

## Peran Konselor Dalam Pemulihan Kepercayaan Diri Remaja berdasarkan Teori Carls Rogers tentang Self-Truth

Periyanto<sup>1</sup>, Bentri Sarumaha<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Konseling Pastoral, Sekolah Tinggi Teologi Ekumene, Jakarta

[periyanto@sttekumene.ac.id](mailto:periyanto@sttekumene.ac.id)

**Abstract.** *Self-confidence is a crucial psychological aspect in adolescent development, particularly for Generation Z who grow up in an era of rapid digitalization and intense social pressure. Exposure to social media, social comparison, and academic demands can negatively affect adolescents' self-esteem and psychological well-being. This study aims to analyze and describe the role of counselors in restoring adolescents' self-confidence based on Carl Rogers' theory of self-truth. The research employs a literature review method by examining scholarly books, journal articles, and research reports related to adolescent self-confidence, counseling, and the person-centered approach. The findings indicate that counselors play a strategic role as facilitators of self-awareness, providers of emotional support, and motivators of positive change. Through the application of empathy, unconditional positive regard, and congruence, counselors assist adolescents in recognizing, accepting, and integrating their authentic self-values. The self-truth approach enables adolescents to develop more authentic and sustainable self-confidence grounded in honest and realistic self-understanding. This study concludes that counseling based on Carl Rogers' humanistic perspective is relevant and effective in supporting the restoration of self-confidence among Generation Z adolescents and should be strengthened in guidance and counseling services within schools and community settings.*

**Keywords:** *adolescent self-confidence; Generation Z; counselor role; Carl Rogers' theory; self-truth*

**Abstrak.** Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis penting dalam perkembangan remaja, khususnya pada Generasi Z yang tumbuh di tengah arus digitalisasi dan tekanan sosial yang intens. Paparan media sosial, budaya perbandingan, serta tuntutan akademik dan sosial berpotensi menurunkan harga diri remaja dan memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan peran konselor dalam pemulihan kepercayaan diri remaja berdasarkan Teori Carl Rogers tentang kebenaran diri (self-truth). Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah berupa buku, artikel jurnal, dan laporan penelitian yang relevan dengan topik kepercayaan diri remaja, konseling, dan pendekatan person-centered. Hasil kajian menunjukkan bahwa konselor memiliki peran strategis sebagai fasilitator kesadaran diri, pemberi dukungan emosional, dan motivator perubahan positif. Melalui penerapan prinsip empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi, konselor membantu remaja mengenali, menerima, dan mengintegrasikan nilai-nilai diri sejati mereka. Pendekatan self-truth terbukti mampu membangun kepercayaan diri yang lebih autentik dan berkelanjutan, karena berlandaskan pemahaman diri yang jujur dan realistis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling berbasis teori Carl Rogers relevan dan efektif sebagai pendekatan humanistik dalam mendukung pemulihan kepercayaan diri remaja Generasi Z, serta perlu diperkuat dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun komunitas.

**Kata kunci:** kepercayaan diri remaja; Generasi Z; peran konselor; teori Carl Rogers; self-truth

## 1. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Dalam periode ini remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan keterampilan sosial yang lebih matang, sekaligus mencari identitas diri yang kuat (Meilitha Carolina dkk., 2025). Kepercayaan diri menjadi aspek psikologis krusial dalam fase tersebut karena berperan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai diri yang dimilikinya. Remaja dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial, mampu mengambil keputusan dengan mantap, serta lebih terbuka menjalin hubungan dengan teman sebaya dan figur dewasa. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat memicu perasaan tidak mampu atau minder, menghambat partisipasi dalam interaksi sosial, dan mengakibatkan penurunan pencapaian akademik. Secara psikologis, remaja yang kurang yakin pada dirinya sendiri sering merasa kemampuan dan prestasinya tidak mencukupi peran yang dihadapinya, sehingga muncul rasa rendah diri yang selanjutnya menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka (Sukmawati, 2023).

Fenomena nyata saat ini menambah kompleksitas masalah kepercayaan diri remaja. Perkembangan pesat teknologi informasi dan media sosial memperkuat budaya perbandingan sosial, di mana remaja mudah membandingkan diri dengan standar kecantikan atau keberhasilan yang sering kali tidak realistis. Tekanan untuk mengikuti tren daring atau mendapatkan pengakuan melalui media sosial dapat menimbulkan kecemasan dan menurunkan harga diri sebagian remaja. Data Survei Nasional Remaja Indonesia dari BPS & KemenPPPA menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja di Indonesia melaporkan mengalami masalah harga diri rendah dan kesulitan menyesuaikan diri secara sosial (Rohika, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa krisis kepercayaan diri pada remaja masih menjadi isu serius yang memerlukan perhatian, terutama karena dapat berdampak jangka panjang pada kesejahteraan psikologis. Remaja dengan kepercayaan diri rendah sering enggan mengemukakan pendapat, kurang berani menghadapi tantangan, dan bahkan berisiko mengalami gangguan kejiwaan seperti depresi atau kecemasan (sering didahului oleh bullying atau penolakan sosial). Oleh karena itu, pemulihan kepercayaan diri remaja menjadi kebutuhan penting yang harus difasilitasi melalui intervensi psikologis dan sosial yang tepat.

