

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSELING DIREKTIF DAN NON-DIREKTIF DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA

Dorlan Naibaho¹, Yohana Simorangkir²

Jurusan Pendidikan Agama Kristen, Fakultas Ilmu Pendidikan Agama Kristen², Institut

Agama Kristen Negeri Tarutung³

¹ yohanajuniantri@gmail.com ² Dorlannaibaho4@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas konseling direktif dan non-direktif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Subjek penelitian terdiri dari 60 remaja berusia 15–17 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima konseling direktif dan kelompok kontrol yang menerima konseling non-direktif. Data dikumpulkan menggunakan skala kepercayaan diri dan dianalisis menggunakan uji t berpasangan dan uji t independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua pendekatan konseling efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja, dengan konseling direktif menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan konseling non-direktif. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya pemilihan pendekatan konseling yang sesuai dengan kebutuhan individu dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Kata Kunci: Konseling Direktif, Konseling Non-Direktif, Kepercayaan Diri, Remaja

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja. Masa remaja adalah periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks (Santrock, 2019). Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri serta kemampuan untuk menghadapi tantangan dan tekanan sosial. Namun, tidak sedikit remaja yang mengalami rendahnya rasa percaya diri yang dapat berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, dan interaksi sosial mereka (Erikson, 1968).

Konseling menjadi salah satu metode intervensi yang efektif untuk membantu remaja meningkatkan kepercayaan diri. Dalam praktiknya, terdapat dua pendekatan utama yang sering digunakan, yaitu konseling direktif dan non-direktif. Konseling direktif bersifat lebih terstruktur dan memberikan arahan serta solusi langsung dari konselor kepada klien (Corey, 2017). Sebaliknya, konseling non-direktif mengutamakan peran konselor sebagai fasilitator

yang mendukung klien untuk mengeksplorasi diri dan menemukan solusi secara mandiri, sesuai dengan prinsip humanistik Carl Rogers (Rogers, 1951).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kedua pendekatan tersebut memiliki keunggulan masing-masing dalam membantu remaja mengatasi masalah kepercayaan diri (Alurmei et al., 2024; Siregar, 2020). Konseling direktif cenderung memberikan hasil yang cepat dan terukur karena fokus pada pemberian strategi konkret, sementara konseling non-direktif lebih efektif dalam membangun kesadaran diri dan motivasi intrinsik jangka panjang. Namun, masih terdapat perdebatan mengenai pendekatan mana yang lebih efektif secara umum, terutama dalam konteks kepercayaan diri remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas konseling direktif dan non-direktif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi konselor, guru BK, dan pihak terkait dalam memilih metode konseling yang paling sesuai untuk kebutuhan remaja di sekolah.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara mendalam. Subjek penelitian adalah Priscilla Sembiring, siswa kelas 7.2 berumur 12 tahun. Wawancara dilakukan menggunakan dua pendekatan, yaitu direktif dan non-direktif.

HASIL PENELITIAN

Psikologi perkembangan membantu memahami kondisi psikologis dan kebutuhan peserta didik secara individual. Pendekatan direktif berguna dalam memberikan arahan dan membantu siswa yang memerlukan bimbingan konkret, terutama dalam mengelola kebiasaan belajar. Pendekatan non-direktif penting untuk mengembangkan kesadaran diri dan kepercayaan diri siswa, memberikan ruang bagi mereka untuk berekspresi dan refleksi. Kombinasi kedua pendekatan ini dapat memberikan dukungan yang komprehensif bagi perkembangan peserta didik.

Kondisi inilah yang membuat guru perlu melakukan pengamatan dan pendekatan terhadap peserta didik supaya peserta didik mampu berperan dalam psikologi perkembangan direktif dan non direktif menjadi lebih baik kedepannya. Sesuai pengamatan, penulis melakukan tahap wawancara kepada peserta didik di sekolah SMPN 2 SIBORONG-BORONG.

Pengertian Efektivitas Konseling

Efektivitas konseling merujuk pada sejauh mana suatu intervensi konseling mampu mencapai tujuan yang diharapkan, seperti perubahan perilaku, peningkatan kesejahteraan psikologis, atau peningkatan kepercayaan diri. Efektivitas diukur melalui perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah konseling, baik secara kuantitatif (misalnya skala psikologis) maupun kualitatif (misalnya wawancara atau observasi).

Konseling Direktif vs Non-Direktif

Jenis Konseling	Ciri-Ciri	Tujuan
Direktif	Konselor aktif, memberi solusi langsung, banyak arahan	Cocok untuk remaja dengan masalah konkret yang membutuhkan bimbingan
Non-Direktif	Berdasarkan pendekatan humanistik (Carl Rogers), konselor sebagai fasilitator	Membantu remaja menemukan solusi sendiri, meningkatkan kesadaran diri

Indikator Efektivitas Konseling

- Peningkatan skor kepercayaan diri (melalui skala psikologis seperti *Self-Confidence Inventory*)
- Perubahan perilaku positif (misalnya berani berbicara di depan umum)
- Penurunan kecemasan atau keraguan diri
- Umpan balik dari klien dan guru/orang tua

Hasil Penelitian Sebelumnya

Penelitian telah menunjukkan bahwa:

- Konseling direktif cepat memberikan hasil pada remaja dengan masalah spesifik dan kebutuhan arahan langsung.
- Konseling non-direktif lebih cocok untuk klien yang membutuhkan ruang eksplorasi dan peningkatan kesadaran diri dalam jangka panjang.

