

PENGARUH TEKNIK KONSELING *PERSON CENTERED THERAPY* (PCT) TERHADAP PENINGKATAN KONSEP DIRI

Sukur Darman Gulo¹, Hosianna Rodearni Damanik², Famahato Lase³, Justin Foera-era Lase⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Nias

E-mail: gulodarman00@gmail.com¹, hosiannar.damanik@unias.ac.id², famahatolase@unias.ac.id³, justinfoeraeralase@unias.ac.id⁴

Abstrak

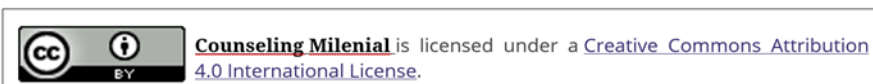
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik konseling *Person Centered Therapy* (PCT) terhadap peningkatan konsep diri peserta didik di SMP Negeri 2 Mandrehe. Konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik pemilihan sampel probabilitas, yaitu dengan pemilihan sampel acak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket konsep diri dan angket teknik *Person Centered Therapy* (PCT). Hasil pengujian hipotesis menggunakan regresi linear sederhana pada uji t menunjukkan taraf signifikansi dengan nilai t hitung 1.750 dan nilai Sig 0,001 < 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan Ho ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik konseling *person centered therapy* terhadap peningkatan konsep diri peserta didik di SMP Negeri 2 Mandrehe.

Kata kunci: teknik *person centered therapy*; konsep diri

Abstract

This study aims to determine the extent of the effect of the Person Centered Therapy (PCT) counseling technique on improving students' self-concept at SMP Negeri 2 Mandrehe. Self-concept is an individual's idea about themselves, which includes beliefs, perceptions, and evaluations of their own identity. This research employed a quantitative approach. The sampling technique used was probability sampling with a random sampling method. The instruments used in this study were a self-concept questionnaire and a Person Centered Therapy (PCT) questionnaire. The hypothesis testing using simple linear regression with a t-test showed a significance level where the t-value was 1.750 and Sig value was 0.001 < 0.005. This indicates that the alternative hypothesis (Ha) is accepted and the null hypothesis (Ho) is rejected. Therefore, it can be concluded that there is a significant effect of the Person Centered Therapy (PCT) counseling technique on improving students' self-concept at SMP Negeri 2 Mandrehe.

Keywords: *person centered therapy technique, self-concept*



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan sengaja agar anak didik memiliki sikap dan kepribadian yang baik, sehingga penerapan pendidikan harus diselenggarakan sesuai dengan sistem pendidikan nasional. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran penting dalam mengembangkan seluruh potensi peserta didik, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik (Fauziah, 2022:47). Dalam konteks pendidikan modern, pengembangan karakter dan kepribadian peserta didik menjadi fokus utama selain pencapaian akademik. Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan nasional yang tidak hanya mencetak individu cerdas secara intelektual, tetapi juga secara emosional dan sosial.



Program kegiatan layanan di Pendidikan yang mengarah pada pengembangan diri, diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mengenali dirinya, dan lebih jauh dari itu peserta didik mampu mengarahkan dirinya secara tepat, atau dengan istilah lain peserta didik mampu mengembangkan segala potensi yang ia miliki agar berkembang secara optimal. Gambaran sederhananya seperti seorang peserta didik selalu memandang dirinya negatif, merasa tidak menarik, tidak berharga, dan dijauhi oleh teman sebayanya. Pandangan negatif seperti ini dapat diubah dengan bimbingan dan arahan seorang konselor melalui berbagai kegiatan. Konselor dapat memberikan sebuah pemahaman terkait dengan konsep diri peserta didik dengan menggunakan berbagai pendekatan (Rosada, 2019: 16).