Dalam konteks ini, peran konselor di sekolah atau lembaga bimbingan sangat krusial. Konselor bertugas memfasilitasi remaja mengenali potensi dan kelebihan diri, serta membantu mereka menyadari dan menerima kekurangan diri (*self-truth*). Pemikiran Carl Rogers tentang *self-truth* (kebenaran diri) sangat relevan, di mana individu yang mengalami penerimaan tanpa

syarat dan hubungan terapeutik yang hangat cenderung mengaktualisasikan diri dan membangun kepercayaan pada diri sendiri (Kurniawati & Mahmudi, 2025). Melalui pendekatan person-centered (berpusat pada klien), konselor memberikan penerimaan dan dukungan sehingga remaja dapat mengembangkan rasa percaya diri intrinsik. Konselor juga menerapkan teknik-teknik konseling (misalnya konseling individual atau kelompok, serta terapi perilaku-kognitif) untuk merekonstruksi pola pikir negatif dan mengembangkan kebiasaan positif. Dengan demikian, konselor dapat membantu remaja meningkatkan keyakinan diri sekaligus mengurangi dampak negatif lingkungan (seperti tekanan akademik dan tekanan teman sebaya).

Namun kenyataannya, kualitas layanan konseling di banyak sekolah belum optimal. Masih banyak sekolah yang belum mengalokasikan sumber daya secara memadai untuk bimbingan dan konseling (BK). Beberapa temuan menyebutkan bahwa konselor sering memiliki beban siswa yang sangat banyak dan kurang fokus mengatasi masalah individu, serta stereotip negatif (misal “guru BK sebagai polisi sekolah”) yang membuat siswa enggan mencari bantuan (Hartati dkk., 2025). Akibatnya, tidak semua remaja dengan kepercayaan diri rendah mendapatkan pendampingan profesional yang memadai. Di sisi lain, kurangnya pemahaman masyarakat dan orang tua tentang pentingnya layanan BK turut menghambat keberfungsian konseling sebagai support system perkembangan remaja. Kondisi-kondisi tersebut menimbulkan kesenjangan antara kebutuhan remaja akan dukungan psikologis dengan ketersediaan intervensi yang tepat waktu.

Berbagai penelitian terdahulu menyoroti pentingnya layanan konseling dalam konteks pendidikan dan perkembangan remaja, meskipun kajian yang menghubungkan secara eksplisit teori Carl Rogers dengan pemulihan kepercayaan diri remaja masih terbatas. Misalnya, Sukarsini dkk (Sukarsini dkk., 2018) melaporkan bahwa kegiatan konseling kelompok (group counseling) berbasis tindakan penelitian bimbingan-konseling dapat meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa rata-rata motivasi belajar siswa meningkat dari kategori sedang menjadi tinggi setelah dua siklus intervensi konseling kelompok. Temuan ini menunjukkan potensi konseling kelompok dalam menggerakkan perubahan positif pada remaja, meski fokus utamanya adalah pada motivasi akademik.

Studi lain oleh Hartati dkk (Hartati dkk., 2025) menyoroti peran konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di tingkat menengah kejuruan. Penelitian kualitatif ini menemukan bahwa melalui tahapan awal (membangun hubungan) hingga akhir (memberikan solusi), guru BK mampu membantu siswa menyelesaikan masalah sosial dan

pembelajaran, termasuk soal kepercayaan diri. Hasil praktis penelitian ini menunjukkan adanya perubahan positif berupa peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti sesi konseling individual. Namun, Hartati et al. juga mencatat hambatan seperti jumlah siswa yang besar dan stigma negatif terhadap konselor sebagai faktor yang mengurangi efektivitas layanan BK.

Dalam ranah pemanfaatan teknologi, Saputra dkk (Saputra dkk., 2020) merancang sebuah sistem informasi konseling berbasis web untuk membantu guru BK mengelola data peminatan dan alat ungkap masalah (AUM) siswa di SMA Malahayati. Mereka menekankan bahwa belum adanya aplikasi sistem yang memadai menyebabkan proses pengumpulan dan pengolahan informasi BK menjadi lambat. Dengan hadirnya sistem yang dirancang, diharapkan guru BK lebih mudah menentukan program bimbingan sesuai kebutuhan siswa. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya dukungan teknologi untuk optimalkan layanan konseling; tanpa sistem informasi, konselor rawan kewalahan dalam pengumpulan data dan evaluasi perkembangan siswa.

