

**PERAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *EXPERIENTIAL LEARNING*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* PESERTA DIDIK KELAS X 7
SMA NEGERI 1 COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Emi Liawati¹, Hera Heru Sri Suryanti², Eko Adi Putro³

^{1,2,3}BK FKIP Universitas Slamet Riyadi

[1emiliawati004@gmail.com](mailto:emiliawati004@gmail.com), [2heraheruyanti@gmail.com](mailto:heraheruyanti@gmail.com), [3icoboss16@gmail.com](mailto:icoboss16@gmail.com)

ABSTRACT

Emi Liawati THE ROLE OF INDIVIDUAL COUNSELING WITH EXPERIENTIAL LEARNING TECHNIQUES TO IMPROVE SELF-CONFIDENCE AT THE TENTH GRADE STUDENTS OF SMA NEGERI 1 COLOMADU FOR THE 2025/2026 ACADEMIC YEAR :The purpose of this study is to determine the role of individual counseling services using experiential learning techniques in improving self-confidence among the tenth grade students of SMA Negeri 1 Colomadu for the 2025/2026 academic year.

This research was conducted at SMA Negeri 1 Colomadu. The subject of this study was one student from Grade X 7. The research method used was descriptive qualitative research. The data analysis technique employed was based on the Miles & Huberman model, which includes the stages of data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The data collection techniques used were interviews, observation, and documentation.

According to the results of the study, the experiential learning technique helped students gain direct experience that can be utilized as a learning process in building self-confidence. Based on the research findings, it can be concluded that individual counseling services using experiential learning techniques can assist in improving the self-confidence of Grade X 7 students at SMA Negeri 1 Colomadu for the 2025/2026 academic year.

Keywords: Individual Counseling, Experiential Learning Technique, Self-Confidence.

ABSTRAK

Emi Liawati. PERAN KONSELING INDIVIDU DENGAN *TEKNIK EXPERIENTIAL LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* PADA PESERTA DIDIK KELAS X 7 SMA NEGERI 1 COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2025/2026. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Slamet Riyadi Surakarta. Juni 2026. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana peran layanan konseling individu dengan teknik pembelajaran berdasarkan pengalaman (*experiential learning*) untuk meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) pada peserta didik kelas X 7 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026?. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Colomadu. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X 7 yang berjumlah 1 peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Teknik analisis data yang digunakan adalah menurut Miles & Huberman dengan tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik pengumpulan

data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan teknik pembelajaran berdasarkan pengalaman dapat membantu peserta didik memperoleh pengalaman langsung yang dapat digunakan sebagai proses pembelajaran dalam membangun rasa percaya diri. Berdasarkan hasil penelitian peran konseling individu dengan teknik pembelajaran berdasarkan pengalaman untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X 7 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026 dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik pembelajaran berdasarkan pengalaman dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Kata Kunci : Konseling Individu, Teknik Pembelajaran Berdasarkan Pengalaman, Kepercayaan Diri.

A. Pendahuluan

Sekolah sebagai tempat proses berkembangnya potensi peserta didik dari bidang akademik, pribadi, dan sosial. Dalam bidang sosial bagi peserta didik sekolah tempat untuk belajar cara berinteraksi serta membangun hubungan sosial. Pada saat peserta didik dapat membentuk interaksi sosial yang baik dan merasa diterima di lingkungan sekolah dapat menumbuhkan rasa aman dan keyakinan peserta didik terhadap kemampuan dirinya. Rendahnya hubungan sosial pada peserta didik mengalami kesulitan dalam hubungan sosial, merasa tidak berharga, serta memiliki citra diri yang negatif (Alea, Putro, dan Jawandi, 2025:239). Sebagai penerus bangsa permasalahan sosial pada peserta didik adalah permasalahan yang mesti diperhatikan, akibatnya kemampuan

berinteraksi sosial bergantung pada keberhasilan individu di lingkungan sekolah serta masyarakat (Putri, Suryanti, dan Putro 2024:1144).

Pada remaja sebagai masa perkembangan dari berbagai perubahan secara fisik, emosional, maupun psikologis. Pada fase ini bisa diamati dari perilaku peserta didik dengan memulai mencari jati diri serta beradaptasi pada lingkungan sosial (Wibowo, Jawandi, dan Putro, 2025:236). Tempat yang berperan dalam memberikan pelajaran secara materi dan moral pada peserta didik yaitu sekolah (Rejeki, Putro, Prihastari, Kamila, dan Zainah, 2025:66). Oleh karena itu, peserta didik membutuhkan pengawasan baik dari keluarga maupun dari sekolah untuk mendampingi perubahan yang dialami sering kali merasa kebingungan dan ketidak stabilan

emosi. Kepribadian memberikan pengaruh dalam membentuk sikap, cara berpikir, dan perilaku sosial.

Aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri atau *self confidence* merupakan keyakinan yang ada di dalam diri individu pada kemampuan serta kondisi dirinya yang positif dapat memberikan dorongan untuk bertindak pada berbagai keadaan (Nanda, 2021:37). *Self confidence* dapat memberikan keyakinan dalam kemampuan diri, penerimaan diri, dan keberanian bertindak. *Self confidence* ini penting dimiliki peserta didik untuk diri sendiri dan menjalin hubungan sosial di sekolah dengan efektif. Peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri dapat menghadapi suatu tantangan belajar dengan keadaan yang baik. *Self confidence* dapat mempengaruhi proses belajar peserta didik di sekolah. Peserta didik yang masih mengalami kurang mempunyai *self confidence* dapat menimbulkan permasalahan seperti dalam dirinya merasa dan menganggap keadaan dirinya kurang baik yang menyebabkan peserta didik kurang yakin pada dirinya. Dampak dari kurang memiliki *self confidence*

pada peserta didik diantaranya peserta didik merasa cemas yang berlebihan, menjauhi diri dari lingkungan pertemanan, tidak berani berpendapat serta tidak berani bertanya jika kurang paham saat pembelajaran, dan mudah menyerah (Suci, Suryanti, dan Jawandi 2024:1650).

Dari hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling terdapat peserta didik yang mengalami kurang kepercayaan diri. Beliau menjelaskan bahwa peserta didik bergantung pada pendapat temannya, tidak berani berpendapat di dalam kelas, dan tidak yakin pada kemampuan dirinya. Akibatnya, peserta didik mudah menyerah dan motivasi berprestasi rendah. Upaya yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling untuk peserta didik yang mempunyai kurang percaya diri dengan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *experiential learning*. Layanan konseling individu dengan teknik *experiential learning* dinilai lebih efektif karena peneliti lebih mudah dalam mencari informasi data siswa yang mengalami kurangnya percaya diri di SMA Negeri 1 Colomadu Tahun 2026. Teknik *experiential learning* ini dipilih karena teknik ini memberikan

pengalaman langsung dan refleksi diri. Teknik ini digunakan untuk memperoleh pemahaman diri dan mengembangkan potensi diri dalam meningkatkan *self confidence* melalui pengalaman nyata.

Suryanti (2011:279) menyatakan bahwa konseling adalah proses bantuan yang diberikan melalui prosedur wawancara konseling oleh seorang ahli kepada klien yang menghadapi suatu permasalahan masalah. Konseling individu dapat mencari informasi yang lebih mendalam pada individu yang mengalami permasalahan. Konseling individu bertujuan membantu mengatasi masalah konseli. Masalah konseli dapat diringankan, kemampuan dapat ditingkatkan, dan bakat akan dikembangkan. *Experiential Learning* ini dikembangkan oleh David Allen Kolb pendidik asal Amerika. *Experiential learning* merupakan metode yang berfokus pada pembelajaran berbasis pengalaman langsung yang direfleksikan, dimana pengetahuan muncul sebagai transformasi pengalaman, (Sumaryanti et al., 2025:14). Proses pembelajaran pada *experiential learning* melibatkan aspek tubuh, pikiran, perasaan, dan

tindakan. *Experiential learning* merupakan teknik yang dapat membantu memahami diri melalui pengalaman langsung. Dalam *experiential learning* ini memiliki peran penting pada proses konseling untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Teknik tersebut dapat membantu untuk menyadarkan perasaan, pikiran, dan perilaku dari pengalaman nyata.

Didukung dengan penelitian sebelumnya oleh Ragam (2023) dengan judul “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Experiential Learning* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Jemaat Nita Duma, Galela Barat” menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di Jemaat Nita Duma, Galela Barat.