Menurut Pamungkas dan Sari (2021:57), Guru bimbingan dan konseling atau konselor yang profesional merupakan tuntutan dalam mendampingi peserta didik saat ini. Guru bimbingan dan konseling adalah bagian dari unsur pendidikan yang mempunyai peranan penting dalam membantu mencapai tugas perkembangan peserta didik dan mengembangkan kepribadian peserta didik. Bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya supaya konseli mempunyai kemampuan dan kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri.

Peran bimbingan dan konseling (BK) di sekolah sangat strategis dalam membantu peserta didik membentuk dan mengembangkan konsep diri yang sehat. Bimbingan dan konseling merupakan layanan bantuan yang dilakukan secara sistematis dan profesional untuk membantu peserta didik dalam memahami diri, merencanakan masa depan, dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Tugas konselor di Pendidikan sangat berbeda dengan guru mata pelajaran yang bekerjanya dapat dilihat dari jam masuk kelas dan memberi nilai. Sedangkan konselor Pendidikan tidak dapat dilihat seperti halnya guru mata pelajaran, karena tugasnya untuk membenahi dan mengembangkan konsep diri dan kepribadian peserta didik sangatlah sulit serta penanganannya yang melalui sisi berbeda.

Disinilah dirasakan perlunya layanan bimbingan dan konseling disamping kegiatan belajar mengajar. Selain itu banyak manfaat yang bisa diambil peserta didik setelah berkonseling seperti mempunyai perencanaan yang terarah dalam mengoptimalkan potensi, minat, dan bakat yang dimiliki. Bimbingan dan Konseling semestinya bisa memberikan rasa nyaman kepada peserta didik dengan dapat memberikan solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi peserta didik baik masalah pelajaran, keluarga, pertemanan dan lain sebagainya.

Didalam dunia konseling, upaya bimbingan dapat diberikan secara individual yang artinya seorang pembimbing menghadapi seorang klien. Berdiskusi untuk pengembangan diri klien,



kemudian merencanakan upaya-upaya bagi diri klien yang terbaik baginya yaitu yang dikenal dengan istilah konseling individual. Dengan adanya konseling individual seorang konselor dapat memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan klien membuka diri untuk menceritakan segalanya kepada konselor.

Salah satu pendekatan yang digunakan seorang konselor adalah melalui pendekatan person centered therapy. Pendekatan *person centered therapy* adalah pendekatan ini memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk merasakan pengalaman, yaitu mengekspresikan daripada menekan pikiran-pikiran yang tidak sesuai dalam kehidupan kearah yang lebih sesuai.

Menurut Rogers (2020:125), manusia melangkah maju menuju aktualisasi diri seiring dengan maju kearah penyesuaian psikologis (psychological adjustment). Hal ini disebabkan karena manusia memiliki kapasitas untuk mengatur dan mengontrol tingkah lakunya. Melalui pendekatan ini diharapkan dapat membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, di mana konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), yaitu menerima konseli apa adanya.

Salah satu fokus utama layanan BK adalah membantu peserta didik dalam konsep diri yang positif. Konsep diri adalah pandangan, penilaian, dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri, yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial. Fauziah (2022) menekankan pentingnya penguatan karakter melalui program pendidikan berbasis layanan konseling di sekolah. Konsep diri mencakup bagaimana seseorang memahami siapa dirinya, apa yang ia yakini, dan bagaimana ia menilai kemampuan maupun kelemahannya.

Menurut Fauziah (2022:68)), Konsep diri berperan penting dalam pembentukan kepribadian, pengambilan keputusan, serta interaksi sosial sehari-hari. Peserta didik yang memiliki konsep diri yang tinggi ditandai dengan adanya sikap percaya diri, pola pikir yang positif, dan dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik mungkin. Sedangkan peserta didik yang konsep dirinya rendah, dapat ditandai dengan berbagai problem yang dialaminya, diantaranya yaitu perilaku sosial yang kurang sesuai harapan, misalnya kurang toleransi, mudah tersinggung, mudah putus asa, tidak dapat memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang efektif, tidak memiliki semangat belajar, kurang percaya diri, dan lain sebagainya.

