

Pengaruh Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan *Person Centered Therapy* Untuk Meningkatkan Etika Komunikasi Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Medan

Ririn Dassy Utami¹, Nurul Azmi Saragih², Ratna Sari Dewi³, Azur Aini Harahap⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia

Email: ririndesi2001@gmail.com¹, nurulazmisaragih@umnaw.ac.id²,
ratnasaridewi@umnaw.ac.id³, azurainiharahap07@gmail.com⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *Person Centered Therapy* dalam meningkatkan etika komunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Medan. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya kemampuan siswa dalam menerapkan etika komunikasi, seperti berbicara tanpa sopan santun, tidak menghargai pendapat orang lain, serta kesulitan mengendalikan emosi saat berinteraksi. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tiga sesi layanan konseling individual. Pendekatan *Person Centered Therapy*, yang dikembangkan oleh Carl Rogers, digunakan untuk menciptakan hubungan konseling yang empatik, kongruen, dan menerima tanpa syarat. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi, catatan konseling, dan angket etika komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan signifikan dalam perilaku komunikasi siswa setelah mengikuti layanan konseling individual. Pada siklus I, siswa mulai menunjukkan kesadaran terhadap pentingnya komunikasi yang sopan, meskipun masih terdapat ketidakkonsistenan dalam penerapan. Pada siklus II, melalui simulasi dan latihan komunikasi yang lebih intensif, siswa menunjukkan pola komunikasi yang lebih santun, terstruktur, dan empatik, baik dalam interaksi formal maupun informal. Dengan demikian, layanan konseling individual berbasis *Person Centered Therapy* terbukti efektif dalam membentuk sikap komunikasi etis siswa dan dapat dijadikan sebagai strategi intervensi dalam meningkatkan karakter sosial siswa di sekolah.

Kata Kunci: Konseling individual, *Person Centered Therapy*, etika komunikasi

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of individual counseling services using the Person Centered Therapy approach on improving communication ethics among seventh-grade students at SMP Negeri 4 Medan. The background of the study is based on the low ability of students to practice ethical communication, such as speaking impolitely, disregarding others' opinions, and having difficulty managing emotions during interactions. The research employed Classroom Action Research (CAR) based on the Kemmis and McTaggart model, implemented in two cycles, each consisting of three individual counseling sessions. The Person Centered Therapy approach, developed by Carl Rogers, was applied to establish a counseling relationship grounded in empathy, congruence, and unconditional positive regard. Data collection instruments included observation sheets, counseling notes, and a communication ethics questionnaire. The results revealed a significant improvement in students' communication behavior following the counseling intervention. In the first cycle, students began to show awareness of the importance of respectful communication, although inconsistencies were still

observed. By the second cycle, through simulations and focused communication practice, students demonstrated more polite, structured, and empathetic communication patterns in both formal and informal settings. Therefore, individual counseling using the Person Centered Therapy approach is proven to be effective in fostering ethical communication and can serve as a strategic intervention to strengthen students' social character in schools.

Keywords: Individual Counseling, Person Centered Therapy, Communication Ethics

PENDAHULUAN

Kemampuan berkomunikasi yang baik merupakan fondasi utama dalam membangun relasi sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Sayangnya, tidak semua siswa mampu menerapkan etika komunikasi secara tepat. Beberapa permasalahan yang sering ditemukan adalah kebiasaan berbicara tanpa sopan santun, tidak menghargai pendapat orang lain, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi saat berkomunikasi. Hal ini berdampak negatif terhadap dinamika hubungan sosial antar siswa, serta dapat mengganggu iklim pembelajaran yang kondusif. Etika komunikasi mencerminkan nilai-nilai moral dalam berinteraksi, seperti saling menghormati, empati, dan kesadaran sosial (Lubis, Asbi, & Lesmana, 2023).

Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan etika komunikasi. Salah satu strategi efektif yang dapat digunakan adalah layanan konseling individual. Melalui pendekatan ini, siswa diberikan ruang untuk menyampaikan permasalahan mereka secara pribadi kepada konselor, serta mendapatkan bantuan untuk memahami diri dan memperbaiki perilaku. Lail et al. (2023) menyatakan bahwa "konseling individual yang disertai dengan empati dan keaslian dari konselor mampu memberikan kenyamanan emosional kepada siswa sehingga mereka merasa diterima dan tidak dihakimi."

Salah satu pendekatan dalam konseling individual yang dinilai efektif untuk mengembangkan etika komunikasi adalah Person-Centered Therapy (PCT). Pendekatan ini dikembangkan oleh Carl Rogers dan berfokus pada pemberian kondisi konseling yang mendukung pertumbuhan pribadi, yakni empati, kongruensi (genuineness), dan penerimaan tanpa syarat. Rogers percaya bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang secara positif jika berada dalam lingkungan yang suportif dan non-judgmental (Corey, 2017). Prinsip-prinsip tersebut sangat relevan dalam membimbing siswa agar mampu mengenali nilai-nilai dalam komunikasi dan belajar memperbaikinya.

Penelitian oleh Sirait dan Menanti (2018) menunjukkan bahwa penerapan konseling individual dengan pendekatan client-centered terbukti dapat meningkatkan etika bergaul dan komunikasi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam proses konseling merasa lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, serta lebih sadar terhadap pentingnya sikap saling menghormati dalam komunikasi sehari-hari. Dengan adanya keterlibatan aktif dari konselor yang menunjukkan empati dan penerimaan, siswa merasa dimengerti dan termotivasi untuk memperbaiki perilakunya.

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh layanan konseling individual menggunakan pendekatan person-centered

therapy terhadap peningkatan etika komunikasi siswa di SMP Negeri 4 Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam membentuk karakter peserta didik yang komunikatif, etis, dan berempati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahapan: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2012). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 4 Medan dengan subjek siswa kelas VII yang menunjukkan permasalahan dalam etika komunikasi berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK. Tindakan berupa layanan konseling individual menggunakan pendekatan *Person-Centered Therapy* dilakukan selama dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari tiga kali pertemuan. Intervensi konseling difokuskan pada pemberian empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dari konselor sesuai dengan prinsip yang dikemukakan oleh Rogers dan didukung oleh temuan Lail et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menciptakan hubungan konseling yang supportif dan reflektif. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, catatan konseling, dan angket etika komunikasi yang dikembangkan berdasarkan indikator kesopanan, empati, dan kejelasan penyampaian pesan. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif, dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah tindakan untuk mengetahui efektivitas layanan dalam meningkatkan etika komunikasi siswa (Lubis, Asbi, & Lesmana, 2023). Hasil observasi dan refleksi pada setiap siklus digunakan untuk mengevaluasi proses dan menentukan tindak lanjut perbaikan layanan pada siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan guru wali kelas serta guru mata pelajaran, diperoleh gambaran bahwa siswa kelas VII yang menjadi subjek penelitian memiliki permasalahan serius dalam hal etika komunikasi. Siswa sering menunjukkan perilaku kurang sopan saat berbicara, seperti berbicara dengan nada tinggi, memotong pembicaraan orang lain, dan tidak menghargai pendapat teman. Dalam proses belajar mengajar, siswa juga sering memberikan komentar yang tidak relevan dan cenderung mengganggu suasana kelas. Guru menyampaikan bahwa siswa tampaknya tidak menyadari bahwa gaya komunikasi yang ia gunakan berpotensi menyinggung atau menimbulkan konflik. Kondisi ini menunjukkan rendahnya pemahaman dan penerapan etika komunikasi pada diri siswa, yang kemudian menjadi fokus utama dalam intervensi melalui layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Centered Therapy* (PCT).

