BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Responden KA

KA adalah seorang ibu rumah tangga sekaligus kerja di sebuah perusahaan swasta di cilegon sebagai Jr. Manager. KA berusia 32 tahun, tempat tinggal di komplek metro cilegon, mempunyai anak 1 yang berumur 4 tahun. KA merasa bahwa diri nya extrovert dan orang yang sibuk,yang dimana banyak kegiatan dan dituntut untuk bisa multitasking yaitu harus bisa menjadi ibu,jadi istri, dan juga bisa jadi karyawan. KA merasa dirinya tidak gampang puas dalam melakukan apapun. Salah satunya KA selain menjadi ibu rumah tangga sekaligus karyawan KA juga membuat akun instagram dan baru memulai untuk menjadi food vlogger kurung waktu 1 tahun belakangan ini,dikarenakan KA suka masak dan suka mengeksplore makanan makanan di cilegon, dan tentu saja diabadikan foto/video kemudian di share di instagram.

2. Responden MR

MR adalah seorang pekerja ojeg online,lahir dan tinggal di rangkasbitung, anak pertama dari dua bersaudara, MR berusia 20 tahun, setelah lulus sekolah dia tidak

melanjutkan kuliah dikarenakan kurangnya ekonomi yang dimana dia harus bekerja untuk kehidupan dirinya dan keluarganya. MR merasa bahwa dirinya harus tetap semangat mencoba hal baru dengan hobinya yang menulis berita kemudian memulai menjadi food vlogger dalam waktu kurang lebih 1 tahun karna alasan pertamanya yaitu ingin membatu pelaku UMKM yang ada di daerah rangkas dan sekitarnya serta mengisi waktu kosong dikala sedang tidak adanya kerjaan.

3. Responden BA

BA adalah seorang pekerja buruh hariah lepas di salah satu perusahaan bidang olahan makanan, BA berusia 20 tahun tinggal di cikande, BA anak pertama dari 2 bersaudara, bapak nya yang sudah tidak bekerja lagi dan ibu nya hanya sebagai ibu rumah tangga membuat BA harus giat bekerja menjadi tulang punggung keluarga. Dengan pekerjaan itu BA bisa membantu memenuhi kebutuhan rumah dan biaya adiknya sekolah. Awalnya membuat media sosial di kerenakan setelah lulus dari SMK BA menganggur dan bingung harus melakukan apa dan pada suatu hari dia spontan dalam benak pikirannya yaitu membuat akun youtube dan instagram dengan konten makan dengan porsi yang banyak. BA memulai untuk menjadi food vlogger pemula sekitaran baru 5 bulan. Awal membuat video BA menggunakan media yang

seadanya dan makanan yang sederhana yang memang ada dirumah.

B. Faktor-faktor Penyebab Ketidak Percayaan Diri Pada Food Vlogger Pemula

Setelah melakukan observasi dan wawancara dalam komunitas food vlogger di banten, Terjadinya katidak percayaan diri pada food vlogger di rasakan pada food vlogger yang pemula, dan ini lah beberapa faktornya :

1. Lingkungan

   Lingkungan sangat berpengaruh dalam kehidupan siapapun,jika lingkungan mendukung maka seseorang akan lebih siap berani dan tenang melakukan aktivitas apapun, tidak jika lingkungan tidak mendukung maka aktivitas sepositif apapun tetap membuat hati seseorang tidak tenang dan tidak percaya diri untuk melakukan aktivitas tersebut.

2. Fisik

   Fisik merupakan bagian luar diri seseorang, yang dimana siapapun bisa melihat dan merasakannya sendiri, ada beberapa orang tidak percaya diri terhadap fisik yang mereka miliki karena merasa berbeda dengan orang lain,dan hal itu juga bisa menghambat aktivitas seseorang yang tidak percaya diri dengan kekurangan pada fisiknya sendiri.

