

Implementasi Teori *Person Centered Therapy* dalam Praktik Mini Konseling Mahasiswa pada Peserta Didik Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama

Aniatun Sholihah¹, Putri Kusuma Dewi², Mila Haneva Wijaya³, dan Ananda Wulandari⁴

¹, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

², Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

³, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

⁴, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Jl. , Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281 Indonesia

^{1,2,3,4} Jurusan Pendidikan Biologi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Jl. , Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281 Indonesia

* Untuk korespondensi: E-mail: aniatunsholihah22@gmail.com,

dewikusumaputri153@gmail.com, milahaneva@gmail.com, ananda.awey@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to 1) find out the problems of teenagers at the junior high school level through mini counseling practice 2) apply the theory of person center therapy in mini counseling practice 3) carry out mini counseling practice directly with junior high school students. The research method used is field research with a qualitative descriptive approach. The data collection technique used was direct interviews. The counselor applies the theory of person centered therapy after exploring the problem with questions which can ultimately make the counselee realize that the problem they are experiencing is something that is not good. The results of this research succeeded in interviewing 7 class VII students at junior high school level with details of problems including lack of self-confidence, indiscipline, having crushes, and dating. This person centered therapy theory is suitable for application in guidance and counseling in schools.

Key word: *mini counseling, theory of person centered therapy, students, junior high school*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui permasalahan remaja di tingkat SMP melalui praktik mini konseling 2) menerapkan teori person center therapy dalam praktik mini konseling 3) melakukan praktik mini konseling secara langsung ke peserta didik tingkat SMP. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan atau *field research* dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah wawancara secara langsung. Konselor menerapkan teori person centered Therapy setelah itu mengulik permasalahan dengan pertanyaan-pertanyaan yang akhirnya dapat membuat konseli sadar bahwa permasalahan yang dialaminya adalah sesuatu yang tidak baik. Hasil penelitian ini berhasil mewawancarai 7 peserta didik kelas VII ditingkat sekolah menengah pertama dengan rincian masalah diantaranya kurang percaya diri, ketidakdisiplinan, memiliki crush, dan berpacaran. Teori person centered therapy ini cocok untuk diterapkan dalam bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *mini konseling, teori person centered therapy, peserta didik, SMP*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling menurut Tohirin (2009) adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh pembimbing

kepada individu melalui interaksi langsung atau hubungan timbal balik. Tujuannya adalah agar konseli dapat memahami dan mengenali permasalahan yang dihadapinya

serta mampu menemukan solusi secara mandiri. Dengan demikian, bimbingan dan konseling dapat diartikan sebagai upaya bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya sekaligus mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

Mahasiswa menurut Sarwono (Alfian, 2014) adalah individu yang secara resmi tercatat sebagai peserta pendidikan di perguruan tinggi, dengan rentang usia 18-30 tahun. Mereka dianggap sebagai bagian dari kelompok masyarakat yang memperoleh status khusus karena keterkaitannya dengan perguruan tinggi. Sementara itu, Knopfemache (Alfian, 2014) menggambarkan mahasiswa sebagai calon sarjana yang melalui keterlibatannya dengan perguruan tinggi semakin terintegrasi dengan masyarakat. Mereka terdidik untuk menjadi calon intelektual yang diharapkan dapat berkontribusi pada masyarakat.

Pendekatan *Person Centered Therapy* (PCT) adalah metode konseling yang berfokus pada diri klien, dengan keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi dan dorongan dasar untuk mengaktualisasikan dirinya. Corey (2013) menjelaskan bahwa pendekatan ini menitikberatkan pada dorongan alami dan kemampuan individu untuk tumbuh, menjalani kehidupan yang sehat, serta beradaptasi. PCT lebih menekankan pada aspek emosional dibandingkan intelektual, pada situasi saat ini yang dihadapi individu dari pada masa lalunya, dan pada hubungan terapeutik sebagai sarana untuk mendukung perkembangan pribadi klien.