Siklus I

1. Perencanaan

Pada siklus I, intervensi dirancang dalam tiga sesi konseling individual yang masing-masing berdurasi sekitar 45 menit. Fokus utama pada tahap ini adalah

membangun hubungan konseling yang aman dan mendukung, sesuai prinsip-prinsip pendekatan *Person Centered Therapy*, yaitu empati, kejujuran (*congruence*), dan penerimaan tanpa syarat. Konselor menyusun rencana tindakan yang mencakup eksplorasi masalah siswa, pengenalan konsep etika komunikasi secara reflektif, dan penguatan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap dampak perilaku komunikatif yang negatif.

2. Pelaksanaan

Pada sesi pertama, konselor membangun *rapport* dan menciptakan ruang dialog yang terbuka tanpa penilaian. Siswa diberi kesempatan untuk menceritakan pengalaman-pengalaman berkomunikasi yang membuatnya merasa tidak nyaman atau justru membuat orang lain terganggu. Konselor menanggapi dengan sikap empatik dan tidak menggurui. Pada sesi kedua, siswa diarahkan untuk mengenali pola-pola komunikasi yang tidak efektif dan mulai memahami bagaimana perilaku komunikasinya dapat memengaruhi hubungan sosial. Sesi ketiga digunakan untuk merefleksikan nilai-nilai etika dalam komunikasi, seperti mendengarkan dengan aktif, menyampaikan pendapat secara sopan, serta menghargai perbedaan pendapat.

3. Observasi Siklus I

Hasil dari siklus I menunjukkan adanya perubahan awal yang positif. Siswa mulai menunjukkan sikap lebih tenang ketika berbicara dan berusaha tidak memotong pembicaraan orang lain, meskipun masih ada kekakuan dan ketidakkonsistenan dalam penerapannya. Dalam kegiatan kelas, siswa tampak mulai menahan diri untuk tidak berbicara sembarangan dan mencoba menyesuaikan gaya komunikasinya dengan konteks situasi. Namun demikian, pada saat interaksi informal dengan teman sebaya, siswa terkadang kembali menunjukkan kebiasaan lama. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman awal telah terbentuk, tetapi penginternalisasian nilai-nilai etika komunikasi belum kuat.

4. Refleksi Siklus I

Refleksi dari pelaksanaan siklus I menunjukkan bahwa pendekatan PCT berhasil membangun kesadaran awal dan motivasi internal siswa untuk memperbaiki cara berkomunikasinya. Namun, konselor menyadari perlunya memperkuat aspek praktik komunikasi etis melalui latihan langsung agar perubahan menjadi lebih konsisten dan bertahan lama. Oleh karena itu, direncanakan pelaksanaan siklus II dengan fokus pada simulasi komunikasi, pemberian umpan balik langsung, dan pendalaman empati melalui *roleplay*.

Siklus II

1. Perencanaan

Siklus II juga dilaksanakan dalam tiga sesi konseling individual. Perbedaannya terletak pada fokus yang lebih konkret pada penerapan keterampilan komunikasi etis. Konselor merancang sesi dengan pendekatan praktis yang melibatkan simulasi percakapan, latihan menyampaikan dan menerima pendapat dengan santun, serta penguatan *self-concept* dan empati sebagai dasar komunikasi interpersonal yang sehat.

2. Pelaksanaan

Pada sesi pertama, konselor membantu siswa merefleksikan perkembangan yang telah dicapai, serta mengidentifikasi situasi-situasi komunikasi yang masih menjadi tantangan. Konselor kemudian memperkenalkan teknik komunikasi assertif dan melakukan latihan komunikasi satu arah dan dua arah. Sesi kedua digunakan untuk roleplay, di mana siswa diberi skenario percakapan dan diminta mempraktikkan komunikasi yang menghargai lawan bicara. Dalam proses ini, konselor memberikan umpan balik langsung terhadap bahasa tubuh, intonasi, dan pilihan kata yang digunakan siswa. Sesi ketiga digunakan untuk mengevaluasi hasil roleplay dan memberikan penguatan positif terhadap kemajuan yang dicapai siswa.