Lebih jauh lagi, Kholid (Kholid, 2024) meneliti implementasi program Sekolah Ramah Anak di sebuah SMP berkarakter Islami di Surabaya. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sekolah tersebut telah menjalankan tujuh program inklusif (termasuk layanan konseling, seminar anti-bullying, parenting, dan nilai karakter) untuk mengatasi bullying dan membentuk lingkungan yang aman. Namun, pelaksanaan program-program tersebut *belum sepenuhnya optimal* dalam menekan kasus bullying dan menciptakan kenyamanan di sekolah. Temuan Kholid menunjukkan bahwa tanpa dukungan holistik di mana program konseling bergandengan dengan kebijakan sekolah dan peran guru upaya meningkatkan kepercayaan diri dan pencegahan kekerasan seringkali tidak maksimal.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Secara teoritik, pendekatan Person-Centered ala Carl Rogers sangat relevan dalam konteks ini. Kurniawati dan Mahmudi (Kurniawati & Mahmudi, 2025) menjelaskan bahwa tujuan utama konseling person-centered adalah agar individu dapat mengaktualisasikan diri untuk memiliki *kepercayaan pada diri sendiri* (self-trust). Pendekatan ini efektif membantu siswa mengidentifikasi potensi diri dan mengarahkan perilaku agar selaras dengan kebutuhan psikologisnya. Kurniawati dan Mahmudi menemukan bahwa dengan layanan konseling person-centered, terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa di kelas studi kasus mereka. Dengan kata lain, konselor yang mengedepankan empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi mendukung remaja untuk mengenali kekuatan dan keterbatasannya, serta menggunakannya sebagai modal utama dalam pembangunan diri. Hal ini selaras dengan

prinsip-prinsip Rogers bahwa penerimaan diri (self-acceptance) merupakan prasyarat munculnya kepercayaan diri yang otentik.

Secara keseluruhan, literatur terdahulu menegaskan pentingnya konseling dalam mendukung remaja: dari meningkatkan motivasi belajar hingga menerapkan pendekatan person-centered. Namun, masih sedikit kajian yang secara khusus menyoroti peran konselor dalam konteks teori Carl Rogers untuk memulihkan kepercayaan diri remaja. Beberapa riset fokus pada strategi teknis atau kebijakan, sementara yang menghubungkan langsung proses konseling dengan teori self-truth belum banyak dilakukan. Kesenjangan inilah yang mendorong penelitian ini untuk mengkaji peran unik konselor dalam kerangka Rogers bagaimana langkah-langkah konseling mendalam dapat membimbing remaja menemukan “kebenaran diri” (self-truth) mereka dan membangun kembali keyakinan diri.

Berdasarkan tinjauan pendahuluan di atas, penelitian ini bertujuan menganalisis dan mendeskripsikan peran konselor dalam memulihkan kepercayaan diri remaja dengan berlandaskan Teori Carl Rogers tentang kebenaran diri (self-truth). Secara khusus, penelitian ini akan menelaah bagaimana konselor menerapkan prinsip-prinsip person-centered seperti empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi untuk membantu remaja mengenali dan menerima diri mereka secara utuh. Tujuan lain adalah mengidentifikasi hambatan dan faktor pendukung dalam proses konseling, termasuk peran lingkungan sekolah dan media dalam perkembangan kepercayaan diri. Melalui wawancara dan observasi, diharapkan penelitian ini dapat merinci strategi serta teknik konseling yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja, serta dampaknya terhadap adaptasi sosial dan emosional mereka.

Pertanyaan penelitian yang diajukan untuk mencapai tujuan tersebut antara lain: Pertama, bagaimana konselor menerapkan teori Rogers tentang kebenaran diri dalam proses bimbingan konseling kepada remaja yang mengalami masalah kepercayaan diri? (Misalnya, pendekatan apa yang digunakan konselor untuk membangun penerimaan diri dan self-trust remaja). Kedua, apa saja intervensi konseling (individu/kelompok) dan teknik khusus yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja menurut perspektif Rogers? (Misalnya, penggunaan eksplorasi diri, afirmasi diri, atau teknik kognitif-perilaku yang selaras dengan Rogers). Ketiga, faktor apa yang menjadi kendala atau pendukung bagi konselor dalam membantu pemulihan kepercayaan diri remaja? (Termasuk persepsi siswa terhadap konselor, dukungan sekolah/keluarga, serta pengaruh media/lingkungan sosial).