Siswa atau yang sering disebut peserta didik, adalah salah satu komponen penting dalam pendidikan yang tidak dapat diabaikan. Tanpa keberadaan peserta didik, proses pembelajaran tidak akan mungkin berlangsung. Sebagai bagian utama dalam proses pembelajaran, peserta didik memegang peran sentral. Mereka adalah individu yang memiliki cita-cita, menetapkan tujuan, dan berusaha mencapainya dengan optimal melalui proses pendidikan. (Hamuni, 2022).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan dasar dalam sistem pendidikan formal di Indonesia, yang dilanjutkan setelah menyelesaikan Sekolah Dasar (SD) atau setara. Masa belajar di SMP berlangsung selama tiga tahun, mulai dari kelas 7 hingga kelas 9. Selama periode ini, peserta didik akan mempelajari berbagai hal, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, yang berperan penting dalam perkembangan mereka. (Baqy dan Wardhana, 2021).

Peserta didik di jenjang sekolah menengah pertama ini termasuk dalam kategori remaja. Masa remaja didefinisikan sebagai masa batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Tubuhnya jika dilihat tampak sudah "dewasa", akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa, seorang remaja gagal menunjukkan kedewasaannya. Pengalamannya terkait masa dewasa masih belum banyak. Di fase ini juga individu sering terlihat banyak mengalami kegelisahan, pertentangan, kebingungan, dan konflik pada diri sendiri (Saputro, 2018). Hal tersebut dapat terjadi karena di fase remaja merupakan fase pencarian jati diri dan ingin

menunjukkan eksistensi dirinya. Pengungkapan eksistensi diri ini terkadang mengarah pada kenakalan remaja, seperti ketidakdisiplinan diri, mulai menyukai dan menjalin hubungan dengan lawan jenis yang jelas-jelas hal tersebut bertentangan dengan peraturan sekolah yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan atau *field research*, yaitu penelitian yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan data secara langsung dari lapangan (Arikunto, 2006). Pendekatan yang digunakan merupakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif kualitatif bertujuan untuk merumuskan masalah yang memungkinkan penelitian mengeksplorasi atau menggambarkan situasi sosial secara menyeluruh, mendalam, dan terperinci. Berdasarkan pendapat Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Lexy J. Moleong, pendekatan kualitatif merupakan metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari individu serta perilaku yang diamati (Lexy, 2007). Dalam penelitian ini subjeknya merupakan peserta didik kelas 7 disalah satu SMP di Yogyakarta dengan 7 sampel yang berinisial A,B,C,D,E,F,G. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara secara langsung, dengan cara datang ke lokasi. Dalam proses wawancara ini kami bekerja sama dibantu oleh guru BK, mulai dari perizinan, mencari anak yang bermasalah yang akan diwawancarai, dan membantu mencari teknik yang cocok untuk melakukan praktik mini konseling.

Setelah mendapatkan arahan petunjuk dari guru bk, kita dapat mengimplementasikan arahan yang kita didapat dalam praktik observasi wawancara tersebut. Serta mendokumentasikan dalam bentuk foto sebagai bukti telah terlaksananya sebuah wawancara. Tahap selanjutnya yaitu Instrumen analisis data yang dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dengan reduksi data, di mana peneliti menyaring dan memilih data yang relevan untuk penelitian. Tahap berikutnya adalah penyajian dan hasil wawancara yang dideskripsikan dalam bentuk kalimat yang terstruktur. Tahap terakhir adalah verifikasi, yaitu proses di mana peneliti menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Kamis, 21 November 2024 telah dilakukan praktik mini konseling di salah satu sekolah menengah pertama yang berada di Yogyakarta. Praktik mini konseling ini menggunakan teknik *person centered therapy* yang diujikan kepada 7 siswa kelas 7. Berdasarkan hasil wawancara, kami (konselor) bisa mengambil pemahaman bahwa komponen yang perlu kita tekan dalam penggunaan teknik ini adalah peranan mendengarkan tanpa menghakimi, menerima konseli dengan tangan terbuka, serta memberikan pemahaman yang empatik. Seperti pendapat Rogers, komponen utama yang digunakan dalam konseling ini meliputi kemampuan mendengar secara aktif (*active listening*), keaslian (*genuineness*), dan parafrasa (*paraphrasing*). Pendekatan ini menekankan

bahwa konseli sebenarnya sudah memiliki jawaban atas masalah yang dihadapinya. Peran konselor adalah mendengarkan tanpa memberikan penilaian atau arahan, serta membantu konseli merasa diterima dan mampu memahami realitas emosinya sendiri. (Gantina,2014). Hasil sampel peserta didik yang diwawancarai kami beri inisial A,B,C,D,D,F, dan G.

