

ANALISIS KONSELING INDIVIDU SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KARAKTER ALPHA GIRL'S DI SMA N COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Alifia Nurfarah¹, Hera Heru Sri Suryanti², Ahmad Jawandi³

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Slamet Riyadi Surakarta

alifia.nurfarah@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kelebihan dan Kekurangan Konseling Individu sebagai Upaya Meningkatkan Karakter Pemimpin Perempuan (*Alpha Girl's*) Di SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2023/2023. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif, pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun langkah yang ditempuh dalam menganalisis yaitu dengan cara menyusun data, menghubungkan data, mereduksi, menyajikan data dan kemudian disimpulkan. Sedangkan untuk mengkaji keabsahan data atau tingkat kepercayaan data yang disajikan berikutnya dilakukan menggunakan triangulasi sumber dari tiga sumber yang berbeda. Hasil dari penelitian di SMA N Colomadu bahwa pelaksanaan konseling individu pada siswi untuk meningkatkan karakter *Alpha Girl's* sudah terlaksana dengan baik. Perubahan perilaku *Alpha Girl's* pada siswa tersebut juga sudah baik. Upaya pemberian perhatian khusus yang diberikan guru BK dan wali kelas untuk meningkatkan karakter *Alpha Girl's* dengan memberikan dukungan penuh terhadap siswi. Harapannya siswi dapat konsisten untuk terus berkembang menuju perempuan pintar, mandiri, dan percaya diri.

Sejarah Artikel

Submitted: 9 September 2024

Accepted: 12 September 2024

Published: 19 September 2024

Kata Kunci

Layanan Konseling Individu, Pemimpin Perempuan

PENDAHULUAN

Bimbingan dan Konseling merupakan kegiatan yang bersumber pada kehidupan manusia. Pelaksanaan hubungan Bimbingan dan Konseling bukan semata mata terjadi di lab bimbingan dan konseling dan di sekolah saja. Akan tetapi terjadi diseluruh bidang kehidupan dimana terjadi hubungan antara manusia dengan manusia. Dengan kata lain bila terjadi interaksi antara individu dengan individu lain, maka disana akan terjadi hubungan yang membantu. Hubungan yang membantu inilah yang disebut hubungan konseling. Tujuannya adalah untuk membantu menumbuhkan, mengembangkan, dan membantu individu yang membutuhkannya.

Pada umumnya bidang pendidikan selalu identik dengan bimbingan dan konseling. Sebab pendidikan bertujuan agar anak didik menjadi kreatif, produktif, dan mandiri. Artinya, pendidikan berupaya mengembangkan segala aspek diri anak didik seperti intelektual, moral, social, kognitif, dan emosional. Di sinilah letak pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah yang membantu perkembangan aspek – aspek tersebut mejadi optimal, harmonis, dan wajar.

Relasi pendidikan antara pendidik dengan anak didik merupakan hubungan yang membantu karena selalu diupayakan agar ada motivasi pendidik untuk mengembangkan potensi anak didik dan membantu anak didik untuk memecahkan masalahnya.

Di tahun 2024, masih banyak remaja putri yang gelisah akibat sebuah pertanyaan “untuk apa seorang perempuan sekolah tinggi – tinggi? Jika ujungnya hanya di dapur.” lalu pernyataan seperti “perempuan tidak boleh menjadi ketua kelas, nanti baperan”. Fenomena penindasan kepada perempuan ataupun perlakuan yang tidak adil, perempuan menjadi objek dari perlakuan semena-mena masyarakat, interaksi secara fisik yang menciderai fisik dan mental, interaksi sosial yang memberikan beban dan mendiskreditkan perempuan di banyak factor adalah contoh nyata yang terjadi di masyarakat sampai saat ini. Akibatnya perempuan pun menjadi korban

dan merasakan kerugian materil maupun moril. Permasalahan tersebut kerap kali menjadi hambatan seorang perempuan khususnya remaja putri untuk menggali potensi yang mereka miliki.

