

**JURNAL SKRIPSI**

**PENERAPAN KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI**

**SISWA**



**OLEH**

**KETUT FANDI MERTHA DHARMA**

**NIM. 081101102**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**2013**

**JURNAL SKRIPSI**  
**PENERAPAN KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI**  
**SISWA**

**Diajukan kepada**  
**Universitas Pendidikan Ganesha untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan**  
**Program Sarjana Pendidikan**  
**Bimbingan Konseling**

**OLEH**

**KETUT FANDI MERTHA DHARMA**

**NIM. 0811011029**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2013**

**JURNAL SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS-TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI  
GELAR SARJANA PENDIDIKAN  
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING**

MENYETUJUI,

REVIEWER

Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd

KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK MENINGKATKAN  
RASA PERCAYA DIRI SISWA

Oleh :

Ketut Fandi Mertha Dharma

***Abstrak:***

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling yang bertujuan untuk menanggulangi siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri melalui konseling eksistensial humanistik pada siswa kelas X.6 di SMA Negeri 1 Singaraja.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang percaya diri. Untuk memperoleh data yang akurat dari variable yang diteliti menggunakan kuesioner percaya diri. Dalam penelitian ini kuesioner percaya diri dikembangkan menjadi aspek-aspek sebagai berikut : (1) Percaya diri dalam tingkah laku, terdiri dari indikator melakukan sesuatu secara maksimal, mendapat bantuan dari orang lain, mampu menghadapi segala kendala dengan 10 butir pertanyaan, (2) Percaya diri dalam emosional, terdiri dari indikator mengetahui perasaan sendiri, mengetahui kasih sayang, pengertian dan perhatian disaat mengalami kesulitan dengan 10 butir pertanyaan, (3) Percaya diri spiritual, terdiri dari indikator menghayati kodrat alami dengan 10 butir pertanyaan. Penelitian ini melibatkan sejumlah 32 siswa di kelas X.6, yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Terdapat 10 siswa yang menunjukkan rasa percaya diri rendah, dan ke-10 siswa tersebut diberikan perlakuan melalui konseling eksistensial humanistik.

Penelitian ini dilakukan dua siklus, siklus yang pertama diperoleh peningkatan, namun hanya 6 orang siswa yang mencapai kriteria di atas 65%, sedangkan 4 orang siswa belum mencapai peningkatan di atas 65%. Sehingga diadakan siklus kedua, ke-4 siswa tersebut mencapai peningkatan di atas 65%. Hasil analisis menunjukkan upaya menanggulangi siswa kurang percaya diri dengan menggunakan layanan konseling humanistik pada siswa kelas X.6 di SMA Negeri 1 Singaraja, ada perubahan perilaku siswa yang lebih baik

Kata kunci : Konseling eksistensial humanistic, rasa percaya diri

By :

Ketut Fandi Mertha Dharma

Ganesha University

[Aridwika84@yahoo.com](mailto:Aridwika84@yahoo.com)

**Abstract :**

This study counseling class research that purposes to face the students who have low of self-confident thorough humanistic existential counseling in X.6 students of SMA N 1 Singaraja

The data that collected in this research is about self-confident. A questionnaire about confidence used to collect accurate data from researched variable. In this research, a confidence questionnaire developed into (1) behaviour confidence with doing something maximally indicator, get help from others, facing every possible way, 10 questions, (2) emotional confidence, knowing self-feeling, knowing love and care when facing problem indicaor, 10 questions, (3) Spiritual confidence, living natural order indicator, 10 questions. To collect that data, this research use appraisal range instrument with Likert's pattern. This study that have 32 students, with 15 male and 17 female students. There are 10 students that shows a low self-confidence, and all of that 10 students are gived a counceling humanistic existential treatment

This study has two classes. There is increase in the first class but only 6 students achieve the criteria more than 65% while 4 students not achieve the criteria more than 65% so there is second class, 4 students have achieve the criteria more than 65%.The analyst result show the work to face the students who have low of self-confident with the humanistic counseling service in X.6 students of SMA N 1 Singaraja, there is better change in students behavior

*Kata Kunci : Konseling eksistenseial humanistik, rasa percaya diri*

## **Pendahuluan**

Rasa percaya diri merupakan salah satu dimensi kualitas SDM yang perlu dibangun agar perkembangan menjadi lebih optimal. Dalam upaya mewujudkan hal tersebut antara bimbingan, pengajaran dan pelatihan harus saling terkait secara sinergis. Dilihat dari tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal seperti bakat, minat, potensi dan kemampuan lain sehingga individu dapat bertindak sesuai dengan kemampuannya