Layanan konseling yang diberikan kepada peserta didik dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Salah satu bentuk layanan yang dianggap efektif dalam meningkatkan konsep diri peserta didik adalah konseling individual dengan pendekatan Person Centered Therapy (PCT). Pendekatan ini dikembangkan oleh Carl Rogers dan menekankan pada penerimaan tanpa syarat, empati, dan keaslian. PCT memandang bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang



secara positif jika diberikan lingkungan yang mendukung dan penuh penghargaan (Rogers, 2020:125). Menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard) dalam proses konseling untuk membantu konseli menemukan kembali nilai dirinya. Peneliti sebelumnya menyatakan bahwa pendekatan humanistik seperti PCT sangat cocok diterapkan dalam mengatasi masalah konsep diri dan krisis identitas pada remaja, Rosada (2019).

Layanan konseling individual dengan pendekatan PCT memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya secara bebas tanpa merasa dihakimi. Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan konsep diri, seperti yang ditunjukkan oleh beberapa hasil penelitian sebelumnya. Putri & Munawaroh (2022) menemukan bahwa pendekatan client centered dalam konseling individual mampu meningkatkan rasa percaya diri dan citra diri peserta didik. Menurut Rahayu & Sunaryo (2020) yang merupakan peneliti sebelumnya menegaskan bahwa suasana konseling yang empatik dan terbuka dalam PCT membantu siswa mengembangkan kesadaran diri yang lebih sehat.

Di SMP Negeri 2 Mandrehe Kabupaten Nias Barat merupakan salah satu institusi pendidikan yang memiliki siswa dengan karakteristik dan perilaku yang berbeda-beda. Berdasarkan data-data yang didapatkan oleh peneliti di lapangan menunjukkan bahwa peserta didik belum memiliki konsep diri yang baik. Sebagian siswa memiliki konsep diri yang tinggi, yang tampak dari perilaku percaya diri dan pola pikir yang positif. Namun tidak sedikit siswa yang menunjukkan gejala konsep diri rendah, seperti kurang percaya diri, mudah tersinggung, sulit bersosialisasi, dan kurang semangat dalam belajar. Berdasarkan observasi awal, peneliti menemukan bahwa beberapa peserta didik menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa tidak berharga.

Kenyataan tersebut mendorong peneliti untuk mengadakan kajian lebih lanjut membuat penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Konseling *Person Centered Therapy* Terhadap Peningkatan Konsep Diri Peserta Didik di SMP Negeri 2 Mandrehe.”

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif yang merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pula pada tahap kesimpulan penelitian akan lebih baik bila disertai dengan gambar, tabel, grafik, atau tampilan lainnya.

Menurut Sandu Suyoto (2021:47), Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji ini penting dilakukan sebelum melakukan analisis statistik parametrik seperti uji regresi, karena salah satu syarat uji parametrik adalah data harus berdistribusi normal.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk melalui program SPSS versi 26, dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal.

Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.

Tabel 1 : Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

| | Kelas | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------|--------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Angket | Pretes Teknik PCT | .085 | 26 | .200* | .947 | 26 | .202 |
| | Postes Teknik PCT | .117 | 26 | .200* | .968 | 26 | .575 |
| | Pretes Konsep Diri | .144 | 26 | .178 | .949 | 26 | .218 |
| | Postes Konsep Diri | .142 | 26 | .187 | .963 | 26 | .455 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 1 hasil uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) dari seluruh variabel penelitian lebih besar dari 0,05. Pada Pretest Teknik PCT, nilai signifikansi 0,200 (K-S) dan 0,202 (S-W) menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Pada Posttest Teknik PCT, nilai signifikansi 0,200 (K-S) dan 0,575 (S-W) juga menunjukkan distribusi normal. Pada Pretest Konsep Diri, nilai signifikansi 0,178 (K-S) dan 0,218 (S-W) > 0,05, menandakan distribusi normal. Begitu