Untuk meningkatkan potensi bakat dan minat remaja perempuan, diperlukan karakter yang cerdas dan berani, Hal ini sejalan dengan Manampiring (2015) yang memberikan istilah *Alpha Girl's* sebagai penggambaran remaja putri yang cerdas, mandiri dan anti- galau dalam bukunya yang berjudul *The Alpha Girl's Guide : Menjadi Cewek Smart, Independen, dan Anti-Galau*. Henry menjelaskan fenomena perempuan yang menginspirasi, memimpin, menggerakkan orang sekitarnya, dan membawa perubahan yang diangkat menjadi konsep alpha female. Alpha female digambarkan sebagai sosok perempuan dewasa yang cerdas, percaya diri, dan independen.

Berkenaan dengan masalah-masalah yang dihadapi oleh peserta didik khususnya siswa perempuan, maka perlu adanya pendekatan-pendekatan melalui pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Menurut Suryanti (2014) konseling mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungan yang mungkin bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap kritis, pencegahan masalah. Tugas konseling adalah memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengeksplorasi, menemukan, dan menjelaskan cara hidup lebih memuaskan dan cerdas dalam menghadapi sesuatu. Salah satunya adalah konseling individu. Konseling individu adalah layanan konseling yang diberikan pada individu tertentu yang mengalami masalah, layanan ini dapat dilakukan dengan mempertimbangkan hal - hal yang berkenaan dengan klien atau siswa, misalnya siswa yang tertutup atau meminta masalahnya tidak didengar orang lain, atau siswa yang memiliki kasus yang hanya dapat dilakukan secara pribadi dan tidak berkelompok seperti pada konseling kelompok. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan layanan konseling individual dengan pendekatan terpusat pada klien (*clien centered*) yang bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalahnya sendiri. Oleh karena itu, layanan konseling individu di sekolah sangat dibutuhkan, karena banyaknya masalah peserta didik di sekolah, besarnya kebutuhan peserta didik akan pengarahan diri dalam memilih dan mengambil keputusan.

Berdasarkan observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 1 Desember 2023 sampai 5 September 2024 di SMA Negeri Colomadu. Mendapatkan hasil bahwa masih banyak siswa perempuan yang belum memiliki keberanian untuk mengambil keputusan atau masih takut keluar dari zona nyaman. Contohnya, siswi A yang takut untuk berpendapat didepan kelas atau didepann teman-temannya karena tidak percaya diri. Siswi A ini sebenarnya memiliki potensi yang besar, karena tergolong siswa yang cukup pandai dikelas. Namun karena memiliki masalah dengan keberanian dan rasa percaya diri membuatnya terhambat dalam bersosialisasi dan kurang memiliki karakter *alpha girl*. Berdasarkan keterangan dari guru bimbingan dan konseling, permasalahan tersebut sering kali di alami siswi dari mulai kelas X sampai kelas XII dan terkadang hal tersebut dapat menjadi hambatan siswi untuk maju dan berkembang karena terhalang oleh lingkungan sosial yang terbentuk.

Upaya guru bk untuk meningkatkan karakter *alpha girl* diantaranya berkomunikasi secara rutin, memantau pola pergaulan dan karakter siswi serta memberikan pelayanan kepada para siswi. Diharapkan dengan melaksanakan konseling individu siswa dapat menerapkan karakter *alpha girl's* untuk kehidupan kesehariannya. Kelebihan menggunakann layanan konseling individu yaitu kerahasiaan klien lebih terjaga, hubungan intrapersonal lebih terjalin dengan baik, tidak membutuhkan alat dan bahan, waktu dan tempat yang lebih fleksibel sesuai dengan persetujuan konselor dan konseli, proses konseling dapat dilakukan lebih mendalam ke titik masalah yang sering dihadapi konseli. Selain itu kekurangan dari koseling individu yaitu hanya

dapat melayani satu individu saja, tidak semua individu mau untuk melaksanakan konseling individual, membutuhkan waktu yang cukup lama dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA N Colomadu dengan judul “**Analisis Konseling Individu sebagai Upaya Meningkatkan Karakter Alpha Girl’s Di SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2023/2024**”

METODE PENELITIAN

Berdasarkan masalah yang diambil, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif. Menurut Arikunto (2010:20-21) penelitian kualitatif adalah penelitian yang mengembangkan konsep didasarkan atas data yang ada, yang ditekankan pada fleksibilitas dan validitas penelitian yang dikaitkan dengan kemampuan peneliti menangkap, menganalisis dan merefleksikan data.

