

PENGARUH KONSELING CLIENT CENTERED TERHADAP SIKAP OPTIMIS SISWA KELAS VIII SMPN 3 MATARAM

Gigil Putri Berliani¹, Ni Made Sulastri², Reza Zulaifi³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram
gigilberlian@gmail.com, nimadesulastri@undikma.ac.id,
rezazulaifi@undikma.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the presence of eighth-grade students at SMPN 3 Mataram who demonstrated low optimism, including limited confidence in their abilities, doubts when facing difficulties, and a tendency to give up before making an effort. The condition indicates the need for guidance and counseling services that provide students with opportunities to understand themselves and develop solutions independently. This study aimed to determine the effect of Client-Centered Counseling on the optimistic attitudes of eighth-grade students at SMPN 3 Mataram during the 2025/2026 academic year. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The population consisted of 60 eighth-grade students, while five students identified as having low optimism based on the pre-test were selected purposively as the sample. Data were collected through a questionnaire as the main method, supported by observation, interviews, and documentation. The data were analyzed using a t-test. The mean pre-test score was 38.2 and increased to 64.8 in the post-test. The analysis produced a calculated t-value of 6.403, which was higher than the critical t-value of 2.776 at the 5% significance level with $df = 4$. Therefore, the alternative hypothesis was accepted and the null hypothesis was rejected. The findings indicate that Client-Centered Counseling had a significant effect on students' optimism. The approach provides students with space to express their experiences, recognize their potential, and develop stronger confidence in dealing with problems positively.

Keywords: *Client-Centered Counseling, optimism, junior high school students, group counseling*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ditemukannya siswa kelas VIII SMPN 3 Mataram yang menunjukkan sikap optimis rendah, antara lain kurang yakin terhadap kemampuan diri, mudah ragu ketika menghadapi kesulitan, serta cenderung menyerah sebelum mencoba. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang memberi ruang kepada siswa untuk memahami dirinya dan menemukan alternatif penyelesaian masalah secara mandiri. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling Client Centered terhadap sikap optimis siswa kelas VIII SMPN 3 Mataram tahun pelajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen one-group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 60 siswa kelas VIII, sedangkan sampel terdiri atas lima siswa yang teridentifikasi memiliki sikap optimis rendah berdasarkan hasil pre-test dan dipilih secara purposive. Data dikumpulkan menggunakan angket sebagai metode pokok serta observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Data dianalisis menggunakan uji t. Rata-

rata skor pre-test sebesar 38,2 meningkat menjadi 64,8 pada post-test. Hasil pengujian menunjukkan t-hitung 6,403 lebih besar daripada t-tabel 2,776 pada taraf signifikansi 5% dengan $df = 4$. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Client Centered berpengaruh signifikan terhadap peningkatan sikap optimis siswa. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk terbuka terhadap pengalaman, mengenali potensi diri, dan membangun keyakinan bahwa permasalahan dapat dihadapi secara lebih positif.

Kata Kunci: *konseling Client Centered, sikap optimis, siswa SMP, konseling kelompok*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan peserta didik pada jenjang sekolah menengah pertama tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga dengan kemampuan memahami diri, menghadapi perubahan, dan membangun pandangan positif terhadap masa depan. Siswa pada masa remaja awal berada dalam periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan sosial. Dalam kondisi tersebut, siswa dapat menghadapi berbagai tuntutan sekolah dan persoalan pribadi yang memerlukan keyakinan terhadap kemampuan diri. Salah satu sikap yang penting dikembangkan adalah sikap optimis, karena optimisme membantu individu memandang kesulitan sebagai sesuatu yang dapat dihadapi dan mendorong munculnya usaha untuk mencapai tujuan.