Berdasarkan hasil pengamatan selama mengadakan kegiatan PPL Real di SMA Negeri 1 Singaraja kelas X 6, peneliti menemukan ada beberapa siswa yang menunjukkan rasa percaya diri yang rendah dalam belajar. Mereka menunjukkan indikator kurang percaya diri seperti, menunjukkan rasa takut, rasa malu, cemas dalam menghadapi sesuatu yang berpengaruh terhadap emosi yang dimiliki siswa yang tidak bersemangat pada saat mengikuti pelajaran di kelas. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang nampak pada kesehariannya dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas. Pada saat diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap materi atau tugas yang dibahas mereka lebih banyak diam, tidak bersemangat dalam belajar, dan tidak ada usaha bersaing dengan teman di kelas. Bahkan ada beberapa siswa yang kalau ditunjuk dengan paksa baru siswa mau berpartisipasi. Ini dikarenakan siswa tidak percaya diri untuk menjawab pertanyaan. Hasil dari wawancara dengan guru BK diperoleh informasi bahwa ada beberapa siswa di kelas tersebut yang rasa percaya dirinya rendah.

Secara teori, terdapat dua faktor yang mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri siswa yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah kecerdasan, motivasi belajar, sikap, berpikir, ingatan, percaya diri, minat, bakat serta kepribadian. Sedangkan faktor eksternal adalah segala sesuatu yang bersumber dari luar diri siswa seperti fasilitas siswa dalam belajar, teman sepergaulan, atau perlakuan guru terhadap anak dalam proses belajar, dan juga rendahnya pelayanan bimbingan konseling untuk meningkatkan rasa percaya diri di sekolah.

Dalam 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.

Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkan secara tepat. (Agung dan Iswidharmanjaya, 2004:13). Rasa percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka itu yang akan dilakukan. Artinya keputusan untuk melakukan sesuatu yang bermakna bagi kehidupannya.

Angelis (2003:58-77,) mengatakan bahwa aspek-aspek percaya diri yaitu :

a. Tingkah laku

Adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas, baik tugas-tugas yang paling sederhana, seperti membayar semua tagihan tepat waktu, hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu

b. Emosi

Adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi. Untuk memahami segala yang dirasakan, menggunakan emosi untuk melakukan pilihan yang tepat, melindungi diri dari sakit hati, atau mengetahui cara bergaul yang sehat dan rukun

c. Kerohanian Spiritual

Adalah keyakinan pada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif, bahwa keberadaan punya makna dan ada tujuan tertentu dari hidup. Kepercayaan spiritual berawal dari kesadaran tentang siapa kita sebenarnya, lepas dari raga dan pribadi kita, lepas dari segala topeng yang mungkin menutupi kita. Ia berawal dari upaya untuk menghargai diri kita sendiri, sebagai suatu karya cipta yang unik dan

menakjubkan. Tanpa kepercayaan spiritual, tidak mungkin kita dapat mengembangkan kepercayaan diri tingkah laku dan kepercayaan diri emosional.

Percaya diri merupakan bagian yang integral yang tidak dapat terpisahkan antara jiwa dan raga, jiwa menyangkut tentang perasaan dan mental sedangkan raga menyangkut kondisi fisik secara keseluruhan.

## Pengertian Konseling Eksistensial Humanistik

### Pengertian Konseling

Pepinsky, Shertzer & Stone, (dalam Prayitno, 1999 : 100) mengungkapkan tentang konseling sebagai berikut :

Konseling adalah “interaksi yang (a) terjadi antara dua orang individu, masing-masing disebut konselor dan klien, (b) terjadi dalam suasana yang professional, (c) dilakukan dan dijaga sebagai alat memudahkan perubahan-perubahan dalam tingkah laku klien.”.Gustad (dalam Drgatz Jan, 2004:7) mengatakan bahwa Konseling adalah suatu proses yang berorientasikan belajar, yang dilakukan dalam suatu lingkungan social, antara seorang dengan seorang, dimana seorang konselor, yang memiliki profesi dalam bidang keterampilan dan pengetahuan psikologis, berusaha membantu klien dengan metode yang cocok untuk kebutuhan klien tersebut, dalam hubungannya dengan keseluruhan program ketenagaan, supaya dapat mempelajari lebih baik tentang dirinya untuk relistik, sehingga klien dapat menjadi anggota masyarakat yang berbahagia dan lebih produktif.

Berdasarkan pendapat di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan konseling adalah proses yang dilakukan melalui tatap muka secara langsung (*face to face*) antara seorang ahli yang disebut konselor dengan orang yang memerlukan bantuan yang disebut klien. Dalam hal ini konselor membantu klien agar memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri untuk dapat menyesuaikan diri secara lebih efektif dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan.