Peserta didik A menyampaikan permasalahannya yang dihadapi yaitu berupa adanya perasaan kurang percaya diri. Siswa ini memiliki hobi dalam bidang musik akan tetapi dia belum berkeinginan mengembangkan hobinya lebih lanjut seperti halnya untuk mengikuti ekstrakurikuler agar lebih terasah, hal ini dikarenakan perasaan kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Peserta didik A ini merasa dalam ekstrakurikuler musik tersebut belum ada yang dia kenal karena dia juga termasuk peserta didik ajaran baru, sehingga dia merasa kurang percaya diri jika dia bergabung sendirian tanpa ada teman di ekstrakurikuler tersebut. Padahal penanaman kepercayaan diri merupakan suatu hal yang penting. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting dalam kepribadian seseorang. Ketiadaan kepercayaan diri dapat memicu berbagai masalah pribadi. Sebagai atribut yang sangat berharga, kepercayaan diri memungkinkan individu untuk mengoptimalkan potensi dirinya dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu, baik anak-anak maupun orang dewasa, baik secara individu maupun dalam kelompok (Ghufron & Rini, 2012: 33). Maka

sesuai dengan penerapan wawancara yang kita lakukan yaitu dengan mengimplementasikan teori *person centered therapy*, yang mana peran terapis ini adalah menyediakan lingkungan yang mendukung untuk eksplorasi diri. Dengan mengeksplorasi perasaan mereka, klien dapat memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang diri mereka, yang mendorong pertumbuhan psikologis. Terapis berupaya meningkatkan pemahaman diri klien melalui refleksi dan klarifikasi yang cermat (Hill & Nakayama, 2000). Prinsip utama *person centered therapy* adalah ketika terapis berhasil menciptakan lingkungan yang optimal berfokus pada kebutuhan klien, klien akan belajar berperan aktif dalam proses pemulihannya, bertanggung jawab atas penemuan dan keputusan yang mendukung pertumbuhan serta kemajuan mereka (Erekson & Lambert, 2015). Sehingga dengan adanya penerapan pendekatan *person centered therapy* ini membuat siswa A merasa bisa bercerita tentang hal-hal apa yang dirasakan yang membuatnya belum bisa percaya diri tanpa takut dihakimi dan dengan penerapan pendekatan ini juga menyadarkan dirinya sendiri akan sebenarnya kepercayaan diri adalah suatu hal yang sangat penting yang perlu tertanam pada dirinya sendiri. Serta perlu diterapkannya secara perlahan seiring dengan berjalannya waktu agar perasaan tidak percaya diri yang dimilikinya itu hilang.

Berdasarkan hasil wawancara peserta didik B permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik ini adalah perasaan menyukai lawan jenis yang didorong aksi rasa ingin berpacaran. Tetapi karena sekolah yang

kami wawancara ini adalah sekolah yang berbasis islami, jadi pacaran adalah hal tidak diperbolehkan. Sebenarnya perasaan suka kepada lawan jenis pada masa remaja adalah hal yang wajar. Menurut Sarwono (2012), remaja mulai menjalani peran sosial sesuai dengan jenis kelaminnya, baik sebagai pria maupun wanita. Perkembangan yang paling mencolok pada tahap ini adalah hubungan dengan lawan jenis. Remaja yang sebelumnya belum menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis mulai merasakan ketertarikan tersebut dan berupaya menjalin hubungan yang lebih baik. Baik remaja laki-laki maupun perempuan mulai saling memperhatikan, diiringi dengan meningkatnya rasa ingin tahu terhadap lawan jenis. Namun hal yang ditakutkan oleh sekolah dalam hal menyukai lawan jenis adalah cara melampiaskan rasa sukanya terhadap lawan jenisnya yaitu dengan berpacaran karena berpacaran ini bisa dibedakan menjadi dua jenis, yaitu pacaran sehat dan pacaran tidak sehat. Pacaran sehat melibatkan perilaku fisik, psikis, dan sosial yang diterima oleh teman maupun masyarakat. Sebaliknya, pacaran tidak sehat mencakup aktivitas seperti berciuman, *necking*, *petting*, hingga hubungan seksual (Iwan, 2010). Menurut Daud (2016), perilaku pacaran yang umum dilakukan remaja meliputi kegiatan seperti jalan bersama, mengobrol, bercanda, hingga perilaku negatif seperti berpelukan, berciuman, atau meraba pasangan. Perilaku pacaran di kalangan remaja sering dikaitkan dengan hubungan seks pranikah, karena aktivitas yang dilakukan dalam pacaran seringkali memberikan rangsangan yang mendorong