Optimisme tidak sekadar berarti berpikir positif tanpa mempertimbangkan kenyataan. Optimisme berkaitan dengan kecenderungan melihat kemungkinan yang baik sekaligus tetap realistis ketika menghadapi masalah. Dalam konteks pendidikan, sikap tersebut dapat terlihat dari keyakinan siswa bahwa dirinya mampu belajar, kesediaan mencoba kembali setelah mengalami kegagalan, serta kemampuan mempertahankan harapan ketika hasil yang diperoleh belum sesuai dengan keinginan. Seligman (2006) menempatkan optimisme sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan cara individu menjelaskan pengalaman dan menghadapi tantangan. Penelitian Melatih dan Asni (2022) juga menunjukkan bahwa optimism e siswa tidak selalu berada pada kategori tinggi; pada siswa kelas X SMAN 59 Jakarta, tingkat optimisme dilaporkan

berada pada kategori sedang dan aspek personalisasi menjadi salah satu bagian yang relatif rendah. Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya perhatian terhadap keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya.

Rendahnya optimisme dapat berkaitan dengan kecenderungan mudah menyerah, menurunnya motivasi, dan munculnya pandangan kurang positif terhadap masa depan. Dewi dan Suparman (2024) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan kecemasan terhadap masa depan. Artinya, ketika optimisme lebih rendah, kecemasan mengenai masa depan cenderung lebih tinggi. Dalam lingkungan sekolah, kondisi tersebut perlu menjadi perhatian karena keyakinan siswa terhadap dirinya dapat memengaruhi keterlibatan dalam proses belajar dan cara menghadapi kegagalan. Kurnianti dan Fakhruddin (2018) juga menunjukkan adanya perbedaan prestasi belajar matematika antara siswa yang memiliki kecenderungan optimis dan pesimis.

Fenomena serupa ditemukan melalui observasi awal di SMPN 3 Mataram. Sebagian siswa

menunjukkan kecenderungan pesimis ketika berhadapan dengan tugas atau hasil ulangan. Perilaku yang tampak antara lain sering mengeluh, merasa tidak mampu sebelum mencoba, mudah menyerah ketika menemukan soal yang dianggap sulit, kurang yakin akan memperoleh hasil yang lebih baik, serta kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terdapat siswa yang memerlukan bantuan agar mampu mengenali kemampuan diri dan memandang permasalahan secara lebih konstruktif. Berdasarkan hasil pre-test, dari populasi 60 siswa kelas VIII terdapat lima siswa yang memenuhi kriteria sebagai siswa dengan sikap optimis rendah.

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu kondisi tersebut adalah konseling Client Centered. Pendekatan ini menempatkan konseli sebagai pihak yang memiliki kemampuan untuk memahami dirinya dan menemukan arah penyelesaian masalah, sementara konselor berperan menciptakan hubungan yang aman, menerima, empatik, dan tidak menghakimi. Dengan suasana tersebut, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan

pengalaman dan perasaannya secara lebih terbuka. Proses ini diharapkan membantu siswa mengenali kekuatan diri, memahami hambatan, dan mengambil keputusan berdasarkan pemahamannya sendiri. Corey (2009) menjelaskan bahwa pendekatan Client Centered menekankan hubungan konseling yang mendukung pertumbuhan pribadi konseli.

Temuan penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa pendekatan Client Centered telah digunakan untuk menangani berbagai persoalan siswa. Archiemedes, Syahrman, dan Mishbahuddin (2019) melaporkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan Client Centered dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Chasanah, Hidayati, dan Mainawati (2020) juga menunjukkan peran konseling Client Centered dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Damayanthi, Sedanayasa, dan Antari (2014) menemukan bahwa penerapan konseling Client Centered dapat membantu meningkatkan kemandirian belajar, sedangkan Darmawan, Rosra, dan Utaminingsih (2019) meneliti penggunaannya untuk meningkatkan motivasi belajar. Rangkaian penelitian tersebut menunjukkan potensi pendekatan

Client Centered dalam membantu perubahan positif pada aspek psikologis dan perilaku siswa.