3. Alat Media

Alat media disini adalah suatu peralatan yang digunakan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam membuat video atau foto, ada beberapa macam alat media tetapi yang sering digunakan untuk menjadi seorang food vlogger yaitu mempunyai handphone atau kamera. Ada sebagian food vlogger tidak percaya diri menunjukan hasil karyanya dengan menggunakan alat media seadanya yaitu misal hanya dengan handphone kualitas rendah dan hasilnya tidak sejernih jika menggunakan alat media yang lebih canggih atau kualitasnya lebih tinggi.

4. *Netizen bullying*

Netizen bullying disini maksudnya adalah seseorang warga net yang berada di media sosial ikut menonton melihat hasil video atau foto *food vlogger* dan mereka ikut mengapresiasikan hasil food vlogger, tak banyak juga netizen yang mengomentari suatu karya dengan hujatan atau berkomentar jelek. Itulah yang membuat *food vlogger* yang membacanya merasa *down* dan tidak percaya diri dengan apa yang sudah dia buat dan dia lakukan di media sosial.

5. *Negative Thinking*

Negative Thingking atau pikiran buruk terhadap suatu objek yang dihadapi oleh seseorang. menyebabkan seseorang menjadi gelisah dalam menjalani kehidupannya jika dengan cara positif seseorang bisa merancang langkah-langkah dalam

kehidupannya, maka ketika berpikir negatif justru mengalami berbagai hambatan dan juga konsentrasi yang dibangunnya sudah mulai buyar.

TABEL 1

Faktor-faktor yang membuat food vlogger pemula tidak percaya diri.

No	FAKTOR PENYEBAB KETIDAK PERCAYAAN DIRI	RESPONDEN KA	RESPONDEN MR	RESPONDEN BA
1	Lingkungan	-	-	√
2	Fisik	√	-	-
3	Alat Media	-	√	√
4	Netizen Bullying	-	√	√
5	Negative Thinking	√	-	-

a). Responden KA

Faktor penyebab KA tidak percaya diri dalam media sosial sebagai food vlogger pemula yaitu karna KA selalu merasa dirinya harus perfeksionis yang dimana harus melakukan apapun selalu benar dan tidak mau gagal atau hasilnya tidak sesuai yang mengakibatnya selalu merasakan *negative thinking*. Kemudian faktor lainnya yaitu mengenai fisik dibagian mata karna KA mempunyai mata yang minus 9 otomatis disetiap aktivitasnya harus memakai kacamata dan

itu membuat dia tidak percaya diri ketika tampil dimedia sosial menggunakan kacamata yang terlalu tebal.

b). Responden MR

Faktor MR tidak percaya diri dalam media sosial sebagai food vlogger pemula karena minimnya alat media yang dia punya yaitu smartphone yang menurut MR kualitasnya belum sejernih hasil video orang lain,dan juga memori hp yang terlalu kecil sehingga tidak bisa menyimpan data video terlalu banyak. Kemudian MR sering mendapatkan komentar jelek atau buruk oleh netizen dimedia sosialnya. Itulah alasan permasalahan dari MR tidak percaya diri atas hal yang dilakukannya pada saat menjadi foodvlogger pemula.

c). Responden BA

Faktor BA tidak percaya diri dalam media sosial sebagai food vlogger pemula karena lingkungan yang belum menerima bahwa BA mempunyai aktivitas baru yaitu sebagai food vlogger pemula,kemudian selain itu juga BA mendapatkan bullying dari netizen tentang apa yang dia lakukan didalam media sosial serta kekurangannya alat media yang seadanya.

C. Penerapan Dan Proses Konseling Individual Dengan Teknik *Client Centered* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada *Food Vlogger* Pemula Di Banten.