Strategi merupakan cara dalam melaksanakan suatu proyek dalam mencapai tujuan. Ditinjau dari permasalahan yang diangkat, strategi penelitian yang akan digunakan yaitu dengan penelitian studi kasus. Penelitian studi kasus merupakan rancangan penelitian yang bersifat komprehensif, intens, memerinci, dan mendalam, serta lebih diarahkan sebagai upaya untuk menelaah masalah – masalah atau fenomena yang bersifat kontemporer (berbatas waktu). Metode studi kasus ini mendorong penetapan masalah, investigasi dan persuasi yang harus dilakukan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi lokasi penelitian

SMA Negeri Colomadu, dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 20312188, merupakan sebuah Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada di bawah naungan Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Tengah. Sekolah ini menawarkan dua program/jurusan, yaitu MIPA dengan 6 rombongan belajar (rombel) dan IPS dengan 3 rombel. Berdiri sejak tanggal 5 Mei 1992 berdasarkan SK Pendirian nomor 0216/O/1992, SMA Negeri Colomadu berlokasi di Jl. Fajar Indah, Klemboran, RT/RW: 004/011, Desa Baturan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah, dengan kode pos 57171. Sekolah ini dapat dihubungi melalui telepon di nomor (0271) 721167 atau melalui surat elektronik di smancolomadu@yahoo.co.id. Waktu penyelenggaraan pendidikan di sekolah ini adalah lima hari dalam seminggu, mulai Senin hingga Jumat, dengan jam operasional dari pukul 07.00 hingga 15.30 WIB pada hari Senin hingga Kamis, dan pukul 07.00 hingga 13.00 WIB pada hari Jumat.

SMA Negeri Colomadu terbentuk sebagai lembaga pendidikan yang diharapkan mampu menjalankan tugasnya untuk mendidik peserta didik serta meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta ketrampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut. Berikut visi dan misi yang dimiliki SMA N Colomadu :

Visi Sekolah

- a. CERDAS, BERAKHLAK MULIA, BERWAWASAN LINGKUNGAN DAN GLOBAL

Misi Sekolah

1. Mengembangkan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal.
2. Menumbuh kembangkan penghayatan dan pengamalan terhadap agama yang dianut untuk membentuk insan yang berkarakter dan berakhlak mulia
3. Mengembangkan potensi olah raga, seni, dan budaya.

4. Mewujudkan lulusan yang cerdas, mandiri dan berdaya saing tinggi melalui peningkatan ketrampilan dan kewirausahaan.
5. Mewujudkan generasi yang memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekolah sebagai tempat belajar untuk seluruh warga sekolah.
6. Mengembangkan budaya membaca untuk mewujudkan generasi yang berwawasan global.

SMA Negeri Colomadu memiliki jumlah guru dan tenaga kependidikan yang memadai untuk menunjang kegiatan belajar mengajar. Dari segi sarana dan prasarana, SMA Negeri Colomadu berdiri di atas lahan seluas ± 8000 m² dengan 10 gedung yang menaungi 27 ruang pembelajaran. Fasilitas lainnya meliputi 1 ruang Kepala Sekolah, 1 ruang Tata Usaha, 1 ruang Guru, 1 ruang Operator, 1 ruang Wakasek, 1 ruang Asisten Wakasek, serta 1 ruang Perpustakaan. Untuk mendukung kegiatan administrasi dan organisasi, terdapat 1 ruang Arsip, 2 unit kantin, 1 lapangan olahraga, serta laboratorium yang terdiri dari 1 Lab. Kimia, 1 Lab. Fisika, 1 Lab. Biologi, dan 2 Lab. Komputer. Sekolah ini juga memiliki 1 ruang Bimbingan Konseling, 1 masjid, 2 ruang UKS, 1 ruang OSIS, 1 sanggar Pramuka, 1 ruang Koperasi, 1 pantry atau dapur, 3 gudang, serta 14 toilet. Sarana dan prasarana yang lengkap ini bertujuan untuk mendukung terciptanya lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif.