Melalui pertanyaan-pertanyaan tersebut, penelitian ini menyodorkan bagaimana peran konselor dapat mengisi kekurangan penelitian terdahulu dan menjembatani kesenjangan pemahaman tentang pendekatan humanistik dalam bimbingan remaja. Rumusan masalah yang

menjadi fokus utama penelitian ini adalah: *“Bagaimana peran konselor dalam pemulihan kepercayaan diri remaja berdasarkan Teori Carl Rogers tentang kebenaran diri?”*. Dengan mengangkat permasalahan tersebut, diharapkan penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran objektif peran konselor, tetapi juga rekomendasi praktis untuk penguatan layanan konseling di sekolah dan komunitas. Temuan penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata untuk meningkatkan efektivitas layanan BK bagi remaja. Dengan memahami peran konselor melalui lensa Rogers, diharapkan dapat tercipta model konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan remaja masa kini, sehingga mereka mampu mengaktualisasikan diri dan berkembang dengan kepercayaan diri yang optimal.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (Adlini dkk., 2022) untuk menganalisis peran konselor dalam pemulihan kepercayaan diri remaja berdasarkan Teori Carl Rogers tentang kebenaran diri (self-truth). Data penelitian diperoleh melalui penelusuran dan pengkajian berbagai sumber pustaka yang relevan, meliputi jurnal ilmiah, buku teks psikologi dan bimbingan konseling, laporan lembaga resmi, serta dokumen kebijakan pendidikan yang berkaitan dengan kepercayaan diri remaja dan konseling person-centered. Proses penelitian dilakukan melalui tahapan identifikasi isu dan kata kunci, pengumpulan literatur, pembacaan kritis dan pencatatan data, serta analisis isi (content analysis) untuk mengintegrasikan temuan-temuan teoritis dan empiris. Hasil analisis digunakan untuk menyusun pemahaman konseptual yang komprehensif mengenai peran konselor dalam membantu remaja mengenali, menerima, dan mengembangkan kepercayaan diri secara optimal.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### **Karakteristik Kepercayaan Diri Remaja Generasi Z dalam Konteks Perkembangan Psikososial**

Generasi Z merupakan kelompok remaja yang tumbuh dan berkembang dalam konteks sosial yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka lahir dan dibesarkan di era digital, di mana teknologi informasi, media sosial, dan konektivitas global menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kondisi ini secara langsung memengaruhi cara remaja Gen Z membentuk identitas diri, menilai harga diri, serta mengekspresikan kepercayaan diri mereka. Kepercayaan diri pada remaja Gen Z tidak lagi semata-mata ditunjukkan melalui interaksi tatap muka atau pencapaian akademik, tetapi juga melalui representasi diri di ruang

digital, seperti unggahan media sosial, konten kreatif, dan opini yang mereka bagikan secara daring (Laka dkk., 2024).

Pada satu sisi, lingkungan digital memberikan ruang yang luas bagi remaja Gen Z untuk mengekspresikan diri, mengembangkan kreativitas, dan membangun jejaring sosial. Banyak remaja merasa lebih berani menyuarakan pendapat, menampilkan karya, serta menunjukkan identitas personal mereka melalui platform digital. Hal ini dapat menjadi sumber kepercayaan diri yang positif, terutama ketika mereka memperoleh pengakuan, dukungan, dan umpan balik konstruktif dari lingkungan sosialnya. Namun, di sisi lain, ketergantungan pada validasi eksternal seperti jumlah *likes*, komentar, atau pengikut menjadikan kepercayaan diri remaja Gen Z bersifat fluktuatif dan rentan. Ketika respons sosial tidak sesuai dengan harapan, remaja dapat mengalami penurunan harga diri, perasaan tidak berharga, dan keraguan terhadap kemampuan diri (Laka dkk., 2024).

Fenomena ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja Gen Z sering kali bersifat semu dan kontekstual, bukan berakar pada penerimaan diri yang mendalam. Banyak remaja tampak percaya diri di ruang publik digital, namun secara internal mengalami kecemasan, rasa tidak cukup, dan ketakutan akan penolakan sosial. Budaya perbandingan sosial yang kuat di media sosial mendorong remaja untuk terus membandingkan diri dengan standar ideal yang sering kali tidak realistis, baik dari segi penampilan, prestasi, maupun gaya hidup. Kondisi ini memperkuat temuan dalam pendahuluan bahwa rendahnya kepercayaan diri remaja merupakan masalah empiris yang signifikan dan berdampak luas terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Sukmawati, 2023).