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan mulai dari tanggal 15 mei sampai tanggal 15 juli 2022. Waktu selama kurang lebih 2 bulan ini mencakup pencarian informasi mengenai perkenalan dengan para responden dan melaksanakan layanan bimbingan konseling. Peneliti melakukan tindakan konseling individual pada 3 orang responden yatu *food vlogger* pemula di banten. Pengambilan data berupa layanan konseling, wawancara orang yang menyangkut dengan responden dan observasi mulai dari awal hingga akhir dilakukan oleh peneliti sendiri, yang dimana ada 4x pertemuan dalam melaksanakan layanan konseling. Untuk tempatnya sendiri mengikuti tempat tinggal yang responden tempati. Peneliti menghubungi satu persatu responden kemudian memperkenalan diri dan meminta izin untuk melakukan penelitian ini.

Peneliti melakukan proses konseling individual di tempat yang nyaman agar klien dapat melakukan proses konseling dengan rileks dan tidak ada gangguan yang dapat menghambat proses ini. Tempat yang dipilih untuk melakukan proses konseling adalah di rumah klien atau tempat yang tidak begitu ramai serta damai dan bisa digunakan untuk konseling. Kemudian peneliti melakukan konseling individual secara langsung.

Agar proses pelasanaan konseling berjalan efektif serta efisien, peneliti menggunakan beberapa tahapan penerapan Client Centered Therapy dalam konseling individual.

Berikut ini adalah proses konseling yang dilakukan peneliti kepada 3 responden :

1. Responden KA

a. Tahap 1 (*Attending*)

Pertemuan pertama di lakukan di kantor KA pada hari kamis tanggal 21 april 2022 jam 18.30. pertemuan ini berjalan selama kurang lebih 45 menit dengan melakukan teknik *attending* yaitu mendatangi dengan senyuman, tegur sapa ramah menghampiri KA dan bersalaman,itu semua bertujuan untuk menjadi keakraban terhadap responden. Pada pendekatan ini peneliti memberikan kertas lembar biodata dan lembar pernyataan persetujuan sebagai responden penelitian. kemudian mengajak ngobrol klien untuk memperkenalkan dirinya,menceritakan latar belakang dirinya,dan membuat klien tidak malu malu serta lebih terbuka. Mulai dengan pertanyaan nama lengkap, alamat rumah, dan kegiatan sehari harinya, kemudian peneliti sedikit memberikan respon dengan perhatian agar klien merasa nyaman dan bisa lebih terbuka lagi dalam membahas permasalahan di pertemuan selanjutnya.

b. Tahap 2 (Asesmen)

Pertemuan ke dua ini dilakukan di rumah KA pada hari rabu tanggal 11 mei 2022 jam 17.00. Pada pertemuan kedua ini yaitu assesment, peneliti mencoba menggali informasi pengalaman,pikiran dan perasaan KA,agar nanti jika adanya proses konseli KA bisa berani menjawab dan menyampaikan pendapatnya. Setelah terjalinnya kenyamanan antara peneliti dan responden, maka peneliti mulai masuk ke dalam tahap open question pada tahap ini konselor membuka pertanyaan kepada konseli untuk menggali informasi dan mendengar aktif permasalahan konseli dan konseli menceritakan masalah yang sedang dialaminya.

Ada beberapa faktor yang membuat KA tidak percaya diri ketika dan tidak bisa bebas mengekspresikan dirinya di media sosial. faktor pertama yaitu fisik bagian mata KA mempunyai minus 9 yang diharuskan untuk menggunakan kacamata yang ukurannnya tebal,faktor kedua yaitu KA merasa dirinya ekstrovert dan perfeksionis,jadi disetiap aktivitasnya harus selalu sempurna bagus dan tidak boleh salah sedikit pun, yang mengakibatkan KA selalu merasa *negative thinking* dengan hal yang dilakukannya.