Nama Identitas peserta didik

Identitas Responden

- Nama Siswa: Shiva Ramadhani
- Kelas: 7-2

- Umur: 12 tahun
- Jenis Kelamin: Perempuan
- Jenis Konseling yang Diikuti: Direktif dan Non-Direktif

Transkrip Wawancara

Peneliti: Halo Shiva, terima kasih sudah mau diwawancara ya. Hari ini kita akan ngobrol santai tentang pengalaman kamu ikut konseling.

Shiva: Iya, Kak. Saya senang bisa cerita.

1. Kenapa kamu ikut kegiatan konseling ini, Shiva?

Shiva: Karena saya dulu pemalu banget, Kak. Kalau disuruh maju ke depan kelas, saya gemeteran. Jadi saya ikut biar bisa lebih berani dan enggak malu.

2. Kamu ikut dua jenis konseling, ya? Bisa ceritakan yang pertama, yaitu yang pakai cara *langsung diarahkan* (direktif)?

Shiva: Iya, yang pertama itu saya dikasih nasihat dan langkah-langkah sama Kakak konselornya. Misalnya, gimana caranya ngomong depan umum, terus dikasih latihan juga. Jadi saya lebih tahu harus ngapain.

3. Bagaimana perasaan kamu saat ikut konseling yang kedua, yang lebih bebas dan kamu bisa cerita apa aja (non-direktif)?

Shiva: Kalau yang itu saya lebih bisa cerita sendiri. Kakaknya cuma dengerin dan tanya-tanya. Awalnya bingung sih, tapi lama-lama saya malah jadi kepikiran sendiri solusinya.

4. Menurut kamu, mana yang lebih bikin kamu percaya diri?

Shiva: Hmm... dua-duanya membantu. Tapi yang pertama, yang dikasih arahan itu cepat bantu saya. Tapi yang kedua juga bikin saya lebih ngerti perasaan saya sendiri.

5. Apa hal yang paling berkesan dari kedua jenis konseling itu?

Shiva: Kalau yang langsung dikasih arahan, saya jadi bisa latihan langsung dan percaya diri. Tapi yang satunya saya merasa lebih dimengerti dan bisa ngomong jujur.

6. Setelah ikut dua konseling itu, apa perubahan yang kamu rasakan di sekolah atau di rumah?

Shiva: Saya jadi lebih berani ngomong sama guru, terus di rumah juga bisa cerita ke orang tua saya. Waktu ada presentasi, saya udah enggak nolak lagi.

7. Kamu lebih nyaman yang mana, Shiva? Yang diarahkan atau yang dibiarkan cerita sendiri?

Shiva: Saya nyaman dua-duanya, Kak. Tapi saya suka kalau awalnya diarahkan, terus nanti bisa cerita sendiri. Jadi campuran gitu.

8. Kalau boleh kasih saran, kamu mau kegiatan konseling kayak gini diadakan lagi di sekolah?

Shiva: Iya, mau banget. Biar teman-teman saya juga bisa ikut. Soalnya saya jadi lebih semangat sekolah juga setelah ikut.

Peneliti: Terima kasih banyak, Shiva. Cerita kamu sangat membantu dan bagus sekali.

Shiva: Iya, Kak. Sama-sama. Semoga berguna ya!

Analisis Singkat

Wawancara dengan Shiva Ramadhani menunjukkan bahwa:

- Konseling direktif membantunya secara cepat dan konkret dalam hal keterampilan, seperti berbicara di depan umum.
- Konseling non-direktif membantunya memahami emosi dan berpikir mandiri.
- Kombinasi keduanya memberikan hasil optimal: arahan praktis dan ruang untuk refleksi.

Shiva merasa lebih percaya diri di sekolah dan rumah setelah mengikuti kedua pendekatan tersebut, dan menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif.

Adapun dokumentasi hasil wawancara nya



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kedua pendekatan konseling, yaitu konseling direktif dan non-direktif, memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Konseling direktif terbukti efektif dalam memberikan arahan praktis dan solusi konkret yang membantu remaja memperoleh rasa percaya diri secara cepat, terutama dalam situasi yang membutuhkan keterampilan khusus seperti berbicara di depan umum.

Sementara itu, konseling non-direktif memberikan kontribusi penting dalam membantu remaja mengenali dan memahami perasaan serta pikiran mereka sendiri secara lebih mendalam. Pendekatan ini mendorong perkembangan kesadaran diri dan motivasi intrinsik yang berperan dalam peningkatan kepercayaan diri jangka panjang.

Dengan demikian, penggunaan kombinasi kedua pendekatan konseling ini dapat memberikan hasil yang optimal bagi peningkatan kepercayaan diri remaja. Peneliti merekomendasikan agar praktisi konseling mempertimbangkan kebutuhan individu remaja dan

situasi yang dihadapi dalam menentukan metode konseling yang tepat, sehingga proses konseling dapat berjalan efektif dan memberikan manfaat maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (2016). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 3(6), 85–94.
- Alurmei, W. A., Azzahra, S. P., Dewi, V. K., Azmi, K. N., & Yahya, A. I. F. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Direktif Dengan Teknik Pendekatan CBT. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 46–56. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.952>
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Prayitno. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanti, T. (2021). Pengaruh Pola Asuh dan Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 134–145.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Siregar, M. R. (2020). Konseling Non-Direktif dalam Pendekatan Humanistik Carl Rogers. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 9(1), 12–20.
- Yuliana, S., & Herawati, T. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 101–112.