pula Posttest Konsep Diri, dengan nilai signifikansi 0,187 (K-S) dan 0,455 (S-W), menunjukkan data berdistribusi normal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel penelitian (Teknik Konseling *Person Centered Therapy* dan Konsep Diri) berdistribusi normal. Hal ini berarti bahwa syarat normalitas telah terpenuhi, sehingga data layak untuk dianalisis menggunakan uji parametrik, seperti uji regresi linear sederhana.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki varians yang sama (homogen) antara kelompok yang dibandingkan. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji Levene's Test pada program SPSS versi 25 dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut: jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data homogen, jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data tidak homogen.

Tabel 2 : Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|--------|---|---------------------|-----|--------|------|
| Angket | Based on Mean | .392 | 3 | 100 | .759 |
| | Based on Median | .390 | 3 | 100 | .761 |
| | Based on Median and with adjusted df | .390 | 3 | 94.524 | .761 |
| | Based on trimmed mean | .403 | 3 | 100 | .751 |

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada seluruh dasar perhitungan (mean, median, median adjusted df, dan trimmed mean) lebih besar dari 0,05, yaitu berada di antara 0,751 sampai 0,761. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersifat homogen. Artinya, varian antar kelompok data adalah sama, baik pada variabel Teknik Konseling Person Centered Therapy (PCT) maupun pada variabel Konsep Diri peserta didik. Hasil ini menunjukkan bahwa syarat homogenitas dalam analisis regresi telah terpenuhi, sehingga analisis uji hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu uji regresi linear sederhana.

Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui sejauh mana teknik konseling Person Centered Therapy (PCT) (variabel X) berpengaruh terhadap konsep diri peserta didik (variabel Y). Analisis ini dilakukan menggunakan program SPSS versi 26. Model regresi sederhana ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan antara kedua variabel (positif atau negatif) serta seberapa besar pengaruh teknik PCT terhadap peningkatan konsep diri.

Tabel 3: Uji Regresi Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 73.456 | 9.394 | | 7.820 | .000 |
| | Teknik PCT (X) | .240 | .137 | .336 | 1.750 | .001 |

a. Dependent Variable: Konsep Diri (Y)

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = 73,456 + 0,240X$$

Artinya, setiap peningkatan 1 satuan skor pada teknik konseling Person Centered Therapy (PCT) akan meningkatkan konsep diri peserta didik (Y) sebesar 0,240 satuan. Tanda koefisien positif menunjukkan adanya hubungan yang searah, yaitu semakin efektif penerapan teknik PCT, maka semakin tinggi pula tingkat konsep diri peserta didik.

Koefisien Determinansi

Uji koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen (teknik konseling person centered therapy) dalam menjelaskan variabel dependen (konsep diri peserta didik). Nilai koefisien determinasi ditunjukkan oleh R Square (R^2), yang berkisar antara 0 hingga 1.

Tabel 4 : Hasil Uji Determinansi**Model Summary**

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .336 ^a | .813 | .076 | 11.437 |

a. Predictors: (Constant), Teknik PCT (X)

Nilai $R = 0,336$ menunjukkan bahwa hubungan antara teknik PCT dan konsep diri berada pada kategori sedang. Sementara nilai $R \text{ Square} = 0,113$ menunjukkan bahwa teknik konseling PCT memberikan kontribusi sebesar 81,3% terhadap peningkatan konsep diri peserta didik, sedangkan sisanya (18,7%) dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini.

Uji t

Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen (teknik konseling person centered therapy) memiliki pengaruh yang signifikan secara parsial terhadap variabel dependen (konsep diri peserta didik). Dengan kata lain, uji t bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu apakah penerapan teknik konseling person centered therapy benar-benar berpengaruh terhadap peningkatan konsep diri peserta didik di SMP Negeri 2 Mandrehe.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji t adalah sebagai berikut:

Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau nilai $\text{Sig.} < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (teknik person centered therapy) terhadap variabel Y (konsep diri).

Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ atau nilai $\text{Sig.} > 0,05$, maka H_a ditolak dan H_o diterima, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (teknik person centered therapy) terhadap variabel Y (konsep diri).

Nilai $t \text{ tabel}$ dapat diketahui dengan rumus $df = n - k$, di mana n adalah jumlah sampel (26) dan k adalah jumlah variabel (2), sehingga $df = 24$. Berdasarkan tabel distribusi t pada taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$), diperoleh $t \text{ tabel} = 1.710$.

**Tabel 5: Uji-T
Coefficients^a**

| | Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|---|----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 73.456 | 9.394 | | 7.820 | .000 |
| | Teknik PCT (X) | .240 | .137 | .336 | 1.750 | .001 |

a. Dependent Variable: Konsep Diri (Y)

Berdasarkan hasil uji t pada tabel di atas, diperoleh nilai t hitung sebesar 1,750 dengan nilai signifikansi (Sig.) $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik konseling Person Centered Therapy (PCT) terhadap peningkatan konsep diri peserta didik di SMP Negeri 2 Mandrehe.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik konseling *Person Centered Therapy* terhadap peningkatan konsep diri peserta didik di SMP Negeri 2 Mandrehe. Berdasarkan hasil analisis uji regresi linear sederhana diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,240 dengan arah hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penerapan teknik konseling *Person Centered Therapy (PCT)*, maka semakin tinggi pula tingkat konsep diri peserta didik. Hasil uji t juga menunjukkan bahwa nilai t hitung ($1,750 > t$ tabel $1,710$) dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan teknik konseling *Person Centered Therapy* terhadap peningkatan konsep diri peserta didik di SMP Negeri 2 Mandrehe. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Putri & Nugroho (2023) yang menyatakan bahwa teknik *Person Centered Therapy* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsep diri remaja, terutama dalam konteks pendidikan menengah pertama. Di jelaskan bahwa hubungan konseling yang hangat dan penuh penerimaan memungkinkan peserta didik mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara bebas tanpa takut dinilai, sehingga terbentuk penerimaan diri yang lebih baik.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik yang mengikuti sesi konseling dengan teknik *PCT* menunjukkan peningkatan dalam aspek-aspek konsep diri seperti penerimaan diri, kepercayaan terhadap kemampuan pribadi, dan sikap positif



terhadap diri sendiri. Peningkatan ini dapat dijelaskan karena selama proses konseling, peserta didik merasa dihargai dan diterima tanpa syarat. Dalam situasi tersebut, peserta didik mulai memandang dirinya secara lebih realistis dan positif, serta lebih mampu menilai potensi yang dimiliki. Dari perspektif perkembangan peserta didik SMP yang berada pada masa remaja awal, peningkatan konsep diri memiliki dampak penting terhadap pembentukan identitas diri dan penyesuaian sosial di lingkungan sekolah. Santrock (2022) menegaskan bahwa remaja dengan konsep diri positif akan lebih mampu menghadapi tekanan sosial, memiliki motivasi belajar yang lebih baik, dan menunjukkan perilaku prososial yang sehat. Oleh karena itu, penerapan teknik PCT dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik secara menyeluruh.

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square (R^2) sebesar 0,813, yang berarti bahwa teknik konseling *Person Centered Therapy* memberikan kontribusi sebesar 81,3% terhadap peningkatan konsep diri peserta didik, sedangkan sisanya 18,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian, seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, pengalaman pribadi, maupun kondisi psikologis individu. Nilai R yang diperoleh sebesar 0,336 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kategori sedang antara penerapan teknik PCT dengan peningkatan konsep diri. Arah hubungan positif ini menandakan bahwa semakin tinggi penerapan prinsip-prinsip PCT dalam proses konseling, maka semakin meningkat pula konsep diri peserta didik.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Siregar dan Nurhasanah (2022) yang menunjukkan bahwa teknik *Person Centered Therapy* memiliki korelasi positif terhadap peningkatan aspek-aspek konsep diri. Di tegaskan bahwa melalui hubungan konseling yang empatik dan penuh penerimaan, peserta didik terdorong untuk memandang dirinya lebih positif dan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Selain itu, berdasarkan teori perkembangan remaja menurut Hurlock (2018), peningkatan konsep diri pada masa remaja awal sangat dipengaruhi oleh pengalaman interpersonal yang memberikan rasa diterima dan dihargai. Hal ini sesuai dengan esensi dari pendekatan *Person Centered Therapy*, di mana konselor memberikan ruang aman bagi peserta didik untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya tanpa tekanan. Melalui interaksi konseling yang