Setelah mengetahui permasalahan inti, peneliti mendengarkan dengan baik dan merespon memberikan

rasa empati serta berusaha memahami apa yang klien rasakan. Peneliti memberikan sedikit motivasi agar setidaknya klien sedikit lebih tenang setelah bercerita, kemudian peneliti dan KA menyelesaikan pertemuan kedua ini dengan memberikan kesepakatan membuat jadwal pertemuan berikutnya.

c. Tahap 3 (Pemberian Konseling Teknik Client Centered)

Pertemuan ketiga ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 20 mei 2022 jam 15.30 WIB. Sebelum memulai konseling,peneliti melakukan berbincangan awalan atau menyambut dan menanyakan kabar serta menayakan apakah pada pertemuan kedua ini sudah sangat siap untuk melakukan proses konseling. Kemudian konselor menjadwalkan kontak sesi kedua ini dengan waktu 60 menit yaitu 1 jam, dan klien menyetujui. Dalam tahap ke dua ini, klien diharapkan lebih kritis dan terbuka lagi karena pada tahap ini konselor akan mengidantifikasi permasalahan yang klien alami,karena terapi ini memfokuskan dan terpusat pada klien dan konselor hanya mengarahkan serta mendengarkan baik dan memberikan semangat sera dukungan.

Peneliti mencoba lebih mendalam lagi menanyangan permasalahan yang klien rasakan dengan menggunakan teknik client centered. Peneliti

mempersilahkan untuk klien menceritakan permasalahan inti, pada kasus KA ini yaitu kurangnya tingkat kepercayaan diri dikarenakan faktor diri nya yang harus perfeksionis dalam melakukan hal apapun salah satu nya di dalam kegiatan KA menjadi food vlogger. Contoh nya ketika KA membuat video masak atau jajan ketika dilihat hasilnya dan menurut dia tidak bagus maka dia tidak akan mengupload ke media sosial melainkan mengulangi untuk membuat video tersebut pada hari selanjutnya. Dan dia merasa apa yang dia rasakan itu salah dan membuat dia cape serta akhirnya berfikiran *negative thinking*. Faktor lain yang membuat klien tidak percaya diri yaitu fisik pada bagian mata, karena klien mempunyai minus 9 yang dimana pada kegiatannya harus menggunakan kacamata yang tebal dan itu lah sesuatu hal yang membuat klien tidak percaya diri ketika tampil didalam video menggunakan kacamata.

Setelah klien menjelaskan permasalahannya kemudian konselor merespon dengan mempertanyakan hal apa saja yang bisa klien lakukan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri,ada beberapa hal yang ingin klien lakukan yaitu solusi untuk fisik bagian mata minus 9 klien akan belajar menggunakan soflens yang dimana itu merupakan alat bantu lihat selain menggunakan kacamata yang tebal,kemudian klien juga ingin berusaha untuk rajin

membaca buku atau artikel yang berkaitan dengan diri yang terlalu perfeksionis,kemudian berusaha untuk sharing dengan teman sesama foodvlogger agar bisa lebih belajar dan mengambil hal baik dari sesama food vlogger.

Pada konseling pertemuan ketiga ini KA sangat terbuka dan berusaha juga untuk bisa menyelesaikan permasalahan yang dirinya alami, dengan penuh harapan dan banyak hal yang ingin KA lakukan untuk membuat dirinya semakin percaya diri. Peneliti memberikan empati sedikit nasehat dan kalimat penyemangat dalam sesi kali ini. Kemudian peneliti menyelesaikan pertemuan ketiga ini dengan menjanjikan atau menjadwalnya pertemuan selanjutnya untuk melihat apakah harapan KA akan terlaksana dan melihat perkembangan KA di pertemuan selanjutnya.

d. Tahap 4 (Evaluasi dan Penutup)