Di balik kerentanan tersebut, remaja Gen Z juga memiliki karakteristik positif yang patut diperhatikan. Mereka dikenal sebagai generasi yang memiliki keberanian untuk menyuarakan nilai-nilai yang mereka yakini, seperti keadilan sosial, keberagaman, dan kepedulian terhadap lingkungan. Sikap ini menunjukkan adanya kebutuhan yang kuat untuk hidup secara autentik dan bermakna. Remaja Gen Z cenderung menolak pencitraan palsu dan lebih menghargai keaslian (*authenticity*). Mereka ingin dikenal apa adanya, bukan sekadar memenuhi ekspektasi sosial (Ngatini, 2025). Kecenderungan ini sejalan dengan konsep *self-truth* dalam teori Carl Rogers dalam tulisan Ratu (Ratu, 2024), yang menekankan pentingnya keselarasan antara pengalaman internal dan ekspresi diri eksternal sebagai dasar kesehatan psikologis.

Dengan demikian, kepercayaan diri remaja Gen Z dapat dipahami sebagai fenomena yang kompleks dan ambivalen. Di satu sisi, mereka memiliki potensi besar untuk mengembangkan kepercayaan diri yang kuat melalui eksplorasi identitas dan ekspresi diri.

Namun, di sisi lain, mereka juga sangat rentan terhadap tekanan sosial dan penilaian eksternal yang dapat menggerus rasa percaya diri tersebut. Kondisi inilah yang menegaskan pentingnya peran konselor dalam membantu remaja Gen Z membangun kepercayaan diri yang lebih stabil, autentik, dan berkelanjutan.

### **Peran Konselor dalam Pemulihan Kepercayaan Diri Remaja**

Berdasarkan telaah literatur yang komprehensif, peran konselor dalam pemulihan kepercayaan diri remaja dapat dipahami melalui tiga fungsi utama, yaitu sebagai fasilitator kesadaran diri, pemberi dukungan emosional, dan motivator perubahan positif (Ellis dkk., 2024). Ketiga peran ini saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan proses konseling yang berorientasi pada pengembangan diri remaja secara holistik.

Pertama, Konselor sebagai Fasilitator Kesadaran Diri (*Self-Awareness*). Sebagai fasilitator kesadaran diri, konselor memegang peran sentral dalam membantu remaja mengenali dan memahami dinamika internal yang memengaruhi kepercayaan diri mereka. Remaja dengan kepercayaan diri rendah sering kali tidak sepenuhnya menyadari sumber keraguan diri yang mereka alami. Pikiran negatif, pengalaman masa lalu yang menyakitkan, serta internalisasi penilaian sosial kerap membentuk keyakinan disfungsional tentang diri sendiri. Melalui teknik bertanya reflektif, mendengarkan secara empatik, dan klarifikasi perasaan, konselor membantu remaja mengungkap pola pikir dan emosi yang selama ini tersembunyi. Pendekatan ini selaras dengan pandangan Carl Rogers bahwa perubahan psikologis yang bermakna dimulai dari kesadaran diri dan penerimaan diri yang autentik. Rogers menekankan bahwa individu perlu menyadari pengalaman subjektifnya secara jujur tanpa distorsi atau penyangkalan. Dalam konteks remaja, proses ini membantu mereka memahami bahwa perasaan tidak percaya diri bukanlah kelemahan personal, melainkan respons yang dapat dipahami terhadap pengalaman hidup tertentu. Dengan kesadaran tersebut, remaja mulai mampu memisahkan antara nilai diri mereka yang sejati dan penilaian eksternal yang selama ini mereka internalisasi. Selain itu, konselor membantu remaja mengidentifikasi potensi, kelebihan, dan kualitas unik yang mereka miliki. Proses ini penting karena banyak remaja dengan kepercayaan diri rendah cenderung lebih fokus pada kekurangan diri dibandingkan kekuatan yang dimiliki. Dengan bimbingan konselor, remaja belajar melihat diri mereka secara lebih seimbang dan realistis. Kesadaran diri yang berkembang secara bertahap ini menjadi fondasi awal bagi pemulihan kepercayaan diri yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Kedua, Konselor sebagai Pemberi Dukungan Emosional. Peran konselor sebagai pemberi dukungan emosional merupakan elemen kunci dalam konseling humanistik. Konselor



menciptakan hubungan konseling yang aman, hangat, dan bebas dari penghakiman melalui sikap penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Dalam lingkungan seperti ini, remaja merasa dihargai sebagai individu, bukan dinilai berdasarkan prestasi, perilaku, atau kesesuaian dengan norma tertentu. Rogers (1961) menegaskan bahwa pengalaman diterima tanpa syarat memungkinkan individu untuk mengeksplorasi diri secara lebih terbuka dan jujur, yang pada akhirnya memfasilitasi perubahan positif. Bagi remaja yang kepercayaan dirinya terluka akibat pengalaman penolakan, bullying, atau kegagalan akademik, dukungan emosional dari konselor memiliki dampak terapeutik yang signifikan. Remaja mulai merasakan bahwa emosi negatif yang mereka alami seperti takut, cemas, atau sedih adalah valid dan dapat diterima. Pengalaman ini membantu mengurangi rasa malu dan menyalahkan diri sendiri yang sering menyertai kepercayaan diri rendah. Lebih jauh, dukungan emosional yang konsisten membantu remaja mencapai kondisi kongruensi, yaitu keselarasan antara pengalaman internal dan ekspresi diri. Ketika remaja merasa aman untuk menjadi diri sendiri tanpa takut dihakimi, mereka mulai menampilkan diri yang lebih autentik. Proses ini tidak hanya memulihkan kepercayaan diri, tetapi juga memperkuat pembentukan identitas diri yang lebih stabil dan positif. Konselor, dalam hal ini, berfungsi sebagai figur relasional yang menunjukkan bahwa hubungan interpersonal dapat menjadi sumber penyembuhan, bukan tekanan.