Tabel 3. 1 (Data Tenaga Pendidik & Tata Usaha SMA Negeri Colomadu)

Tenaga pendidik / TU	Jumlah PNS / Non PNS	Keterangan / jumlah total
Guru	PNS : 38 orang PPPK : 14 orang PTT : 8 orang	60 orang
Laboran (Kimia/Fisika/ Biologi/Komputer)	4 orang (dari guru mapel)	4 orang
Staff Tata Usaha	4 orang	4 orang

Tabel 3. 2 (Jumlah Peserta Didik SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2023/2024)

NO	KELAS	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	JUMLAH
1	X	148	173	321
2	XI	126	194	320
3	XII	144	170	314
JUMLAH		418	537	955

2. Deskripsi masalah

Berdasarkan hasil penelitian melalui observasi pra penelitian pada saat peneliti melakukan magang di SMA N Colomadu pada bulan Desember 2023 hingga pelaksanaan wawancara dan dokumentasi pada bulan Agustus 2024 – September 2024 tentang analisis konseling individu sebagai upaya meningkatkan karakter *Alpha Girl* di SMA N Colomadu tahun pelajaran 2023/2024 mengungkapkan bahwa siswi mengalami permasalahan terkait karakter *Alpha Girl* disekolah. Siswi A termasuk dalam murid yang pendiam, tidak berani namun merupakan siswi yang cukup pintar. Untuk mencapai indicator sebagai *Alpha Girl's* diperlukan konseling individu dengan pendekatan terpusat pada klien.

3. Hasil wawancara kondisi konseli sebelum konseling individu

a. Kesimpulan dari wawancara dengan konseli (siswi A)

Menurut konseli, ketika siswi ditanya mengenai persiapan untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan bekal pendidikan yang sekarang cukup dengan belajar yang rajin dan apabila memungkinkan akan ikut kursus. Siswi mengaku ketika ada tugas presentasi selalu grogi, tidak berani melakukan presentasi sendiri.

Siswi juga gemar membaca buku salahsatunya buku *Alpha Girl*. Siswi mempelajari hal tersebut karena ingin menjadi perempuan yang seperti Mbak Nana. Siswi merasa sulit untuk mencoba hal baru karena tidak percaya diri jika bisa melakukan hal tersebut. Padahal siswi tau potensi yang dimilikinya, hanya saja dia juga bingung untuk mengutarakan keinginannya.

Selanjutnya siswi juga bercerita kalau dia terkadang minder dengan temannya yang Publick Speaking-nya bagus, berani beradu argument, tidak takut gagal. Jadi ketika siswi bertemu dengan orang-orang pemberani itu malah siswi jauhi karena siswi tidak percaya diri.

b. Kesimpulan dari wawancara dengan guru wali kelas (ibu P)

Menurut Ibu P, siswi A memiliki kepribadian pendiam dan cenderung pemalu. Siswi juga tidak terlalu aktif dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar ditandai dengan tidak berani ketika diminta untuk presentasi. Tapi siswi A kalau diminta mengerjakan soal itu pintar, hanya keberanian mengemukakan pendapat yang kurang.

Selama menjadi wali kelas, ibu P menilai siswi sebenarnya memperhatikan guru ketika menerangkan, mau belajar lebih dalam dan memiliki potensi yang bagus. Tapi siswi tampaknya seperti tidak mau keluar dari zona nyaman jadi prestasinya hanya berhenti di itu itu saja.

c. Kesimpulan dari wawancara dengan guru BK (ibu N)

Menurut ibu N, karakter yang dimiliki siswa yang tidak pelit ilmu karena Ibu N pernah menjumpai secara langsung siswi A sedang mengajari temannya tentang pelajaran. Pernah pada waktu itu ada lomba puisi dan hasil karya siswi A ini sangat bagus dan layak untuk mewakili sekolah tapi siswi tidak mau maju karena malu. Meskipun siswi mengikuti kegiatan osis tapi siswi cenderung pasif tidak terlalu mencolok dalam kegiatan.

Berdasarkan informasi yang Ibu N ketahui bahwa ketika siswi A sedang berinteraksi dengan teman sebaya atau kakak tingkat dia hanya akan cenderung seperlunya saja karena siswi jika dikerumunan orang banyak malah grogi dan tidak nyaman.