Berdasarkan uraian tersebut, maka hal tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu dasar melakukan penelitian “Peran Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Experiential Learning* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Peserta Didik kelas X 7 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini penulis melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mengetahui peran konseling individu dengan teknik *experiential learning* untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah salah satu peserta didik kelas X 7 di SMA Negeri 1 Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Teknik keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi waktu. Triangulasi teknik merupakan teknik untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang dengan menggunakan teknik yang berbeda (Sugiyono, 2015:274). Triangulasi waktu dapat mempengaruhi kredibilitas data. Untuk melakukan triangulasi waktu menggunakan cara pengecekan dengan wawancara, observasi, atau teknik lain dalam

waktu atau keadaan yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sampai menemukan kepastian data (Sugiyono, 2015:274). Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menurut Miles & Huberman (dalam Sugiyono, 2015:246) yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil dari penelitian terkait peran konseling individu dengan teknik *experiential learning* untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik kelas X SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026 dengan adanya hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terbukti membantu meningkatkan *self confidence* peserta didik. Guru Bimbingan dan Konseling melakukan konseling individu dengan 3 tahapan yaitu tahap awal, tahap pertengahan, tahap akhir yang dilakukan 4 kali pertemuan. Konseling individu pertama dilakukan pada tanggal 15 April 2026, konseling kedua 17 April 2026, konseling ketiga 20 April 2026, dan konseling keempat 22 April 2026.

Konseling individu yang dilakukan Guru Bimbingan dan Konseling

menggunakan teknik *experiential learning*. Teknik *experiential learning* yang digunakan Guru Bimbingan dan Konseling menerapkan 4 fase yang meliputi *concrete experience*, *reflektive observation*, *abstrack conceptualization*, dan *active experimentation*. Sehingga peserta didik yang awal mula menunjukkan ciri-ciri rendahnya *self confidence* menjadi menunjukkan ciri-ciri *self confidence*.

Hal ini dibuktikan dengan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *experiential learning* dapat membantu meningkatkan *self confidence* peserta didik. Hal ini dilihat dari perubahan perilaku peserta didik setelah melakukan konseling idividu secara bertahap dalam 4 kali pertemuan. Awalnya peserta didik menunjukkan perilaku rendahnya *self confidence* seperti takut mengungkapkan pendapat, kurang yakin pada kemampuannya, dan sering menyendiri. Setelah dilakukan konseling individu secara bertahap peserta didik mulai menunjukkan perubahan yang lebih baik. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Hulukati (2016:2) yang menyatakan bahwa *self confidence* merupakan keyakinan individu terhadap

kemampuan dirinya. Perubahan yang ditunjukkan peserta didik menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti layanan konseling individu.

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *experiential learning* melalui 4 fase yang meliputi *concrete experience*, *reflektive observation*, *abstrack conceptualization*, dan *active experimentation*. Penerapan teknik *experiential learning* ini dimulai pada pertemuan kedua konseling individu dengan fase awal peserta didik mulai memahami pengalaman yang dialami dan menyadari bahwa rasa kurang percaya diri dapat berpengaruh pada perilaku sehari-hari di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling juga memberikan penguatan agar peserta didik merasa lebih nyaman dan aman selama konseling individu berlangsung.

Selain itu, proses refleksi pengalaman dapat membantu peserta didik untuk memahami perasaan serta pola pikir yang selama ini dimiliki. Disini peserta didik mulai menyadari bahwa rasa takut gagal membuat didrinya kurang berani mencoba hal baru yang membuat kehilangan kesempatan yang berharga dan peserta didik lebih mengikuti teman-

temannya saja karena merasa kurang yakin pada dirinya. Dari hasil refleksi tersebut, peserta didik mulai belajar melihat dirinya dari sudut pandang yang lebih positif. Hal ini dapat dilihat dari peserta didik sudah mulai berani mencoba untuk berinteraksi dan menyampaikan pendapat walaupun masih dilakukan secara perlahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sumaryanti (2025:14) bahwa *experiential learning* membantu individu memperoleh pemahaman melalui pengalaman dan refleksi yang dilakukan. Melalui proses tersebut, peserta didik mulai membangun cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya.

Perubahan perilaku peserta didik ini juga dapat dilihat dari kemampuan dalam mengontrol emosi dan menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Awalnya peserta didik lebih sering menyendiri dan menangis ketika menghadapi permasalahan di sekolah. Tetapi setelah 4 kali pertemuan konseling individu peserta didik mulai mampu mengelola emosinya dengan lebih baik dan tidak mudah menyendiri saat merasa sedih. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik

menunjukkan adanya perkembangan dalam pengendalian diri yang baik.

Selain perubahan pada emosional peserta didik perkembangan juga terlihat pada hubungan sosial peserta didik dengan lingkungan sekitarnya. Peserta didik yang sebelumnya lebih sering diam dan kurang berbaur mulai mencoba menyapa teman dan berinteraksi dengan teman kelasnya. Meskipun peserta didik belum sepenuhnya aktif, peserta didik sudah menunjukkan usaha untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya. Perubahan yang terjadi menunjukkan bahwa peserta didik mulai memiliki rasa percaya diri dalam lingkungan sosialnya.