Walaupun penelitian mengenai Client Centered telah berkembang pada variabel kepercayaan diri, motivasi, konsep diri, dan kemandirian belajar, kajian yang secara khusus menguji pengaruh pendekatan tersebut terhadap sikap optimis siswa masih relatif terbatas. Celah tersebut menjadi dasar pentingnya penelitian ini. Keunikan penelitian terletak pada fokus variabel terikat berupa sikap optimis siswa SMP serta penggunaan desain one-group pretest-posttest untuk melihat perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk memberikan bukti empiris mengenai pemanfaatan konseling Client Centered dalam membantu siswa membangun keyakinan terhadap kemampuan diri dan pandangan yang lebih positif terhadap tantangan.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh konseling Client Centered terhadap sikap optimis siswa kelas VIII SMPN 3 Mataram tahun pelajaran 2025/2026. Hipotesis penelitian yang diajukan

adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling Client Centered dan sikap optimis siswa kelas VIII SMPN 3 Mataram.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model pre-eksperimen. Desain yang digunakan adalah one-group pretest-posttest, yaitu satu kelompok diberikan pengukuran awal, perlakuan, kemudian pengukuran akhir. Skema penelitian terdiri atas O1–X–O2, dengan O1 sebagai pre-test sikap optimis, X sebagai perlakuan konseling Client Centered, dan O2 sebagai post-test. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada perubahan sikap optimis kelompok subjek setelah memperoleh perlakuan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 3 Mataram yang berjumlah 60 siswa, terdiri atas kelas VIII.1 sebanyak 31 siswa dan VIII.2 sebanyak 29 siswa. Penentuan subjek dilakukan dengan purposive sampling. Berdasarkan hasil pre-test dan kriteria yang telah ditetapkan, diperoleh lima siswa dengan tingkat sikap optimis rendah sebagai sampel penelitian. Identitas

siswa dalam artikel disajikan menggunakan inisial untuk menjaga kerahasiaan subjek.

Pengumpulan data menggunakan angket sebagai metode pokok. Angket digunakan untuk memperoleh skor sikap optimis pada tahap pre-test dan post-test. Observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai metode pelengkap untuk memperoleh informasi pendukung mengenai kondisi siswa dan pelaksanaan penelitian. Indikator sikap optimis yang menjadi fokus penelitian meliputi kemampuan diri dalam belajar, percaya pada diri sendiri, dan berpikir positif.

Perlakuan diberikan dalam bentuk konseling kelompok dengan pendekatan Client Centered. Berdasarkan catatan pelaksanaan penelitian, pre-test dilakukan pada 21 Juli 2026, rangkaian treatment dilaksanakan secara kelompok pada 21–24 Juli 2026 di ruang BK, dan post-test dilakukan pada 25 Juli 2026. Selama layanan, siswa diberikan kesempatan untuk mengemukakan pengalaman, perasaan, dan masalah yang berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri. Konselor berperan sebagai fasilitator yang

membantu terciptanya suasana penerimaan dan keterbukaan sehingga siswa dapat mengeksplorasi pemikiran serta menemukan alternatif penyelesaian secara mandiri.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test serta menggunakan uji t. Selisih skor setiap subjek dihitung dari skor post-test dikurangi skor pre-test. Nilai selisih kemudian digunakan dalam pengujian hipotesis untuk menentukan apakah perubahan yang terjadi setelah perlakuan signifikan secara statistik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor sikap optimis pada seluruh subjek setelah mengikuti konseling Client Centered. Rincian skor sebelum dan sesudah perlakuan disajikan pada Tabel 1.

No.	Inisial	Pre-test	Post-test	Gain	Keterangan
1	ASPH	38	59	21	Meningkat
2	AS	39	64	25	Meningkat
3	MSPH	39	55	16	Meningkat
4	MRU	39	79	40	Meningkat
5	NIP	36	67	31	Meningkat
	Jumlah	191	324	133	
	Rata-rata	38,2	64,8	26,6	

Tabel 1. Perbandingan skor pre-test dan post-test sikap optimis siswa

Tabel 1 memperlihatkan bahwa seluruh subjek mengalami kenaikan skor. Skor rata-rata sebelum perlakuan adalah 38,2, sedangkan setelah perlakuan meningkat menjadi 64,8. Rata-rata kenaikan mencapai 26,6 poin. Kenaikan terbesar terdapat pada subjek MRU, yaitu 40 poin, sedangkan kenaikan terendah terdapat pada subjek MSPH sebesar 16 poin. Pola tersebut menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada satu siswa, tetapi muncul pada seluruh anggota kelompok.