4. Pelaksanaan konseling

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dari konseli, guru BK dan guru Wali Kelas maka pelaksanaan penelitian dengan konseling individu meliputi konseling pertama dan konseling kedua. Jika dalam proses konseling dilihat tidak ada perubahan dalam sikap konseli maka akan dilakukan treatment konseling lagi.

a. Konseling individu pertemuan pertama

Pada konseling individu yang pertama dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2023. konselor (guru BK) membantu menguraikan permasalahan yang dialami klien (siswi A). Apabila permasalahan klien tidak segera ditangani maka akan muncul permasalahan baru yang akan proses perkembangan klien. Pada awal konseling, klien terlihat gugup dan takut untuk bercerita kemudian konselor melakukan refleksi perasaan dan bertanya terbuka dengan ramah sehingga membuat konseli lebih rileks dan tidak gugup.

Ketika konseling sedang berlangsung, konselor melakukan eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, dan eksplorasi ide. Pada konseling pertama klien mulai mendapatkan kesadaran atas sebab terjadinya permasalahan dan melakukan penguraian permasalahan yang sedang dihadapi dan gambaran luas solusi yang dia ciptakan bersama konselor. Konseling individu yang dilakukan dengan pendekatan terpusat pada konseli dimana pada konseling pertama ini konselor menerima klien sebagaimana adanya dengan segala masalahnya dan memahami secara empati dunia klien sebagaimana yang dilihat dari dalam diri klien itu. Jadi sikap konselor adalah menerima secara netral dan tidak memberi penilaian terhadap klien, tetapi konselor selalu objektif.

Diakhir pertemuan konselor (guru BK) menyampaikan hal positif untuk klien bisa lebih terbuka dan percaya kepala konselor agar mencapai tujuan bersama. Konselor juga memberikan kesempatan kepada klien jika ada hal yang ingin disampaikan serta merencanakan pelaksanaan pertemuan selanjutnya.

Tabel 3. 3 (Observasi Konseling Individu Pertemuan Pertama)

NO	ASPEK PENILAIAN	NILAI	
		YA	TIDAK
1.	Pembukaan : Menciptakan suasana konseling (Attending)		
	a. Menyambut Kedatangan Konseli		
	1) Menyambut dengan hangat	V	
	2) Menyambut dengan segera	V	
	3) Menyapa dengan tulus	V	
	4) Menyambut dengan rasa hormat	V	
	5) Menyapa terarah pada kehadiran konseli	V	
	b. Cara duduk		
	1) Posisi tubuh menghadapi konseli	V	
	2) Kedekatan duduk dengan konseli	V	
	3) Duduk dengan nyaman	V	
	4) Kecondongan tubuh	V	
	c. Gerak kepala dan raut muka		
	1) Anggukan kepala	V	
	2) Mimik muka	V	
	3) Tatapan mata	V	
	d. Gerakan tangan dan lengan		
	1) Sentuhan fisik (jabatan tangan)	V	
	2) Gerakan tangan yang spontan	V	
	3) Gerakan tangan saat menjelaskan	V	
2.	Pelaksanaan awal konseling		
	a. Kemampuan bertanya		
	1) Pertanyaan terbuka	V	
	2) Pertanyaan tertutup	V	
	b. Konfrontasi		
	Menggunakan konfrontasi secara tepat	V	
	c. Merangkum/meringkas		
	Menyampaikan rangkuman proses eksplorasi	V	

	d. Perilaku Genuine		
	Mengekspresikan secara verbal perilaku genuine	V	
3.	Pelaksanaan akhir konseling		
	Pemecahan masalah		
	1) Membantu mengeksplorasi masalah	V	
	2) Membantu memahami masalah	V	
	3) Membantu menemukan masalah	V	
	4) Membantu menilai berbagai alternative	V	
	5) Membantu menetapkan alternative terbaik	V	
	6) Membantu konseli untuk tetap teguh pada alternatif	V	
3.	Penutupan		
	1) Menyimpulkan hasil konseling	V	
	2) Melakukan rencana tindak lanjut	V	

b. Konseling individu pertemuan kedua

Pada konseling individu yang kedua dilakukan pada tanggal 5 September 2023. Pada pertemuan kedua, klien sudah bisa lebih terbuka dalam menceritakan permasalahannya. Mulai menunjukkan adanya perubahan sikap kearah yang positif pada diri klien terbukti dalam ceritanya klien sudah mulai berani melakukan presentasi didepan kelas walau masih sedikit grogi.