Ketiga, Konselor sebagai Motivator Perubahan Positif. Dalam perannya sebagai motivator, konselor mendorong remaja untuk mengambil peran aktif dalam proses perubahan diri. Berbeda dengan pendekatan direktif yang menempatkan konselor sebagai pemberi solusi, pendekatan person-centered menekankan pemberdayaan klien. Konselor memfasilitasi remaja untuk menemukan solusi mereka sendiri dengan menggali sumber daya internal yang dimiliki. Proses ini mencerminkan keyakinan Rogers bahwa setiap individu memiliki kapasitas bawaan untuk berkembang dan mengaktualisasikan diri apabila berada dalam lingkungan yang mendukung. Melalui proses konseling, remaja yang sebelumnya merasa tidak berdaya mulai mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap pertumbuhan diri mereka. Mereka belajar bahwa perubahan bukanlah sesuatu yang dipaksakan dari luar, melainkan hasil dari kesadaran dan komitmen internal. Kepercayaan diri yang tumbuh dari proses ini bersifat lebih kokoh karena didasarkan pada pengalaman keberhasilan personal dan pemahaman diri yang mendalam. Peran motivasional konselor juga mencakup membantu remaja menetapkan tujuan yang realistis dan bermakna. Dengan tujuan yang selaras dengan nilai-nilai diri sejati (*self-truth*), remaja lebih termotivasi untuk berusaha dan menghadapi tantangan. Konselor berperan sebagai pendamping yang memberikan dorongan, bukan tekanan, sehingga remaja merasa didukung dalam setiap langkah perkembangan mereka.

### **Konsep *Self-Truth* dalam Dinamika Konseling Humanistik**

Konsep *self-truth* merupakan inti dari pendekatan konseling humanistik Carl Rogers dan memiliki relevansi yang sangat kuat dalam pemulihan kepercayaan diri remaja. *Self-truth* merujuk pada pemahaman yang jujur dan mendalam tentang diri sendiri, termasuk nilai, kebutuhan, emosi, serta tujuan hidup yang autentik. Dalam konteks konseling, proses menuju *self-truth* melibatkan beberapa tahapan psikologis yang saling berkaitan (O'Hara dkk., 2025).

Tahap pertama adalah kesadaran terhadap ketidaksesuaian (*incongruence*) antara citra diri ideal dan realitas diri. Banyak remaja memiliki gambaran ideal tentang siapa mereka seharusnya, yang sering kali dibentuk oleh ekspektasi orang tua, guru, atau standar sosial di media digital. Ketika realitas diri tidak sesuai dengan citra ideal tersebut, muncul perasaan gagal, cemas, dan rendah diri. Konselor membantu remaja menyadari ketidaksesuaian ini secara reflektif tanpa menyalahkan diri, sehingga remaja dapat memahami sumber konflik internal yang mereka alami (McLeod, 2025).

Tahap kedua adalah penerimaan diri secara utuh, termasuk kelemahan dan pengalaman masa lalu. Penerimaan diri merupakan fondasi penting bagi pemulihan kepercayaan diri karena tanpa penerimaan, individu akan terus berjuang melawan aspek diri yang tidak sesuai dengan harapan. Dalam konseling, konselor memfasilitasi proses penerimaan ini dengan menciptakan ruang aman bagi remaja untuk mengakui luka emosional, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. Penerimaan diri yang berkembang secara bertahap memungkinkan munculnya *self-compassion* dan penghargaan diri yang lebih sehat (Hanantaqiya & Pradana, 2025).

Tahap ketiga adalah integrasi nilai-nilai diri sejati (*self-truth*) ke dalam perilaku dan sistem keyakinan individu. Pada tahap ini, remaja mulai menyelaraskan tindakan dan pilihan hidup mereka dengan nilai-nilai yang benar-benar mereka yakini, bukan sekadar memenuhi tuntutan eksternal. Kepercayaan diri yang terbentuk dari proses ini bersifat lebih stabil dan berkelanjutan karena berakar pada pemahaman diri yang realistis dan autentik (Niwlilar, 2025). Konselor berperan sebagai cermin reflektif yang membantu remaja melihat diri mereka dengan lebih jujur dan objektif, tanpa memberikan penilaian atau arahan yang bersifat memaksa.