remaja untuk melakukan hubungan seksual dengan pasangannya. Oleh sebab itu sebelum terjerumus ke dampak-dampak negatif dari pacaran, sekolah ini sudah mempunyai aturan jika berpacaran itu tidak diperbolehkan, tapi tidak berarti seorang remaja tidak boleh suka ke lawan jenis karena perasaan suka itu juga datang sebagai fitrah bagi manusia. Maka untuk menangani hal ini, dilakukanlah penelitian lapangan (*field research*) dengan menerapkan teori *person centered therapy*. Penerapan dari teori ini bertujuan menciptakan kondisi yang mendukung perubahan pada klien dengan menekankan pentingnya lingkungan terapi yang mendukung, empatik, dan bebas dari penilaian (Moon, 2012). Dalam layanan wawancara dengan teknik *person centered therapy*, klien (Peserta didik B) berbagi berbagai pengalaman tentang perasaan yang sedang dirasakan saat suka kelawan jenis, hal yang ingin dilakukan untuk melampiaskan rasa suka terhadap lawan jenis salah satunya keinginan untuk berpacaran, dan sampai di titik peserta didik B membahas dampak-dampak dari pacaran itu sendiri. Yang mana, membuatnya sadar sebenarnya dampak negatif yang dihasilkan dari pacaran itu lebih banyak dibanding dampak positif yang didapat. Maka dengan penerapan teori *person centered therapy* ini dapat menyadarkan peserta didik dengan sendirinya jikalau pacaran bukanlah pelampiasan yang tepat bagi seorang remaja yang ingin melampiaskan rasa sukanya kelawan jenis. Serta menyadarkan apa yang menjadi aturan sekolah adalah suatu yang sebenarnya untuk kebaikan bersama agar

tidak terjerumus ke hal-hal buruk yang tidak diinginkan.

Peserta didik C mengalami masalah ketidaksiplinan diri dalam sekolah, yaitu terlambat masuk. Seperti dalam teori *person centered therapy*, konselor bertugas untuk mendengarkan dan mengulik melalui pertanyaan-pertanyaan hingga seorang konseli itu menyadarinya. Peserta didik C menjelaskan alasan kenapa dia ini sering terlambat. Peserta didik C ini menceritakan di rumahnya hanya terdapat 1 sepeda motor dan digunakan secara bergantian. Sehingga ketika peserta didik C ini ingin berangkat sekolah harus menunggu terlebih dahulu. Hal ini yang sering membuat peserta didik G ini terlambat. Selain itu peserta didik G bercerita, ketika malam begadang. Dia menghabiskan waktunya dari jam 20.30 sampai larut malam untuk bermain media sosial dan *game online*. Media sosial yang digandrunginya adalah tik-tok dan *game onlinenya* adalah *free fire*. Hal ini menjadikan peserta didik C bangun jam 06.30. Sedangkan gerbang sekolahnya ditutup jam 07.00. Setelah itu kami mengulik alasan peserta didik C ini bermain tik-tok dan *game online* yaitu sudah kecanduan, dia tidak sadar jika bermain *Handphone* sudah berjam-jam. *Game online* yang digunakan secara berlebih dapat menyebabkan penggunaanya kecanduan. Begitupun seorang remaja yang yang kecanduan bermain *game online*, seorang remaja akan menggunakan waktunya untuk bermain dan melupakan aktivitas istirahat dan tidur (Mais, 2020). Tetapi selain itu ada motivasi lain yang membuat peserta didik C ini *scroll* tik-tok berjam-jam yaitu ingin menjadi influencer.