Pada hari minggu tanggal 5 juni 2022 jam 11.30 peneliti bertemu dengan KA untuk pertemuan terakhir atau tahap evaluasi apa saja hal-hal yang sudah terleksana untuk menyelesaikan permasalahan yang KA rasakan. Kurang lebih 3 minggu setelah pertemuan terakhir KA bersungguh sungguh ingin merubah dirinya menjadi lebih baik dengan perbuatan yang sudah dia pikirkan untuk suatu perubahan dalam hidupnya. KA merasa dirinya berubah karena

berusaha dengan menerima keadaan dirinya fisiknya dan kenyataan yang ada, KA sampai mengikuti class atau pembelajaran berbayar yang khusus mempelajari tentang media sosial agar KA bisa mengetahui cara menggunakan media sosial dengan benar. Kemudian usaha selanjutnya agar KA lebih percaya diri yaitu dengan belajar menggunakan soflens atau kontak lensa sebagai pengganti kacamata, awal mencoba memang tidak langsung bisa dan nyaman tetapi seiring jalannya waktu KA akhirnya pun bisa dan terbiasa menggunakan solfens dan KA merasa dirinya lebih percaya diri tampil dalam kamera di media sosial maupun bertemu dengan orang secara langsung. Kemudian hal lain yang membuat KA lebih percaya diri yaitu memberanikan diri untuk menyeimbangkan hal dirinya yang perfeksionis dengan sharing bersama suami untuk mengurangi pikiran *negative thinking* yang selalu KA rasakan disetiap aktivitasnya, dan mendapatkan masukan dari suami, kemudian jika ada waktu senggang KA membaca artikel yang berhubungan dengan mengurangi rasa perfeksionis diri dan mengurangi rasa *negative thinking* . kemudian juga sharing dengan food vlogger lainnya melihat aktivitas food vlogger lain yang KA rasa mereka bisa tenang dan santai ketika melakukan aktivitasnya sebagai food vlogger. Itulah beberapa cara yang sudah KA lakukan untuk membuat dirinya merasa

percaya diri menjadi food vlogger pemula di banten. Dan pada akhirnya KA semakin yakin untuk bisa menyeimbangkan dirinya lebih baik dan lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas dimedia sosial sebagai food vlogger pemula.

2. Responden MR

a. Tahap 1 (*Attending*)

Pertemuan ke satu ini dilakukan dirumah MR di rangkas pada hari rabu tanggal 20 april jam 16.30. Awal pertemuan MR merasa malu dan tidak berani untuk menatap peneliti dengan lama,selalu menoreh ke arah lain. kemudian peneliti mengajak MR berbincang dengan memberikan kertas lembar biodata dan lembar pernyataan persetujuan sebagai responden penelitian. Tak lupa peneliti menyambut MR dengan ramah kemudian menanyakan kabar, dan pertanyaan pertanyaan perkenalan umum lainnya. Setelah itu MR terlihat lebih enjoy dan lebih banyak sesekali menatap ke arah peneliti, ternyata MR memang orang nya suka berbicara banyak hal tetapi dia harus menyesuaikan terlebih dahulu siapa kah orang yang akan dia ajak bicara, pentingnya memberikan teknik attending karna agar MR merasa lebih terbuka pada saat itu dan juga pada pertemuan selanjutnya.

b. Tahap 2 (Asesmen)

Pertemuan kedua ini dilakukan di rumah konselor pada hari minggu tanggal 10 mei 2022. Dipertemuan kedua ini konselor menyambut baik MR dan menanyakan kabar MR dan berbincang pertanyaan umum lainnya, pada pertemuan ke 2 ini MR lebih tenang menyambut konselor dengan tatapan muka yang siap dan pembicaraan yang lebih cepat merespon. Pada pertemuan kedua ini yaitu assesment, peneliti mencoba menggali informasi pengalaman,pikiran dan perasaan MR, Setelah terjalinnya kenyamanan antara peneliti dan responden, maka peneliti mulai masuk ke dalam tahap open question pada tahap ini konselor membuka pertanyaan kepada konseli untuk menggali informasi dan mendengar aktif permasalahan konseli dan konseli menceritakan masalah yang sedang dialaminya agar nanti jika adanya proses konseli KA bisa berani menjawab dan menyampaikan pendapatnya. MR menceritakan tentang awal mula dirinya menjadi food vlogger, selama dirinya yang pemula ini mencoba produktif ternyata ada kendala dalam dirinya yaitu ketidak percayaan diri dari beberapa faktor. Faktor yang pertama yaitu media handphone yang MR miliki yaitu tipe yang sudah lama jadi kualitas hasil foto dan videonya tidak sebagus hasil sesama food vlogger lainnya , kemudian faktor lainnya kurangnya kapasitas memori hp membuat MR kesusahan untuk menyimpan file foto videonya. Disitulah hambatan yang MR