Pada konseling individu yang kedua konselor harus dapat secara akurat memahami perasaan serta pemikiran klien. Ketika klien mulai menceritakan kemajuan serta hambatan perubahan kepada konselor, konselor berusaha agar klien menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan dia ambil sehingga klien dapat merealisasikan pilihannya itu.

Konseling individu dengan pendekatan terpusat pada klien ini memposisikan diri konselor adalah terpadu, sesuai kata dengan perbuatan dan konsisten. Karenanya konselor sesekali melakukakn konfrontasi, mengarahkan, upaya kesimpulan dan upaya merencanakan. Pada tahap akhir konseling, setelah klien berhasil memberi kesimpulan maka konselor dapat menutup sesi konseling individu.

Tabel 3. 4 (Observasi Konseling Individu Pertemuan Kedua)

NO	ASPEK PENILAIAN	Ket.	
		YA	TIDAK
1.	Pembukaan : Menciptakan suasana konseling (Attending)		
	a. Menyambut Kedatangan Konseli		
	1) Menyambut dengan hangat	V	
	2) Menyambut dengan segera	V	
	3) Menyapa dengan tulus	V	
	4) Menyambut dengan rasa hormat	V	
	5) Menyapa terarah pada kehadiran konseli	V	
	b. Cara duduk		
	1) Posisi tubuh menghadapi konseli	V	

	2) Kedekatan duduk dengan konseli	V	
	3) Duduk dengan nyaman	V	
	4) Kecondongan tubuh	V	
	c. Gerak kepala dan raut muka		
	1) Anggukan kepala	V	
	2) Mimik muka	V	
	3) Tatapan mata	V	
	d. Gerakan tangan dan lengan		
	1) Sentuhan fisik (jabatan tangan)	V	
	2) Gerakan tangan yang spontan		V
	3) Gerakan tangan saat menjelaskan	V	
2.	Pelaksanaan awal konseling		
	a. Kemampuan bertanya		
	1) Pertanyaan terbuka	V	
	2) Pertanyaan tertutup		V
	b. Konfrontasi		
	Menggunakan konfrontasi secara tepat	V	
	c. Merangkum/meringkas		
	Menyampaikan rangkuman proses eksplorasi	V	
	d. Perilaku Genuine		
	Mengekspresikan secara verbal perilaku genuine	V	
3.	Pelaksanaan akhir konseling		
	Pemecahan masalah		
	1) Membantu mengeksplorasi masalah	V	
	2) Membantu memahami masalah	V	
	3) Membantu menemukan masalah	V	
	4) Membantu menilai berbagai alternative	V	
	5) Membantu menetapkan alternative terbaik	V	
	6) Membantu konseli untuk tetap teguh pada alternatif	V	
3.	Penutupan		
	1) Menyimpulkan hasil konseling	V	
	2) Melakukan rencana tindak lanjut	V	

5. Hasil wawancara kondisi konseli setelah konseling individu

a. Kesimpulan dari wawancara dengan konseli (siswi A)

Konseli mengaku puas mengikuti konseling individu dan tidak ada intimidasi dari guru BK. Setelah mengikuti konseling individu banyak sekali perubahan perilaku yang terjadi pada siswi. Pada kondisi saat ini prestasi belajarnya masih sama seperti sebelum dilakukan konseling namun konseli memiliki kesiapan untuk mengikuti lomba, maju melakukan presentasi dan mulai aktif berorganisasi.