Peserta didik C mempunyai bayangan bahwa menjadi influencer itu menyenangkan dan mempunyai dampak yang besar. Namun Saat ditanya apakah sudah mulai membuat konten, peserta didik C ini menjawab masih sebatas video singkat saja. Setelah itu kami sebagai seorang konselor dalam praktik mini konseling ini, mengulik kembali dengan bertanya tentang dampak yang terjadi jika terus begadang dan bermain *handphone*. Peserta didik C ini menjawab dengan atas kesadaran diri yaitu begadang tidak baik bagi kesehatan apalagi untuk usia remaja. Rendahnya tingkat kesadaran remaja yang terbiasa begadang hingga larut malam, menyebabkan pola tidur yang buruk dan sangat berpengaruh pada kesehatan (Putra, 2017). Setelah itu peserta didik C ini juga mengatakan seharusnya menggunakan *handphone* dengan bijak. Konselor bertanya adakah dampak baik dari kegiatan tersebut. Peserta didik C ini menjawab baik jika semua itu tidak berlebihan. Bermain *game online* jika disalurkan untuk mengikuti perlombaan akan lebih baik, dan peserta didik C ini pernah melakukannya.

Peserta didik D memiliki permasalahan melanggar tata tertib sekolah yaitu memiliki hubungan spesial dengan lawan jenis. Peserta didik D ini bercerita pernah masuk ruang bimbingan konseling karena diketahui pacaran. Pacaran yang dilakukan oleh peserta didik D sebelum diketahui pihak sekolah yaitu bergandengan tangan yang jelas-jelas dalam sekolah ini tidak diperbolehkan. Setelah pihak sekolah mengetahui, guru bimbingan konseling mempertemukan keduanya di ruang BK. Guru BK memberikan pemahaman

bahwasanya mempunyai rasa terhadap lawan jenis merupakan ciri seseorang berada pada fase remaja dan termasuk hal yang wajar. Namun dalam aksi berpacarannya ini yang tidak diperbolehkan, selain melanggar tata tertib sekolah pacaran di usia remaja ditakutkan akan berdampak buruk karena seorang remaja biasanya masih labil. Ditakutkan juga pacaran dapat mengganggu konsentrasi saat belajar. Fase remaja salah satunya ditandai dengan rasa ketertarikan terhadap lawan jenis, disertai rasa ingin memiliki yang ditunjukkan dalam aksi berpacaran. Pengaruh kemajuan teknologi dan melemahnya kontrol sosial masyarakat, dapat mengakibatkan perubahan besar yang dirasakan oleh remaja, karena mereka cenderung lebih banyak mengikuti tren tanpa memikirkan resiko baik buruknya, termasuk dalam aksi berpacaran (Haryati, 2020). Namun, peserta didik D ini masih saja menjalin hubungan di luar sekolah meskipun sudah diperintahkan untuk putus hubungan oleh guru BK. Konselor mengulik kembali aktivitas pacaran peserta didik D di luar sekolah. Peserta didik D mengungkapkan aktivitas pacaran di luar sekolah yaitu *chatting* dan sekali-kali jalan bareng untuk jajan. Kemudian konselor menanyakan adakah hal positif yang didapat dari berpacaran. Peserta didik D menjawab hal positifnya mendapat semangat dari pacar. Tetapi banyak hal negatifnya seperti, fokus yang seharusnya hanya untuk belajar kini terbagi untuk menjalin hubungan. Peserta didik D menyadari penuh hal tersebut, tetapi belum bisa mengakhiri hubungannya.