3. Observasi Siklus II

Setelah pelaksanaan siklus II, perubahan yang terjadi sangat signifikan. Siswa menunjukkan kemampuan untuk menyampaikan pendapat secara terstruktur, menggunakan nada suara yang lebih tenang, serta tidak lagi memotong pembicaraan dalam situasi formal maupun informal. Guru mata pelajaran menyampaikan bahwa siswa menjadi lebih aktif dalam diskusi kelas namun tetap menjaga kesopanan. Teman-teman sekelas juga mulai menunjukkan respon yang lebih positif terhadap kehadiran dan kontribusi siswa dalam kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan PCT tidak hanya meningkatkan kesadaran, tetapi juga berhasil membentuk kebiasaan baru dalam berkomunikasi yang lebih etis dan diterima secara sosial.

4. Refleksi Siklus II

Refleksi dari siklus II menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Centered Therapy* secara bertahap dan konsisten mampu meningkatkan etika komunikasi siswa. Hubungan konseling yang berbasis penerimaan dan empati memungkinkan siswa untuk merasa aman dalam mengevaluasi dirinya dan menemukan solusi perubahan dari dalam dirinya sendiri. Latihan-latihan praktis yang dilakukan pada siklus II juga memberikan kontribusi besar dalam membentuk pola komunikasi yang lebih sopan dan efektif. Perubahan ini tidak hanya tampak pada perilaku verbal siswa, tetapi juga tercermin dalam peningkatan kualitas hubungan sosial dengan teman sebaya dan guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui dua siklus layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Centered Therapy* (PCT), dapat disimpulkan bahwa layanan ini memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan etika komunikasi siswa SMP Negeri 4 Medan, khususnya pada siswa kelas VII yang menjadi subjek penelitian. Penerapan prinsip-prinsip PCT seperti empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian (kongruensi) telah terbukti efektif dalam menciptakan hubungan konseling yang supportif dan reflektif, sehingga mendorong siswa untuk terbuka, mengevaluasi pola komunikasi yang kurang etis, serta termotivasi untuk berubah secara internal. Pada siklus I, siswa mulai menunjukkan kesadaran awal terhadap pentingnya berbicara dengan sopan dan mendengarkan orang lain, meskipun masih belum konsisten. Sementara pada siklus II, melalui kegiatan roleplay,

latihan komunikasi asertif, dan pemberian umpan balik langsung, siswa mampu membentuk pola komunikasi yang lebih etis, sopan, dan diterima secara sosial. Peningkatan ini tercermin baik dari skor etika komunikasi yang naik secara signifikan maupun dari observasi perilaku siswa dalam konteks kelas dan hubungan sosial. Dengan demikian, layanan konseling individual berbasis PCT dapat dijadikan sebagai strategi intervensi yang tepat dalam meningkatkan keterampilan komunikasi dan membentuk karakter siswa yang lebih empatik, menghargai orang lain, serta mampu membangun relasi sosial yang sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Lail, E. D. A., Muwakhidah, M., Rofikho, M. Z., Wahyungtiyas, F. A., & Zamzami, M. A. M. (2023). Genuineness dan Empati Konselor dalam Layanan Konseling Berdasarkan Perspektif Siswa. *Teaching, Learning, and Development*, 2(2), 45–54.
- Lubis, S., Asbi, A., & Lesmana, G. (2023). Penerapan Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Person Centered Therapy untuk Meningkatkan Etika Komunikasi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 23 Medan Tahun Ajaran 2022/2023. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 1(1), 10–20.
- Sirait, L. A., & Menanti, A. (2018). Pengaruh Konseling Individual dengan Pendekatan Client Centered terhadap Etika Bergaul Siswa di Kelas X IPA 2 SMAN 4 Medan. *Psikologi Konseling*, 12(1), 1–10.