demikian, peserta didik mulai memahami nilai dirinya, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta membentuk persepsi diri yang lebih positif.

Berdasarkan hasil penerapan teknik *Person Centered Therapy (CBT)* diperoleh perubahan perilaku dan pola berpikir yang cukup signifikan pada peserta didik. Temuan di lapangan selama proses konseling terlihat perubahan yang positif baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun perilaku. Peserta didik mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara di kelas, lebih terbuka terhadap umpan balik guru, dan mampu menerima diri sendiri secara lebih positif. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh teori Corey (2021) yang menjelaskan bahwa *Person Centered Therapy* berfokus pada penciptaan kondisi psikologis yang mendukung pertumbuhan pribadi klien melalui keaslian dan penerimaan dari konselor. Dalam konteks penelitian ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang mendukung peserta didik dalam menemukan kekuatan dan nilai positif dirinya. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan konsep diri, karena mulai menyadari bahwa peserta didik mampu mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku secara lebih positif.

Selain itu, hasil uji t yang signifikan juga sejalan dengan penelitian Putri dan Nugroho (2023) yang menemukan bahwa teknik PCT memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan konsep diri remaja. Dijelaskan bahwa hubungan konseling yang empatik dan penuh penerimaan memungkinkan peserta didik membentuk persepsi diri yang lebih realistis dan positif. Peserta didik yang awalnya ragu terhadap kemampuan diri menjadi lebih yakin, sedangkan yang semula menilai dirinya secara negatif mulai belajar untuk menerima kelemahan sebagai bagian dari proses tumbuh.

Dari hasil observasi selama pelaksanaan konseling, terlihat bahwa peserta didik yang sebelumnya pasif dan tertutup menjadi lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran. Mulai berani bertanya, mengemukakan pendapat, dan menunjukkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip dasar PCT mampu memperbaiki persepsi diri dan meningkatkan kemampuan adaptasi sosial peserta didik. Selain itu, teori Santrock (2022) tentang perkembangan remaja juga menjelaskan bahwa masa remaja awal adalah tahap penting dalam pembentukan konsep diri. Dukungan sosial dan penerimaan dari lingkungan sangat berpengaruh terhadap cara remaja menilai dirinya. Oleh karena itu, kehadiran konselor yang menerapkan prinsip-prinsip PCT menjadi



stimulus penting dalam membentuk pandangan diri yang lebih positif pada peserta didik SMP Negeri 2 Mandrehe.