Hasil wawancara terhadap peserta didik E, permasalahan yang dihadapi yaitu peserta didik tersebut sudah memiliki pacar. Tetapi karena adanya peraturan sekolah yang menerangkan bahwa tidak boleh berpacaran di sekolah maka mereka menjalin hubungan secara *backstreet*. Diluar jam setelah mereka pulang sekolah, mereka sesekali bepergian bersama. Mereka biasanya bertemu atau bepergian ke taman. Tidak hanya berdua, mereka biasanya akan mengajak teman mereka yang juga mempunyai pacar atau biasa disebut dengan *double date*. Meskipun mereka sesekali bertemu, tetapi mereka berpacaran dengan wajar dan tidak melakukan hal-hal yang dapat menyimpang dari norma. Menurut Darminto (2018), perilaku pacaran atau berpacaran telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia. Perilaku ini dimulai pada masa remaja atau masa dewasa muda hingga dewasa. Oleh karena itu, pacaran merupakan fenomena yang umum dan dapat diamati. Pacaran diawali dengan munculnya naluri baru terhadap lawan jenis dan keinginan untuk menjalin hubungan romantis dengannya. Hal ini disebabkan oleh matangnya organ reproduksi pria dan wanita pada masa pubertas. Pada peserta didik E, juga mengalami penyitaan *handphone* karena kesalahan peserta didik E yang membawa *handphone* ke sekolah. Alasan dia membawa *handphone* ke sekolah karena ada teman yang ingin memesan barang di salah satu *online shop* dan dia tidak mengetahui alamat temannya, dan akhirnya dia membawa *handphone* ke sekolah untuk menanyakan alamat temannya tersebut. Masa penyitaan

handphone pada peserta didik E terbilang cukup lama yaitu sekitar 2 minggu sampai dengan satu bulan, karena itu sudah termasuk peraturan dari sekolah. Peserta didik E juga mengatakan bahwa pihak sekolah sudah menghubungi pihak keluarga agar *handphone* nya dapat diambil. Akan tetapi peserta didik E belum menanyakan ke keluarganya apakah *handphone* tersebut sudah diambil. Ketika *handphone* tersita oleh pihak sekolah, dia mengatakan bahwa pada saat itu dia mulai jarang berkomunikasi dengan pacarnya. Dia juga tidak meminjam *handphone* teman atau keluarganya untuk menghubungi pacarnya. Menurut Nauli (2023) segala aktivitas yang dilakukan bersifat digital, sehingga segala aktivitas yang dilakukan melalui *handphone* selalu melibatkan informasi dan transaksi elektronik. Transaksi elektronik adalah seperangkat aturan yang mengatur aktivitas manusia, diantaranya dapat dikatakan dilakukan secara elektronik. Namun peserta didik E ini menyadari bahwa berpacaran sesungguhnya bukan hal yang positif dan dapat mengganggu fokus belajar.

Hasil wawancara pada peserta didik F, bahwa peserta didik tersebut mempunyai *crush* atau mengidamkan perempuan yang juga menjadi peserta didik di sekolah menengah tersebut. Perempuan tersebut yaitu kakak kelasnya sendiri. Meskipun dia mempunyai *crush* tetapi pada saat di sekolah dia tidak pernah berinteraksi dengan *crush* nya, dia hanya memperhatikan kegiatan *crush* nya saja. Ketika berada di rumah pun dia jarang untuk menghubungi *crush* nya, sebenarnya dia memiliki nomor WhatsApp perempuan tersebut tetapi dia tidak berani

untuk menghubunginya. Menurut Dwijayani (2020) Sebagai makhluk sosial, manusia memenuhi kebutuhan penting dengan menjalin ikatan dengan makhluk lain. Ikatan yang dibentuk oleh manusia didasari oleh sikap peduli dan perhatian terhadap satu sama lain, sehingga membentuk suatu hubungan yang dikondisikan menjadi suatu hubungan. Ada banyak jenis hubungan yang dapat dibentuk seseorang dengan lingkungan sosialnya. Dalam hal hubungan intim dengan lawan jenis, beberapa pasangan mungkin membentuk ikatan yang kuat sementara yang lain hanya menginginkan hubungan sementara. Peserta didik F ini juga sadar ketika berpacaran diusia mereka yang masih labil adalah hal yang tidak baik.