Secara deskriptif, perubahan skor tersebut menunjukkan adanya pergeseran kondisi siswa setelah mengikuti layanan. Pada tahap awal, siswa yang dipilih merupakan siswa dengan tingkat optimis rendah. Setelah mendapatkan perlakuan, skor mereka meningkat dan beberapa siswa mencapai kategori yang lebih tinggi. Perubahan ini sejalan dengan catatan observasi dan proses konseling yang menunjukkan bahwa siswa mulai lebih berani mengemukakan pendapat, lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, dan lebih mampu melihat permasalahan sebagai sesuatu yang dapat dihadapi.

Pengujian hipotesis menghasilkan nilai t-hitung sebesar 6,403. Dengan jumlah subjek lima orang, derajat kebebasan yang digunakan adalah 4 dan t-tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,776. Karena $6,403 > 2,776$, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari konseling Client Centered terhadap sikap optimis siswa kelas VIII SMPN 3 Mataram.

Secara teoretis, hasil tersebut dapat dipahami dari karakteristik Client Centered yang memberikan posisi aktif kepada siswa dalam proses perubahan. Siswa tidak diarahkan untuk menerima jawaban dari konselor, tetapi didorong memahami pengalaman dan menemukan makna atas persoalan yang dihadapi. Ruang yang aman dan tidak menghakimi dapat membantu siswa mengungkapkan keraguan yang sebelumnya sulit disampaikan. Ketika siswa mulai mengenali kemampuan dan pilihan yang tersedia, keyakinan terhadap diri dapat berkembang dan menjadi dasar bagi sikap yang lebih optimis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Archiemedes et al. (2019),

yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Client Centered dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Kepercayaan diri dan optimisme memang merupakan konstruk yang berbeda, tetapi keduanya sama-sama berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Temuan Chasanah et al. (2020) tentang peningkatan kepercayaan diri melalui Client Centered juga mendukung penjelasan bahwa penerimaan, keterbukaan, dan eksplorasi diri dalam konseling dapat menjadi pengalaman yang membantu siswa membangun pandangan yang lebih positif terhadap dirinya.

Temuan penelitian juga dapat dibandingkan dengan penelitian Damayanthi et al. (2014) yang menemukan peningkatan kemandirian belajar melalui penerapan konseling Client Centered. Ketika siswa diberi kesempatan mengambil keputusan berdasarkan pemahaman dirinya, mereka tidak hanya belajar menyelesaikan masalah, tetapi juga mengembangkan tanggung jawab terhadap pilihan. Kondisi tersebut relevan dengan optimisme karena siswa yang memiliki keyakinan terhadap kapasitas dirinya

cenderung lebih siap menghadapi tantangan daripada siswa yang langsung menganggap dirinya tidak mampu.

Darmawan et al. (2019) juga menunjukkan pemanfaatan konseling kelompok dengan teknik Client Centered untuk meningkatkan motivasi belajar. Hasil tersebut memberikan penguatan bahwa pendekatan Client Centered dapat digunakan dalam konteks sekolah untuk mendukung perubahan yang berkaitan dengan keterlibatan siswa. Dalam penelitian ini, perubahan tidak diarahkan secara langsung melalui nasihat, tetapi melalui proses eksplorasi pengalaman siswa. Hal tersebut sesuai dengan prinsip pendekatan yang menekankan pertumbuhan dari dalam diri konseli.