## Pengertian Konseling Eksistensial Humanistik

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 kecenderungan mengaktualisasikan diri (Gerald Corey 1999 : 319).

.Konseling Eksistensial Humanistik menekankan kondisi-kondisi inti manusia. Perkembangan kepribadian yang normal berlandaskan keunikan masing-masing individu. Determinasi diri dan kecenderungan ke arah pertumbuhan adalah gagasan-gagasan sentral. Hambatan psikologis adalah akibat dari kegagalan dalam mengaktualkan potensi. Perbedaan-perbedaan dibuat antara rasa bersalah eksistensial” dan rasa “bersalah neorotik” serta antara “kecemasan eksistensial” dan “kecemasan neorotik”. Berfokus pada saat sekarang dan menjadi apa seseorang itu, yang berarti memiliki orientasi ke masa depan. Klien menekankan kesadaran diri sebelum tindakan.

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.

Setiap kegiatan yang dilakukan harus dilandasi oleh tujuan tertentu. Demikian pula pada penelitian ini dilandasi oleh suatu tujuan. Tujuan ingin dicapai adalah untuk mengetahui efektivitas konseling eksistensial humanistic dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X.6 di SMA Negeri 1 Singaraja.

## **Metode Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.6 SMA Negeri 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 32 orang yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Diterapkan dikelas X.6 sebagai subjek penelitian ini karena di kelas tersebut merupakan kelas yang paling banyak siswanya memiliki rasa percaya diri rendah.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang percaya diri. Untuk memperoleh data yang akurat dari variabel yang diteliti menggunakan kuesioner percaya diri. Dalam penelitian ini kuesioner percaya diri dikembangkan menjadi (1) Percaya diri dalam tingkah laku, dengan indikator melakukan sesuatu secara maksimal, mendapat bantuan dari orang lain, mampu menghadapi segala kendala dengan 10 butir pertanyaan, (2) Percaya diri dalam emosional, dengan indikator mengetahui perasaan sendiri, mengetahui kasih sayang, pengertian dan perhatian disaat mengalami kesulitan dengan 10 butir pertanyaan, (3) Percaya diri spiritual, dengan indikator menghayati kodrat alami dengan 10 butir pertanyaan. Untuk memperoleh data tersebut, di dalam penelitian ini digunakan instrument rentangan penilaian pola likert dengan skala 5. Skor 5 untuk jawaban yang sangat sesuai (SS) bila pertanyaan positif, skor 4 untuk jawaban yang sesuai (S) ,skor 3 untuk jawaban yang kurang sesuai (KS) ,skor 2 untuk jawaban yang tidak sesuai (TS), skor 1 untuk jawaban yang sangat tidak sesuai (STS). Untuk yang negatif skornya terbalik dengan spositif yaitu pilihan yang sangat sesuai diberi skor 1, sesuai diberi skor 2, kurang sesuai diberi skor 3, tidak sesuai diberi skor 4, dan sangat tidak sesuai diberi skor 5.

## **Metode Analisis Data**

Perubahan perilaku percaya diri dipantau melalui konseling dan observasi saat proses belajar mengajar di kelas.

Untuk mengetahui presentase peningkatan rasa percaya diri digunakan rumus sebagai

berikut : 
$$P = \frac{X}{SMI} \times 100\%$$

(Nurkencana, 1990 : 70)

Keterangan :

*P* = *Persentase Pencapaian*

*X* = *Skor Aktual*

*SMI* = *Skor Maksimall*

*Kriteria :*

*90 % - 100 % = Sangat Tinggi*

*80 % - 89 % = Tinggi*

*65 % - 79 % = Cukup*

*55 % - 64 % = Rendah*

*0 % - 54 % = Sangat Rendah*

## *Hasil dan Pembahasan*

### *Hasil*

#### **Skor Perkembangan Rasa Percaya Diri Siswa kelas X.6 SMAN 1 Singaraja**

No	Nama	Rasa Percaya Diri				Peningkatan Awal-siklus 1	Siklus II		Peningkatan siklus 1-siklus 2	Total Peningkatan
		Awal		Siklus I			Skor	%		
		Skor	%	Skor	%					
1	HW	103	58,9	144	82,3	23,4%	149	85,1	2,8%	26,2%
2	HA	101	57,7	142	81,1	23,4%	146	83,4	2,3%	25,7%
3	WW	104	59,4	141	80,6	21,2%	146	83,4	2,8%	24%
4	SE	101	57,7	145	82,9	25,2%	150	85,7	2,8%	28%
5	WC	84	48,0	97	55,4	7,4%	150	85,7	30,3%	37,7%
6	DJ	104	59,4	140	80,0	20,6%	148	84,5	4,5%	25,1%
7	TW	100	57,1	146	83,4	26,3%	148	84,7	1,3%	27,6%
8	MS	94	53,7	104	59,4	5,7%	144	82,3	22,9%	28,6%
9	YP	95	54,3	100	57,1	2,8%	149	85,1	28%	30,8%
10	RM	97	55,4	102	58,3	2,9%	143	81,7	23,4%	26,3%