Untuk mengatur overthinking konseli lebih memilih untuk bersikap bodoamat. Pikiran orang lain itu biar menjadi urusannya tugas saya cukup memberikan yang terbaik yang saya bisa. Kalau masih tetap kepikiran, saya akan coba uraikan permasalahannya sendiri seperti ketika diminta menjelaskan perasaan oleh guru BK.

b. Kesimpulan dari wawancara dengan guru wali kelas (ibu P)

Menurut wali kelas, siswi masih menjadi siswi yang pendiam tapi sudah berani menunjukkan keberanian bertanya dan mampu mengeluarkan pendapat didepan umum. Hubungan konseli dengan guru wali kelas semakin bagus karena sudah timbul kepercayaan satu dengan yang lain. Siswi juga terlihat sering berada diruang OSIS untuk rapat ketika pulang sekolah.

c. Kesimpulan dari wawancara dengan guru BK (ibu N)

Untuk memperoleh perubahan perilaku yang menggunakan konseling individu biasanya diperlukan 2-4 kali bahkan lebih tergantung kebutuhan dari siswi. Pada kasus inihanya membutuhkan dua kali konseling individu karena siswi memiliki keinginan yang kuat untuk berbenah. Pada konseling kedua ini siswa sudah tidak gugurp, berani berargumen, lebih rileks yang menunjukkan adanya perilaku kearah yang diharapkan.

Siswi mulai aktif berkegiatan di OSIS yang mana sebelumnya dia hanya ikut-ikutan temannya sekarang atas dasar kemauan pribadinya. Kedepannya akan Ibu N coba untuk mengikuti perlombaan untuk melihat progrs lebih dalam. Dalam bersosialisasi dengan temannya, sari Guru BK lihat mulai adanya keterbukaan untuk dapat berkomunikasi dengannya.

B. Pembahasan

Setelah dilakukan pendekatan oleh guru Wali Kelas dan pelaksanaan konseling individual menggunakan terapi terpusat pada klien oleh guru BK maka tercapailah suatu perubahan perilaku yang dialami konseli. Berikut tabel perubahan perilaku sebelum konseling individu, solusi yang ditemukan oleh konseli bersana konselor dan sesudah pelaksanaan konseling individu :

Tabel 3. 5 (Perubahan Perilaku Konseli Sebelum Dilaksanakan Konseling Dan Sesudah Konseling)

No.	Sebelum konseling individu	Pelaksanaan konseling 1&2	Sesudah konseling individu
1.	Tidak percaya diri	Klien membuat catatan mengenai potensi diri beserta gambaran masa depan. Kemudian konselor mengeksplere pengalaman dan ide-idenya	Menjadi lebih percaya diri.
2.	Memiliki ambisius yang rendah, menjalani hari disekolah dengan mengerjakan tugas/belajar.	Klien memiliki catatan mengenai gambaran masa depan, kemudian terdapat bagaimana cara mencapai tujuan tsb. Setelah itu klien mulai memiliki opsi rencana untuk masa depannya.	Mulai muncul ambisi untuk berkembang, mulai mengikuti kegiatan dikelas, disekolah, dan organisasinya untuk mengasah <i>Soft SkillsInya</i> .
3.	Mudah menyerah dan kurang optimis	Ketika perasaan ingin menyerah itu muncul, konselor mengingatkan kembali tujuann dan cita citanya.	Mulai muncul optimis dan tidak mudah menyerah. Jika ditawari ikut lomba, klien akan mencoba lomba terebut.

3.	Tidak berani berbicara didepan umum. Takut salah berbicara.	Klien memahami pentingnya melatih <i>Public Speaking</i> sejak dini.	Klien mencoba belajar berani melakukan presentasi atau memberikakn argument ketika dikelas.
5.	Sudah menjadi anggota OSIS tapi tidak aktif	Dampak dari pemahaman klien mengenai abisi dan keberanian.	Mulai aktif kegiatan OSIS
6.	Memiliki kesiapan sebagai pemimpin	Dampak dari pemahaman kliein mengenai ambisi dan keberanian.	Mau belajar untuk berorganisasi dan mulai melatih kemampuannya.

Berdasarkan table diatas, pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan terpusat pada klien berusaha untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk memberikan alternative pilihan yang sesuai dirinya. Konselor turut membantu agar klien dapat mempertimbangkan alternatif-alternatif secara realistik. Sesuai dengan konsep pengembangan Rogers (1942) yaitu bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri.