Dari sisi variabel optimisme, hasil penelitian mendukung pandangan bahwa optimisme berhubungan dengan cara siswa menghadapi kesulitan. Melatih dan Asni (2022) menemukan bahwa optimisme siswa masih dapat berada pada tingkat sedang dan memiliki aspek tertentu yang rendah. Dewi dan Suparman (2024) menemukan hubungan negatif antara optimisme dan kecemasan masa depan. Hasil

penelitian ini memberikan tambahan bukti pada konteks siswa SMP bahwa layanan konseling dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu meningkatkan indikator optimisme yang berkaitan dengan keyakinan diri, berpikir positif, dan harapan terhadap hasil yang lebih baik.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, temuan perlu dipahami sesuai batasan desain penelitian. Penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol dan hanya melibatkan lima subjek. Oleh sebab itu, perubahan skor dapat menunjukkan hubungan yang kuat dengan perlakuan, tetapi generalisasi hasil ke seluruh siswa perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian berikutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar, kelompok pembanding, dan pengukuran lanjutan untuk melihat apakah perubahan sikap optimis dapat bertahan dalam jangka waktu tertentu.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling Client Centered berpengaruh signifikan terhadap sikap optimis siswa kelas VIII SMPN 3 Mataram

tahun pelajaran 2025/2026. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor sikap optimis dari 38,2 pada pre-test menjadi 64,8 pada post-test, serta hasil uji t yang menunjukkan t-hitung 6,403 lebih besar daripada t-tabel 2,776 pada taraf signifikansi 5% dengan $df = 4$. Konseling Client Centered memberikan ruang kepada siswa untuk mengungkapkan pengalaman, memahami diri, mengenali potensi, dan menemukan alternatif penyelesaian masalah secara mandiri. Bagi guru BK, pendekatan ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu siswa yang menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri dan kecenderungan pesimis. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan desain yang lebih kuat agar temuan dapat dibandingkan dan digeneralisasikan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, K. J. (2013). *Esensial Konseling: Pendekatan Trait and Factor dan Client Centered*. Yogyakarta.
- Archiemedes, G., Syahrman, & Mishbahuddin. (2019). Pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan Client Centered terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII E di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*, 2(2).
- Atokoh, S. V. D. (2020). Kebersyukuran dan optimisme masa depan siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6343>
- Chasanah, K. R. N., Hidayati, A., & Mainawati, A. F. R. N. (2020). Peran konseling Client Centered dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Advice*, 2(1).
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th ed.). Vintage Books.
- Damayanthi, N. P. W., Sedanayasa, G., & Antari, N. N. M. (2014). Penerapan konseling Client Centered dengan teknik self understanding untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VIII B2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Ajaran 2013/2014. *E-Journal Universitas Pendidikan Ganesha*, 2(1).
- Damayanti, R., Huda, N., & Hermina, H. (2024). Pengolahan hasil non-test angket, observasi, wawancara dan dokumenter. *Student Research Journal*, 2(3). <https://doi.org/10.55606/sriyappi.v2i31343>
- Darmawan, N. E., Rosra, M., & Utaminingsih, D. (2019). Peningkatan motivasi belajar peserta didik menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik Client Centered.
- Dewi, T. F., & Suparman, M. Y. (2024). Hubungan optimisme dengan kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Konseling*, 17(2).

- Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2021). Optimisme mahasiswa: kebutuhan web-based acceptance and commitment therapy untuk meningkatkan optimisme. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2022). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Kurnianti, L., & Fakhrudin, A. U. (2018). Prestasi belajar matematika ditinjau dari sikap optimis dan pesimis siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2).
<https://doi.org/10.36277/deferment.v1i2.22>
- Melatih, A. P., & Asni, A. (2022). Optimisme siswa kelas X di SMAN 59 Jakarta Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3).
- Mirnah, M., & Afandi, M. (2022). Konseling individual menggunakan pendekatan Client Centered Therapy untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 3(1).
<https://doi.org/10.24014/JAPKP.V3I1.9240>
- Montika, S., Aprison, W., & Yusri, F. (2022). Efektivitas pendekatan Client Centered dalam konseling perorangan untuk meningkatkan self actualization. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(2).
- Putri, R. K., Sukmawati, I., Netrawati, & Sukma, D. (2025). Gambaran optimisme siswa dalam menghadapi masa depan berdasarkan status sosial ekonomi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4).
- Ratnawati, V. (2018). *Optimisme Akademik: Sebuah Kajian tentang Sikap Optimis dalam Dunia Pendidikan*. Adji Media Nusantara.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books.
- Sugiyono. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Edisi 21)*. Alfabeta.