Dalam wawancara dengan peserta didik G, peserta didik G menjelaskan bahwa saat ini ia sedang mengalami masa pubertas, yang ditandai dengan ketertarikan terhadap lawan jenis dan mengarah pada hubungan yang dikenal dengan pacaran. Masa pubertas merupakan salah satu fase awal dalam kehidupan remaja, dimana remaja mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Salah satu ciri dari masa pubertas adalah munculnya ketertarikan terhadap lawan jenis. (Mighwar dalam Triyanto, 2010) menyatakan bahwa masa pubertas dapat disebut sebagai "*social hunger*" atau kehausan sosial, yang ditandai dengan keinginan untuk bersosialisasi dan diterima dalam kelompok teman sebaya. Ketika anak memasuki masa remaja, mereka akan mengalami perubahan sosial yang ditandai dengan bertambahnya jumlah teman dan aktivitas bersama teman-teman

sebayanya, bahkan sering kali remaja lebih dekat dengan teman dibandingkan dengan orang tuanya. Hal inilah yang menyebabkan peserta didik mulai tertarik dengan lawan jenis dan membangun sebuah hubungan. (Freud dalam Hurlock, 2004) berpendapat bahwa remaja mengalami perkembangan psikoseksual, yang ditandai dengan ketertarikan terhadap lawan jenis sebagai wujud dari peningkatan dorongan seksual. Perubahan psikoseksual ini dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu ketertarikan terhadap lawan jenis dan perubahan dalam penampilan. Peserta didik G mengungkapkan bahwa ia pertama kali menjalin hubungan saat kelas 6 SD, dan sejak saat itu ia telah berpacaran sebanyak 4 kali, dengan hubungan saat ini yang berlangsung dengan kakak kelas yaitu kelas 8 selama sekitar 4 bulan. Peserta didik G juga menceritakan bahwa mereka tidak saling menyapa saat di sekolah, tetapi lebih aktif berkomunikasi di luar sekolah, seperti bertemu di suatu tempat, melakukan *sleep call*, dan *chatting* setelah pulang sekolah. Hal ini disebabkan karena sekolah yang digunakan untuk praktik mini konseling berbasis islami, yang melarang peserta didik untuk berpacaran sebagaimana yang diajarkan dalam syariat islam. Pacaran diartikan sebagai interaksi antara pria dan wanita, yang pada dasarnya diperbolehkan dalam batas-batas yang wajar, tanpa membuka peluang untuk perbuatan dosa (zina). Jika hubungan tersebut bertujuan untuk saling mengenal dalam rangka mencari calon pasangan hidup, maka hal itu diperbolehkan (Syah, 2020). Ketika kami menggali lebih dalam mengenai dampak

pacaran pada peserta didik G, peserta didik G menyadari bahwa berpacaran adalah dosa dan melanggar peraturan sekolah. Secara umum, peraturan sekolah dapat dipahami sebagai aturan yang harus diikuti oleh setiap individu di lingkungan sekolah tempat berlangsungnya proses belajar mengajar. Setiap aturan yang ada akan diikuti dengan sanksi bagi mereka yang melanggar. Sanksi ini merupakan konsekuensi yang diterima sebagai akibat dari pelanggaran terhadap aturan yang telah ditetapkan, dan dapat berupa sanksi material maupun non-material (Husna, 2019). Salah satu peraturan di sekolah adalah larangan bagi peserta didik untuk berpacaran di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian yang berjudul implementasi teori *person centered therapy* dalam praktik mini konseling mahasiswa pada peserta didik kelas VII di sekolah Menengah Pertama berhasil mewawancarai 7 peserta didik diantaranya terdapat 1 peserta didik yang mengalami masalah kurang percaya diri, 1 peserta didik mengalami masalah ketidaksiplinan diri, 1 peserta didik memiliki crush, dan 4 peserta didik memiliki hubungan spesial yang dinamakan dengan pacaran. Setelah konselor menerapkan teori *person centered therapy*, peserta didik tersebut menceritakan permasalahannya dan setelah diulik dengan pertanyaan-pertanyaan, ke tujuh peserta didik memiliki kesadaran diri penuh bahwa masalah yang menimpa dirinya adalah sesuatu yang tidak baik dan dapat merugikan diri sendiri.