rasakan dan akhirnya malah membuat MR tidak produktif dalam menggunakan media sosialnya sebagai food vlogger. MR juga mendapatkan komentar buruk didalam media sosialnya yang

Setelah mengetahui permasalahan inti, peneliti mendengarkan dengan baik dan merespon memberikan rasa empati serta berusaha memahami apa yang klien rasakan. Peneliti memberikan sedikit motivasi agar setidaknya klien sedikit lebih tenang setelah bercerita, kemudian peneliti dan KA menyelesaikan pertemuan kedua ini dengan memberikan kesepakatan membuat jadwal pertemuan berikutnya.

c. Tahap 3 (Pemberian Konseling Teknik Client Centered)

Hari minggu tanggal 15 mei Dipertemuan ketiga ini konselor menyambut baik MR dan menanyakan kabar MR dan berbincang pertanyaan umum lainnya, pada pertemuan ke 2 ini MR lebih enjoy menyambung konselor dengan tatapan muka yang siap dan pembicaraan yang lebih cepat merespon. Sebelum melakukan konseling, konselor memberikan kesepakatan tentang jam sesi konseling, yaitu 60 menit. MR menyetujui nya.

Pada pertemuan ketiga ini lebih berpusat pada klien karna konselor hanya mengidentifikasi permasalahan yang klien rasakan, dan klien lah yang harus lebih terbuka dan bisa menceritakan dengan jelas apa yang sedang dia rasakan.

Kemudian konselor mendengarkan dan ikut menyimak serta menggali klien agar bisa perfikir luas dalam menyelesaikan permasalahannya. Klien dipersilahkan menceritakan permasalahan yang sedang dialami, yaitu MR tidak percaya diri dengan apa yang dilakukannya di media sosial dikarenakan hasil video atau foto kualitasnya tidak bagus dan mendapatkan komentar buruk dari netizen. Kemudian memori hp yang di pake MR juga kecil kapasitasnya jadi tidak bisa menyimpan file video dan foto lebih banyak. MR juga sangat tidak pede jika melihat hasil video dirinya dengan food vlogger lainnya, MR selalu membandingkan hasil video dirinya dengan video food vlogger orang lain.

Dalam pertemuan ini tahap konseling dengan teknik client centered lebih terfokuskan kepada klien dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri, ketika setelah berbicara permasalahan yang klien rasakan maka konselor memberikan respon bagaimana cara klien lebih percaya diri dengan adanya beberapa faktor yang menjadi penghambat, kemudian klien merespon dengan memberikah hal hal yang akan klien lakukan yaitu bersyukur dengan apa yang klien sudah punya kemudian klien juga ingin berusaha menabung untuk membeli alat media handphone yang baru yang lebih baik dan kapasitas memorinya lebih besar. Kemudian terhadap netizen yang membully atau berkomentar buruk di media sosialnya juga menjadi penghambat MR untuk

melakukan aktivitas dalam membuat video,selalu ngedown yang memikirkan hal buruk ketika dirinya membagikan video nya.