### **Teori *Self-Truth* sebagai Landasan Pengembangan Kepercayaan Diri Remaja**

Teori *self-truth* memberikan kerangka konseptual yang kuat untuk memahami bagaimana kepercayaan diri dapat dikembangkan secara sehat pada masa remaja. Kepercayaan diri yang berakar pada *self-truth* tidak mudah goyah oleh kritik atau tekanan sosial karena

didasarkan pada pemahaman diri yang mendalam dan penerimaan diri yang autentik (Revo & S, 2024). Hal ini sangat relevan dalam konteks remaja Gen Z yang hidup di tengah arus informasi dan penilaian sosial yang intens.

Pengembangan *self-truth* pada remaja tidak dapat dilepaskan dari peran lingkungan, terutama orang tua, guru, dan konselor. Lingkungan yang mendukung adalah lingkungan yang menyediakan penerimaan tanpa syarat, empati yang tulus, dan kejujuran yang konstruktif. Dalam lingkungan seperti ini, remaja merasa aman untuk mengeksplorasi identitas diri, mengungkapkan emosi, dan belajar dari kesalahan tanpa takut dihakimi (Ackerman, 2018). Konselor memiliki posisi strategis dalam membangun lingkungan tersebut, khususnya di sekolah sebagai ruang perkembangan sosial utama remaja.

Selain dukungan lingkungan, pengembangan *self-truth* juga memerlukan keterampilan refleksi diri dan kesadaran diri yang memadai. Remaja perlu dibimbing untuk mengenali perasaan, pikiran, dan nilai-nilai yang memengaruhi perilaku mereka. Kegiatan seperti menulis jurnal reflektif, diskusi kelompok yang suportif, dan latihan kesadaran diri dapat menjadi sarana efektif untuk mendukung proses ini. Melalui refleksi yang berkelanjutan, remaja belajar memahami diri mereka secara lebih utuh dan realistis.

Dengan memahami dan mengintegrasikan *self-truth* ke dalam kehidupan sehari-hari, remaja dapat membangun kepercayaan diri yang lebih kokoh, mengembangkan hubungan interpersonal yang sehat, serta menghadapi tantangan perkembangan dengan sikap yang lebih adaptif. Kepercayaan diri yang demikian tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga mendukung pencapaian akademik, kualitas hubungan sosial, dan kesiapan remaja dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa (Karunia dkk., 2023). Oleh karena itu, pendekatan konseling berbasis teori Carl Rogers tentang *self-truth* memiliki relevansi dan signifikansi yang tinggi dalam upaya pemulihan dan pengembangan kepercayaan diri remaja di era kontemporer.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kepercayaan diri remaja Generasi Z memiliki karakteristik yang kompleks dan dinamis, dipengaruhi secara signifikan oleh konteks digital, relasi sosial, serta proses pencarian identitas diri. Remaja Gen Z cenderung mengekspresikan kepercayaan diri melalui ruang digital dan keberanian menyuarakan nilai-nilai personal maupun sosial, namun pada saat yang sama mereka rentan mengalami fluktuasi kepercayaan diri akibat perbandingan sosial, tekanan validasi eksternal, dan ketidaksesuaian antara citra diri ideal dengan realitas diri. Kondisi ini menegaskan bahwa kepercayaan diri remaja tidak selalu mencerminkan kekuatan psikologis

yang stabil, melainkan sering kali menyembunyikan kerentanan emosional yang memerlukan pendampingan psikologis yang tepat dan berkelanjutan. Konselor memiliki peran strategis dalam pemulihan dan penguatan kepercayaan diri remaja melalui pendekatan konseling humanistik berbasis teori self-truth Carl Rogers. Peran konselor sebagai fasilitator kesadaran diri, pemberi dukungan emosional, dan motivator perubahan positif terbukti mampu membantu remaja mencapai penerimaan diri yang autentik, membangun kongruensi antara pengalaman internal dan ekspresi diri, serta mengembangkan kepercayaan diri yang lebih sehat dan berkelanjutan. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai self-truth ke dalam proses konseling dan lingkungan pendukung yang empatik, remaja dapat mengembangkan kepercayaan diri yang tidak bergantung pada penilaian eksternal, melainkan berakar pada pemahaman diri yang jujur, realistis, dan bermakna.

