai tanda bahwa siswa mulai menginternalisasi penerimaan diri.

Temuan ini menegaskan bahwa kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang statis, tetapi dapat dilatih dan diperkuat dengan lingkungan sekolah yang mendukung, guru yang peka, wali kelas yang peduli, serta program bimbingan konseling yang memprioritaskan pendekatan humanistik. Dengan suasana konseling yang nyaman, siswa berani membuka diri, mengidentifikasi hambatan personal, dan perlahan membangun keberanian untuk tampil.

Secara praktis, hasil ini juga memperlihatkan hubungan erat antara pendekatan humanistik dengan peningkatan self-esteem. Guru BK yang konsisten menciptakan ruang aman, mendengar dengan empati, serta mendorong siswa mengenali kelebihan diri akan membantu memenuhi kebutuhan penghargaan yang belum terpenuhi di rumah atau lingkungan sosial (Mulyani, 2019).

C. Dampak Konseling Humanistik Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 2 Sidamulih

Dalam praktiknya, konseling dilakukan secara individual dan kelompok, dengan suasana yang nyaman dan mendukung privasi siswa. Tahapan konseling meliputi: membangun rapport, mendengarkan perasaan dan pengalaman siswa secara empatik,

membantu siswa mengenali potensi diri, hingga mendorong mereka untuk mengambil keputusan dan tanggung jawab sendiri. Tahapan ini menunjukkan bahwa pendekatan humanistik tidak hanya berfokus pada solusi langsung, tetapi juga pada proses penemuan jati diri dan penguatan harga diri siswa.

Hasil dari implementasi ini terlihat nyata melalui perubahan perilaku siswa di kelas. Guru BK menjelaskan adanya peningkatan keberanian pada siswa yang sebelumnya cenderung pasif dan tertutup. Sebagai contoh, seorang siswa kelas VII yang awalnya sangat pendiam, setelah beberapa sesi konseling menjadi lebih aktif, berani bertanya, dan bahkan mau mengambil tantangan tampil dalam lomba pidato. Kasus ini menunjukkan bahwa pendekatan humanistik mampu mengatasi hambatan psikologis yang sebelumnya membatasi siswa untuk tampil di depan umum.

Temuan ini diperkuat dengan keterangan wali kelas yang menyatakan bahwa koordinasi antara guru BK dan wali kelas sangat berperan dalam mendeteksi siswa dengan masalah kepercayaan diri. Identifikasi dini ini memungkinkan siswa segera mendapatkan pendampingan yang tepat. Hal ini sejalan dengan pendapat Rogers (1957) yang menekankan bahwa hubungan konseling yang hangat dan terbuka menjadi kunci perubahan positif perilaku klien.

Selain itu, siswa juga merasakan manfaat langsung. Beberapa siswa mengakui bahwa sesi konseling membuat mereka merasa didengar, dihargai, dan didorong untuk mencoba hal-hal baru. Rasa nyaman dan bebas dari penilaian negatif membuat siswa berani berbicara dan berbagi masalah pribadi, sehingga mereka tidak merasa sendiri. Kondisi ini mendukung terciptanya suasana psikologis yang sehat di sekolah.

Pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan humanistik pada penelitian ini menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Proses konseling berfokus pada membangun hubungan yang hangat, empatik, dan menerima klien apa adanya.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Prayitno (2017) bahwa konseling humanistik efektif diterapkan pada siswa yang mengalami masalah perkembangan diri, karena fokusnya bukan sekadar mengatasi masalah, tetapi membantu klien menyadari potensi terbaiknya.

Praktik konseling humanistik ini juga menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri tidak bersifat instan, tetapi memerlukan proses yang berulang, terarah, dan didukung hubungan konselor-klien yang positif. Siswa yang mendapatkan ruang bercerita, dukungan moral, dan motivasi secara terus-menerus cenderung menunjukkan perubahan sikap yang lebih stabil.

Temuan ini selaras dengan teori Self-Concept dan Self-Esteem Maslow, yang menegaskan bahwa individu yang kebutuhan penghargaan dirinya terpenuhi akan memiliki keyakinan dan keberanian untuk berekspresi. Konseling humanistik memberikan ruang untuk memenuhi kebutuhan tersebut melalui apresiasi, penerimaan, dan dukungan emosional (Maslow, 2010).

Hasil ini juga mendukung penelitian Dewi (2018) yang menyatakan bahwa konseling humanistik dapat meningkatkan self-confidence melalui positive regard. Demikian pula, penelitian Rahmawati (2019) menemukan bahwa siswa yang semula minder dapat menjadi lebih percaya diri setelah mengikuti konseling dengan pendekatan humanistik.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa implementasi pendekatan konseling humanistik memiliki kontribusi nyata dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 2 Sidamulih. Praktik ini dapat menjadi model layanan bimbingan konseling yang humanis, ramah siswa, dan relevan untuk diterapkan di sekolah-sekolah dengan karakteristik serupa. Ke depan, pendekatan ini perlu terus dikembangkan dengan dukungan program sekolah, pelatihan konselor, serta partisipasi aktif guru mata pelajaran dan orang tua.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Sidamulih, dapat disimpulkan bahwa Pendekatan konseling humanistik di SMP Negeri 2 Sidamulih diimplementasikan melalui layanan konseling individual dan kelompok. Guru BK menggunakan prinsip-prinsip dasar konseling humanistik, yaitu penerimaan tanpa syarat, empati mendalam, dan keaslian konselor. Penerapan konseling humanistik terbukti mampu memberikan perubahan yang positif. Setelah mengikuti proses konseling, siswa menunjukkan perkembangan yang signifikan. Mereka menjadi lebih

berani mengemukakan pendapat, aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelas, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan konseling humanistik merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, khususnya di tingkat SMP. Penerapan pendekatan ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga mendorong interaksi sosial dan keberanian siswa untuk menghadapi tantangan akademik.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan, khususnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konseling humanistik dapat dijadikan alternatif metode yang relevan untuk membantu siswa dengan masalah kepercayaan diri rendah. Meskipun penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah subjek dan durasi waktu yang singkat, hasilnya tetap memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas pendekatan humanistik. Ke depan, penelitian serupa dengan cakupan subjek lebih luas dan waktu yang lebih panjang sangat disarankan agar hasil yang diperoleh dapat lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi secara lebih luas.

5. Referensi

- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Cengage Learning.
- Dewi, A. (2018). Penerapan Konseling Humanistik untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 45–53.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Maslow, A. H. (2010). *Motivasi dan kepribadian* (Terj. Nurul Iman). Jakarta: Rajawali Pers.
- Mulyani, S. (2019). Penerapan Layanan Konseling Humanistik dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMA. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(1), 55-63.
- Prayitno. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, N. (2019). Efektivitas Konseling Humanistik dalam Mengembangkan Self Confidence Siswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 7(1), 22–31.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Santrock, J. W. (2018). Educational Psychology. New York: McGraw-Hill.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.