Peneliti memberikan empati dan sedikit nasehat kepada MR, kemudian memberikan saran berupa menabung dengan konsisten, dan MR pun terlihat lebih semangat untuk melakukan hal hal yang bisa meningkatkan kepercayaan dirinya didalam media sosial sebagai food vlogger pemula. Setelah kurun waktu 1 jam berakhirlah sesi konseling kali ini dengan membuat jadwal pertnylmemuan selanjutnya untuk melihat perkembangan MR.

d. Tahap 4 (Evaluasi dan Penutup)

Pada pertemuan ke 4 pada hari minggu tanggal 11 juni, dipertemuan ini adalah tahap dimana evaluasi dan hasil dari permasalahan yang MR rasakan, kurang lebih 3 minggu dari pertemuan sebelumnya. waktu dalam sesi evaluasi ini 60 menit dan MR menyetujui. MR mulai berbicara hal hal yang sudah lakukannya setelah pertemuan sebelumnya dengan wajah mimik yang terlihat senang dan tidak sabar untuk menceritakan semuanya kepada konselor.

Pertemuan sebelumnya MR berniat untuk melakukan nabung agar membeli alat media handphone dan hasilnya MR pun bisa menabung dengan kurun waktu 1 bulan untuk membeli handphone bekas atau second yang kualitasnya

dan kapasitas nya lebih dari handphone sebelumnya. MR langsung memakai handphone tersebut untuk membuat konten dan MR merasa hasil video ataupun fotonya lebih baik dari hasil handphone sebelumnya dan itu membuat MR lebih semangat dan percaya diri untuk menunjukan hasil karya dan konten nya didalam media sosial.

Untuk permasalahan netizen yang berkomentar jelek, MR merasa lebih tidak peduli setelah mendapatkan nasehat dari konselor yang berkata bahwa jadikan lah komentar buruk itu menjadi semangat bagi diri untuk melakukan hasil yang lebih baik. MR tersadar dan meyakini serta akan mambuktikan bahwa dari komentar netizen yang buruk itu bisa membuat dia semakin semangat dan berani untuk menunjukan konten- konten yang lebih baik lagi sebagai food vlogger dibanten.

3. Responden BA

a. Tahap 1 (*Attending)*

Hari sabtu tanggal 7 mei jam 14.30 untuk pertemuan pertama dirumah BA, peneliti mendatangi kemudian BA menyambut dengan baik dan sedikit canggung, peneliti menyambut kembali BA dengan baik dan ramah, terlihat sekali bahwa BA sangat pemalu dan tidak berani untuk berbicara banyak dikarenakan bertemu dengan orang baru, peneliti mengajak BA berbincang dengan memberikan

kertas lembar biodata dan lembar pernyataan persetujuan sebagai responden penelitian. Kemudian melanjutkan percakapan dengan BA menanyakan soal hal hal umum tentang dirinya, seperti tinggal bersama siapa, kegiatan sehari harinya apa dan pertanyaan pertanyaan umum lainnya, karna dengan memulainya peneliti dengan teknik attending akan membuat BA merasa diterima dan lebih terbuka.

b. Tahap 2 (Asesmen)

Pada pertemuan ke dua tanggal 14 mei jam 15.30 di rumah konselor, Konselor berusaha menyambut BA lebih terbuka dan ramah serta lebih santai agar BA nantinya akan terbuka dan menikmati sesi konseling kali ini. Pada pertemuan kedua ini yaitu asesmen, peneliti mencoba menggali informasi pengalaman,pikiran dan perasaan BA, Setelah terjalinnya kenyamanan antara peneliti dan responden, maka peneliti mulai masuk ke dalam tahap open question pada tahap ini konselor membuka pertanyaan kepada konseli untuk menggali informasi dan mendengar aktif permasalahan konseli dan konseli menceritakan masalah yang sedang dialaminya, agar nanti jika adanya proses konseli KA bisa berani menjawab dan menyampaikan pendapatnya. Kemudian BA menceritakan tentang awal mula dirinya menjadi food vlogger. Dan ada

beberapa faktor ketidak percayaan diri yang BA rasakan dalam menjalankan aktivitasnya sebagai food vlogger yaitu faktor yang pertama lingkungan yang tidak mendukung. Faktor yang kedua adanya trauma bullying. Faktor ketiga yaitu kurangnya peralatan media yang cukup.

c. Tahap 3 (Pemberian Konseling Teknik Client Centered)

Hari sabtu tanggal 21 mei adalah pertemuan ke tiga peneliti dengan BA di rumah konselor. BA terlihat lebih siap dalam pertemuan ini yaitu pemberian konseling dengan menggunakan teknik client centered, setelah pertemuan sebelumnya yang sudah memberitahu inti permasalahannya yang BA rasakan dan sekarang waktunya untuk menuntaskan dan mencari cara penyelesaiannya.