ACKNOWLEDGEMENT

Kami mengucapkan terimakasih kepada ibu guru BK dan sekolah yang telah mengizinkan dan memfasilitasi kami untuk melakukan penelitian. Sehingga jurnal kami yang berjudul implementasi teori *person centered therapy* dalam praktik mini konseling mahasiswa pada peserta didik kelas VII di sekolah menengah pertama dapat terpublikasi. Terimakasih juga kami sampaikan kepada Ibu Dian Noviar, S.Pd.,M.Pd., Si selaku dosen pengampu mata kuliah bimbingan dan konseling yang

telah membimbing kami untuk melakukan praktik mini konseling secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alfian, M. (2014). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar dan Suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 02. No. 02 (263-275)
- [2] Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- [3] Baqy, Z. T., & Wardhana, M. (2021). Redesain SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo dengan Nuansa Modern yang Menjunjung Unsur Kemuhammadiyah. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 9(2), F285-F291.
- [4] Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- [5] Daud. M. (2016). *Perilaku Pacaran Dikalangan Pelajar SMP Negeri 1 Belat di Desa Penarah Kecamatan Belar Kabupaten Karimun*. Tanjungpinang: Universitas Maritim Raja Ali Haji.
- [6] Darminto, E. (2018). Perilaku pacaran pada peserta didik sekolah menengah pertama di kabupaten Tulungagung. *Bimbingan dan Konseling*, 87.
- [7] Dwijayani, N. K. K., & Wilani, N. M. A. (2020). Bucin itu bukan cinta: Mindful dating for flourishing relationship. *Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 1-11.
- [8] Erikson, D. M., & Lambert, M. J. (2015). Client-centered therapy. *The encyclopedia of clinical psychology*, 1-5.
- [9] Ghufron & Rini 2012. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media
- [10] Hamuni, H., Idrus, M., & Aswati, M. (2022). Perkembangan peserta didik.
- [11] Haryati, E. F. (2020). GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENCEGAH PERILAKU BERPACARAN REMAJA SMP. *Quanta : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 4(3), 93–106.
- [12] Hill, C. E., & Nakayama, E. V. (2000). Client-centered therapy: Where has it been and where is it going? A comment on Hathaway (1948). *Journal of Clinical Psychology*, 55(7), 861-875.
- [13] Hurlock, Elizabeth B., 1991. *Developmental Psychology: A Life Span Approach*. (5th Ed). London: McGraw-Hill Inc.
- [14] Husna, N., Maisarah, M., Mailita, M., Rahman, M. A., Agustina, N., & Hafizni, M. (2022). ANALISIS KAJIAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM TERHADAP KEPATUHAN PESERTA DIDIK DALAM TATA TERTIB SEKOLAH:(STUDI KASUS DI SMAN 1 GAMBUT DAN SMAN 1 MARTAPURA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN). *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, 14(1), 75-92.
- [15] Iwan, dkk. (2010). *Boleh Nggak Sih Masturbasi? Dan 101 Pertanyaan tentang Seks untuk Remaja*. Yogyakarta:C.V Andi Offset.
- [16] Moleong, Lexy J. (2007) *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Penerbit PT Remaja Rosdakarya. Offset, Bandung.
- [17] Moon, K. A., & Rice, B. (2012). The nondirective attitude in client-centered practice: A few

- questions. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 11(4), 289-303.
- [18] Nauli, SA, & Fatimah, F. (2023). TINJAUAN HUKUM UNDANG NO.19 TAHUN 2016 TENTANG INFORMASI DAN TRANSAKSI ELEKTRONIK TERKAIT PENYITAAN PONSEL DI SEKOLAH BERDASARKAN PERSPEKTIF FIQH SIYASAH. *Tinjauan Hukum UNES*, 5 (4), 4428-4434.
- [19] Putra, N. Y. P., Tania, M., Iklima, N., & Maulana, D. L. (2017). Perancangan infografis tentang dampak kebiasaan begadang terhadap pola tidur sehat bagi remaja. *Jurnal Sketsa*, 4 (2) 53-60.
- [20] Sarwono, Sarlito W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- [21] Syah, L., & Sastrawati, N. (2020). TINJAUAN HUKUM ISLAM TERHADAP FENOMENA PACARAN DI KALANGAN MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa Perbandingan Mazhab dan Hukum Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar). Shautuna: *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan mazhab*.
- [22] Tohirin, B. (2009). *Konseling di sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- [23] Triyanto, E. (2010). The Puberty Experience of Adolescent Fenomenology Study in Purwokerto. *Jurnal Ners*, 5(2), 147.