Penelitian ini menunjukkan penemuan bahwa peningkatan *self confidence* peserta didik ini dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sekitar. Dukungan dari orang tua yang selalu mendampingi peserta didik dan teman sebaya yang membantu dalam mengajak peserta didik untuk berinteraksi yang dapat memberikan pengaruh positif dalam konseling individu berlangsung. Lingkungan yang menerima peserta didik membantu mengurangi rasa malu dan takut dalam berinteraksi.

Dengan dukungan dari lingkungan seperti orang tua dan temannya peserta didik menjadi lebih nyaman untuk belajar mengembangkan dirinya.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan teknik *experiential learning* dapat membantu peserta didik memperoleh pengalaman langsung yang dapat digunakan sebagai proses pembelajaran dalam membangun rasa percaya diri. Peserta didik tidak hanya diberikan motivasi, tetapi juga diajak memahami pengalaman, melakukan refleksi, membangun pikiran yang lebih positif, dan mencoba perilaku baru dalam kehidupan sehari-hari. Proses yang telah dilakukan tersebut membuat peserta didik lebih ,udah memahami dirinya sendiri dan menyadari kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian perubahan yang terjadi tidak hanya pada pola pikir, tetapi juga terlihat dari perilaku peserta didik di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi bahwa layanan konseling individu dengan teknik *experiential learning* dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan *self confidence*.

Perubahan dapat dilihat dari keberanian peserta didik dalam berinteraksi dengan temannya, kemampuan mengontrol emosi, keberanian untuk mengungkapkan pendapat, keberanian untuk mencoba hal baru, dan meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Dengan demikian, layanan konseling individu dengan teknik *experiential learning* terbukti sangat berperan dalam meningkatkan *self confidence* peserta didik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian peran konseling individu dengan teknik *experiential learning* untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik kelas X 7 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026 dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *experiential learning* dapat membantu dalam meningkatkan *self confidence* peserta didik. Dengan dilakukannya konseling individu dengan teknik *experiential learning* peserta didik yang mengalami rendahnya *self confidence* setelah melakukan konseling individu dapat meningkatkan *self confidence*.

Peserta didik yang awalnya takut mengungkapkan pendapatnya, takut gagal, kurang yakin pada kemampuannya, dan sering menyendiri dari lingkungan menjadi lebih berani untuk mengungkapkan pendapat, berani mencoba berinteraksi, dan mencoba hal baru. Melalui teknik experiential learning dengan menerapkan 4 fase yang meliputi *concrete experience*, *reflektive observation*, *abstrak conceptualization*, dan *active experimentation*. Dengan demikian layanan konseling individu dengan teknik *experiential learning* dapat membantu meningkatkan *self confidence* peserta didik dan dapat mengembangkan kemampuan sosial dan pribadi menjadi lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Alea, D. K. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Self Confidence pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2024/2025. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 238-246.
- Hulukati, W. (2016). *Pengembangan Diri Siswa SMA*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Nanda, S. J. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik Experiential Learning dan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Borobudur Counseling Review*, 1(1), 23-32.
- Putri, Suryanti, P. (2024). Peran Layanan Konseling Individu Melalui Teknik Role-Play untuk Mengatasi Siswa yang Memiliki Masalah Sosial Defisit Di MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1142-1148.
- Ragam, F. D. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Experiential Learning untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Jemaat Nita Duma, Galela Barat. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3).
- Rejeki, N. W. (2025). Kematangan Emosi Ditinjau Dari Ketrampilan Problem Solving Pengurus OSIS SMAN 1 Colomadu Karanganyar.

- Mendidik: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran*, 66-73.
- Suci, Suryanti, J. (2024). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral pada Siswa Introvert terhadap Disiplin Belajar di SMK Sakti Gemolong Tahun Pelajaran 2023/2024. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1648-1657.
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumaryanti, L. S. S. (2025). *Model Experiential Learning dalam Pengembangan Kemampuan Menulis Cerita di Era Industri 4.0*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Suryanti, H. H. (2011). Peranan Guru Bimbingan Konseling dalam Pembentukan Sikap Disiplin Belajar Siswa. *Widya Wacana: Jurnal Ilmiah*, 7(3)., 278-283.
- Wibowo, B. &. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Acceptance And Commitment Therapy dengan Teknik Cognitivedefusion untuk Mengatasi Overthinking pada Siswa Xi B. 1 SMA Negeri Colomadu Tahun Ajaran 2024/2025. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 235-245.
-