Kepribadian integral adalah struktur kepribadiannya tidak terpecah artinya sesuai antara gambaran tentang diri yang ideal dengan kenyataan diri sebenarnya. Kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan. Tidak bergantung pada orang lain. Sebelum menentukan pilihan tentu individu harus memahami dirinya (kekuatan dan kelemahan diri), dan kemudian keadaan diri sendiri tersebut harus ia terima.

Tolak ukur indikator perubahan perilaku untuk meningkatkan karakter *Alpha Girl's* sesuai dengan penjelasan ciri – ciri *Alpha Girl's* yang ada pada bab 2 penelitian ini yaitu : (1) percaya diri, (2) berani, (3) pintar dan mau mencoba hal baru, (4) selalu ambisius, (5) tidak mudah menyerah, (6) berani mengambil resiko, (7) memiliki kesiapan sebagai pemimpin, (8) menjalani hari dengan tujuan, (9) memahami pentingnya keseimbangan . Dari mulanya siswi memiliki karakter tidak percaya diri, tidak berani, mudah menyerah, selalu berada pada zona nyaman, ketika diorganisasi tidak terlalu aktif, menjalani hari dengan apa adanya tanpa ada ambisi selain belajar tentang pelajaran, sekarang berubah sudah memenuhi indikator *Alpha Girl's*. Siswi menjadi lebih percaya diri, mulai muncul ambisi untuk mengikuti kegiatan disekolah, mulai muncul rasa optimis dan tidak mudah menyerah, dan mau belajar berorganisasi untuk mengasah kemampuannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian Konseling Individu Sebagai Upaya Meningkatkan Karakter *Alpha Girl's* Di SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2023/2024, maka mendapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Meskipun belum terpantau lebih mendalam karena keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti, dalam dua kali pelaksanaan konseling individu klien sudah menunjukkan adanya perubahan positif pada dirinya. Hal ini terbukti akurat pada hasil wawancara yang dilakukan sebelum konseling dan sesudah konseling.
2. Konseling individu dengan pendekatan terpusat pada klien dapat membantu siswi dalam meningkatkan karakter *Alpa Girl* sehingga memudahkan siswi untuk mencapai tujuan.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka saran yang dapat disampaikan mengenai penelitian ini adalah:

1. Kepada Guru BK

Guru BK diharapkan dapat meningkatkan kualitas dalam memberikan layanan konseling individu terhadap klien dengan melakukan evaluasi layanan serta lebih meningkatkan kolaborasi dengan guru Wali Kelas sebagai sarana pemantauan perubahan perilaku klien.

2. Kepada Guru Wali Kelas

Guru diharapkan dapat menjembatani siswi ketika ingin mengembangkan potensi yang siswi miliki dan harapannya dapat meningkatkan kolaborasi yang positif dengan guru BK agar bersinergi dalam meningkatkan karakter siswi yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, E & Prayitno. (2013), *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rineke Cipta,
- Arikunto, S. (2006), *Prosedur Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Manampiring, H. (2015). *The Alpha Girl's Guide*, Jakarta: GagasMedia
- Suryanti, H.H.S. (2014). *Kinerja konselor bermatabat dalam menerapkan konseling relasi remaja untuk meningkatkan soft skill remaja*, Widya Wacana vol. 9 nomor 1
- Ormrod, J.E. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Erlangga.
- Nurhayati, E. (2012). *Psikologi Perempuan dalam Berbagai Perspektif*. Pustaka Pelajar.
- Hadi P. (2016), *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara*, Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM METRO Vol. 1. No. 1, Juni 2016 ISSN: 2527-8436
- Prayitno, (2005), *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang
- (2015), *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Unpad
- Rosyidah, A., & Suyadi. (2021). *Maskulinitas dan Feminitas Kepemimpinan Pendidikan Islam: Kajian Diferensiasi Otak Laki-laki dan Perempuan Perspektif Neurosains*. EVALUASI, 5(1), 49–70. <https://doi.org/10.32478/evaluasi.v5i1>
- Sugiono. (2009), *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- (2014), *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif, Dan R &D*, Bandung : Alfabeta .
- Hakim, T. (2002), *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* , Jakarta, Puspa Swara.
- Wilis. S.S. (2014), *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- (2011). *Konseling Individual*, Bandung: Alfabeta