## DAFTAR REFERENSI

- Ackerman, C. E. (2018, Juni 7). What is Self-Concept Theory? A Psychologist Explains. *PositivePsychology.Com*. <https://positivepsychology.com/self-concept/>
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Ellis, R., Fathoni, A. R., Sampe, P. D., Tuasikal, J. M. S., Marhani, I., Huliselan, N., Sadat, W. A., M.I.S.Umarella, Gunawan, E., Herman, & Mahaly, S. (2024). *Pengantar Bimbingan dan Konseling Belajar*. CV. Gita Lentera. <https://gitalentera.com/book-published/pengantar-bimbingan-dan-konseling-belajar/>
- Hanantaqiya, F., & Pradana, C. R. (2025). Penerapan Teori Humanistik Dengan Menggunakan Teknik Self-Acceptance Untuk Mengatasi Insecurity Pada Remaja Melalui Refleksi Diri. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 12–31. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v5i1.2410>
- Hartati, H., Ariani, A., Mahrita, M., & Phramesti, R. (2025). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Individu di SMK Negeri 1 Banjarbaru. *EduCurio: Education Curiosity*, 3(3), 401–409. <https://doi.org/10.71456/ecu.v3i3.1224>
- Karunia, S. A., Saripah, I., & Nadirah, N. A. (2023). Konseling client centered pada siswa underachiever. *Jurnal Fokus Konseling*, 9(1), 24–30. <https://doi.org/10.52657/jfk.v9i1.1910>
- Kholid, I. I. (2024). Implementasi Pendidikan Karakter Islami Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Labschool UNESA 2 Ketintang Surabaya. *Tarunaedu: Journal of Education and Learning*, 2(2), 122–131. <https://doi.org/10.54298/tarunaedu.v2i2.434>

- Kurniawati, R., & Mahmudi, I. (2025). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Menggunakan Konseling Individu Melalui Pendekatan Person Center Pada Siswa. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(7).
- Laka, L., Darmansyah, R., Judijanto, L., Lase, J. F., Haluti, F., Kuswanti, F., & Kalip. (2024). *Pendidikan Karakter Gen Z di Era Digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <http://buku.sonpedia.com/2024/03/pendidikan-karakter-gen-z-di-era-digital.html>
- McLeod, S. (2025, April 28). *Carl Rogers Theory & Contribution to Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
- Meilitha Carolina, Nia Pristina, & Anita Gresela. (2025). Hubungan Sikap dengan Kepercayaan Diri Remaja Mengatasi Kekerasan Verbal di SMP Negeri 16 Palangka Raya. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(4), 29–36. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i4.1813>
- Ngatini, Y. (2025). *Remaja dan Pergumulannya di Era Digital*. Yayasan Insan Cendekia Indonesia Raya.
- Niwlikar, B. (2025, November 17). *Roger's Person Centered Therapy and 4 Important Concepts in It—Careershodh*. <https://www.careershodh.com/person-centered-therapy/>
- O'Hara, D., Schirmer, J., Ellwood, M., & Witteveen, K. (2025). *The Practice of Counselling and Psychotherapy*. The University of Queensland. <https://doi.org/10.14264/109db44>
- Ratu, B. (2024). Psikologi Humanistik (carl Rogers) dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling*, 1(1).
- Revo, A., & S, N. (2024). Self dalam Psikologi Sosial: Teori, Persepsi, dan Aplikasinya dalam Kehidupan. *Journal on Teacher Education*, 6(2), 191–195. <https://doi.org/10.31004/jote.v6i2.40403>
- Rohika. (2023). *Cegah Anak dan Keluarga Alami Masalah Kesehatan Mental, KemenPPPA Tingkatkan Kapasitas Tenaga Layanan*. [https://www.kemenpppa.go.id/index.php/siaran-pers/cegah-anak%C2%A0-dan-keluarga-alami-masalah-kesehatan-mental-kemenpppa-tingkatkan-kapasitas-tenaga-layanan?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.kemenpppa.go.id/index.php/siaran-pers/cegah-anak%C2%A0-dan-keluarga-alami-masalah-kesehatan-mental-kemenpppa-tingkatkan-kapasitas-tenaga-layanan?utm_source=chatgpt.com)
- Saputra, R., Krisnanik, E., & Pradnyana, I. W. W. (2020). Rancang Bangun Sistem Informasi Konseling berdasarkan Peminatan dan Alat Ungkap Masalah berbasis Web menggunakan Framework Codeigniter Studi Kasus: SMA Malahayati. *Informatik : Jurnal Ilmu Komputer*, 16(3), 185–194. <https://doi.org/10.52958/iftk.v16i3.1965>
- Sukarsini, M., Suranata, K., & Budiarta, I. K. R. T. (2018). Implementing Group Counseling Action Research to Improve Students Learning Motivation. *Konselor*, 7(4). <https://doi.org/10.24036/0201874102528-0-00>
- Sukmawati, B. (2023). Kepercayaan Diri Di Masa Perkembangan Siswa Remaja SMPIT AL-GHOZALI. *SPEED Journal: Journal of Special Education*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.31537/speed.v7i1.1222>