Dengan demikian, hasil uji t yang signifikan ($\text{Sig. } 0,001 < 0,05$) selaras dengan temuan empiris di lapangan, yaitu terjadinya peningkatan konsep diri setelah penerapan teknik PCT. Artinya, *Person Centered Therapy* tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga memberikan perubahan nyata secara psikologis pada peserta didik. Peningkatan ini mencakup aspek kesadaran diri, penerimaan diri, dan kepercayaan terhadap kemampuan pribadi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *Person Centered Therapy* terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsep diri peserta didik. Hubungan konseling yang didasari empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian menjadi faktor utama yang membantu peserta didik mengembangkan potensi positif dalam dirinya. Oleh karena itu, pendekatan PCT dapat direkomendasikan sebagai salah satu teknik efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu peserta didik yang mengalami permasalahan rendahnya konsep diri. Hasil penelitian ini tidak hanya membuktikan secara statistik bahwa teknik PCT berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsep diri, tetapi juga menunjukkan perubahan psikologis dan perilaku konkret, seperti meningkatnya keberanian siswa untuk berpendapat, keterbukaan diri, serta penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan pribadi.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam menegaskan bahwa *Person Centered Therapy* dapat menjadi pendekatan efektif dan humanistik untuk membantu peserta didik membangun konsep diri positif. Hasil ini memperluas penerapan teori Rogers dalam konteks pendidikan Indonesia modern yang menekankan pada pembelajaran sosial-emosional dan penguatan karakter peserta didik.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada, dapat ditarik kesimpulan bahwa Penerapan teknik *Person Centered Therapy* (PCT) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsep diri peserta didik di SMP Negeri 2 Mandrehe. Hal ini terbukti



dari hasil uji t yang menunjukkan nilai t hitung $>$ t tabel yaitu $1.750 > 1.710$ pada taraf signifikan 5%, dan pada sig $0,01 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan adalah: Bagi Guru dan Konselor, disarankan untuk lebih rutin menggunakan teknik PCT dalam kegiatan konseling di sekolah, khususnya bagi peserta didik yang menunjukkan rendahnya konsep diri. Perlu dilakukan pelatihan bagi guru atau konselor agar lebih memahami dan mampu menerapkan teknik PCT secara efektif.

Bagi Peserta Didik, disarankan agar peserta didik dapat aktif memanfaatkan sesi konseling untuk mengeksplorasi diri, mengekspresikan perasaan, dan mengembangkan kepercayaan diri. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan nilai-nilai positif yang diperoleh dari konseling dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Bagi Sekolah, disarankan untuk menyediakan fasilitas konseling yang memadai, seperti ruang konseling yang nyaman dan jadwal konseling rutin, agar teknik PCT dapat diterapkan secara optimal. Sekolah diharapkan mendukung program pengembangan konsep diri peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler atau program pembinaan karakter yang sejalan dengan prinsip PCT.

Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar atau menggunakan metode penelitian campuran (*mixed methods*) agar hasilnya lebih komprehensif. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi penerapan PCT terhadap aspek lain, misalnya motivasi belajar atau keterampilan sosial peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2022). Analisis Eksistensial Untuk Psikologi dan Psikiatri. Bandung: PT.Refika Aditama
- Arikunto, S. (2022). Prosedur Penelitian suatu pendekatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrofudin. (2020, 11 021). aspek-aspek konsep diri. Retrieved 10 26, 2016, from pemahaman-diri



- Corey, G. (2021). teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Desmita. 2020. Psikologi Perkembangan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Corsini, R. (2020). Current Psychotherapies. Itasca: illnois:F.E Peacockpublishers.
- Gurnasa, S. (2023). Konseling Dan Psikoterapi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2024). Mengatasi rasa tidak percaya diri. Jakarta: Puspa Swara
- Hurlock, Elizabeth. (2021). Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Murad, J. (2022). Dasar-dasar Konseling. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nelson, R. (2021). Teori dan praktik konseling dan terapi. Edisi keempat. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Palmer, S. (2020). pengantar konseling dan psikoterapi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Romanus, D.2021.Tujuan konsep diri, ciri-ciri siswa yang memahami dirinya (*online*).
- Sugiyono.2021. Metode Penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Santrock, J. S (2023). Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Willis, S. (2024). konseling individual teori dan praktek. Bandung: Alfabeta.
- Winkel,WS. 2024. Bimbingan dan Konseling di Intuisi Pendidikan. Semarang: Satya Wacana
- Yustiana, N. (2023). pengaruh konsep diri terhadap kesesuaian minat memilih jurusan (*online*).
- Zainal, A. (2022). Analisis Eksistensial Untuk Psikologi dan Psikiatri. Bandung: PT Refika Aditama.