Berdasarkan hasil pemantauan terhadap tindakan penelitian dengan memberikan konseling dalam 2 siklus, dimana masing-masing siklus diberikan 2 kali konseling. Dari awal hingga memasuki siklus 1 terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa antara 2,8%-26,%, dan di lihat dari table di atas terdapat 4 siswa yang masi memiliki masalah kepercayaan diri yaitu : WC, MS, YP, RM. Sehingga diadakan siklus 2 yang lebih

ditekankan pemberian tindakan konseling Eksistensial Humanistik pada keempat siswa tersebut. Dan ditemukan kepercayaan diri WC, MS, YP, RM meningkat antara 22,9%-30,%. Pada umumnya siswa sudah menunjukkan sikap percaya diri dalam belajar di kelas, mereka mulai secara tingkah laku aktif dalam mengajukan serta menjawab pertanyaan. Secara emosional siswa mulai tidak cemas saat ditunjuk oleh guru untuk maju ke depan menjawab pertanyaan. Secara spiritual siswa sudah mulai menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya dalam proses pembelajaran

Dilihat dari table di atas dapat dikemukakan bahwa peningkatan pada setiap individu berkisar dari rentangan cukup sampai tinggi. Ini berarti, konseling Eksistensial Humanistik bermanfaat dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa dalam belajar.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa percaya diri siswa dalam belajar meningkat setelah diberikan layanan konseling Eksistensial Humanistik. Ini menunjukkan bahwa konseling Eksistensial Humanistik efektif digunakan untuk membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dalam penelitian ini dapat dipetik bahwa bila konseling Eksistensial Humanistik digunakan secara efektif dalam membantu siswa dalam memecahkan masalahnya, dengan perlahan perubahannya akan nampak. Proses konseling Eksistensial humanistik membantu siswa mengubah perilaku yang kurang percaya diri menjadi lebih percaya diri baik secara tingkah laku, emosional, spiritual, siswa menjadi aktif dalam mengajukan serta menjawab pertanyaan. Secara emosional siswa mulai tidak cemas saat ditunjuk oleh guru untuk maju ke depan menjawab pertanyaan. Secara spiritual siswa sudah mulai menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya dalam proses pembelajaran

Berdasarkan kenyataan tersebut, sangatlah penting konseling Eksistensial Humanistik dikembangkan untuk memberikan layanan konseling pada siswa. Dari hasil analisis data secara deskriptif menunjukkan rasa percaya diri siswa dalam belajar meningkatkan yaitu berkisar antara 24 % sampai dengan 37,7 % dengan kategori cukup sampai tinggi. Ini berarti menunjukkan bahwa konseling Eksistensial Humanistik telah

berhasil digunakan untuk membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X.6 SMA Negeri 1 Singaraja.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka dapat ditarik simpulan bahwa

Konseling Eksistensial Humanistik dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X.6 SMA Negeri 1 Singaraja. Bukti bahwa konseling eksistensial humanistik efektif terlihat perubahan perilaku siswa menjadi aktif dalam mengajukan serta menjawab pertanyaan. Secara emosional siswa mulai tidak cemas saat ditunjuk oleh guru untuk maju ke depan menjawab pertanyaan. Secara spiritual siswa sudah mulai menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya dalam proses pembelajaran. Ini berarti tujuan penelitian telah tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, B. 2003. *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Cetakan ketujuh. Jakarta : Gramedia pustaka utama.
- Corey, Gerald, 1998. *Teori Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung. (terjemahan E. Koeswara) : PT. Refika Aditama.
- Drgatz Jan. 2004. *Membangun Harga Diri Dan Percaya Diri Anak*. Jakarta : Pustaka Tangga.
- Iswidharmanjaya Derry dan Agung. 2004. *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri. Panduan Bagi Remaja Yang Masih Mencari Jati Dirinya*. Jakarta : Gramedia.
- Nurkencana dan Sunartana, 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya. PT Usaha Nasional
- Prayitno dan Erman Amti, 1990. *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.