Faktor ketidak percayaan diri klien yaitu lingkungan yang tidak mendukung seperti keluarga yaitu pihak ayah dari klien, karena beliau merasa bahwa klien adalah seorang laki-laki yang seharusnya bekerja dengan normal,ternyata ayah klien belum mengetahui apa itu food vlogger dan tidak mau mencari tahu dahulu, akhirnya klien mempunyai cara untuk mengubah pemikiran ayahnya dengan memberi tahu apa itu food vlogger,akan menjelaskan dengan baik dan meyakinkan bahwa klien menjadi food vlogger adalah suatu aktivitas yang positif.

Kemudian permasalahan lain yang membuat klien tidak percaya diri yaitu alat media yang tidak lengkap atau seadanya, kemudian konselor menayakan lagi hal apa yang ingin klien lakukan,klien merespon dengan memberikan hal hal yang akan dirinya lakukan yaitu klien ingin menabung untuk bisa membeli alat media yang kurang. Peneliti memberikan empati dan sedikit nasehat kepada BA, kemudian memberikan saran dan masukan, dan mengakhiri sesi pertemuan ke tiga ini dan menjanjikan waktu untuk sesi selanjutnya.

d. Tahap 4 (Evaluasi dan Penutup)

Pertemuan ke 4 ini pada hari minggu tanggal 19 juni bertepat dirumah konselor, pada pertemuan ini yaitu akan membahas hasil dari permasalahan BA dan evaluasi dari konseling sebelumnya. BA menanyakan berapa waktu konseling sesi akhir ini, konselor menjawab 60 menit dan BA menyetujui. BA menceritakan apa saja proses dari harapan pemecahan masalah yang dia alami yang sudah dibicarakan sebelumnya yaitu BA meyakinkan orang dilingkungannya terutama orang tua yaitu bapak nya yang tidak setuju BA menjadi food vlogger, BA mengajak ngobrol bapaknya memberitahu semua penjelasan tentang aktivitas BA sebagai food vlogger adalah suatu kegiatan yang positif dan mulia

karena bisa membantu suatu produk UMKM milik seseorang dan juga bisa menghibur bagi orang lain yang melihat videonya,serta BA bisa lebih produktif dengan membuat konten dan itu salah satu hal yang bisa bikin BA tidak adanya waktu untuk melakukan hal-hal negatif dikalangan orang seumurannya yang masih, BA juga berusaha akan fokus kerja di pabrik dan tidak mengecewakan bapaknya. Kemudian selama sebulan penuh bagus menyisihkan sedikit uang hasil kerjanya untuk manabung membeli alat media yang masih kurang, Selain hasil gajinya dipakai untuk menabung BA juga tak lupa membantu menyukupi kebutuhan kehidupannya dikarenakan bapak nya yang tidak bekerja lagi dan BA yang harus menggantikan peran sebagai kepala keluarga. Hasil dari menabung sedikit dari gaji BA bisa menyicil membeli peralatan untuk shooting dalam kegiatan menjadi *food vlogger*. Kemudian hal lain yang membuat BA lebih percaya diri karena setelah melakukan konseling sebelumnya yang berbicara faktor BA tidak percaya diri perihal komentar buruk netizen, BA masih terus melawan rasa takut untuk hal itu, berusaha bisa menerima apapun komentar netizen walaupun buruk. Selain itu faktor BA lebih percaya diri dalam melakukan aktivitasnya yaitu BA mendekatkan diri kepada Allah SWT. BA percaya bahwa dengan seperti itu membuat BA merasa nyaman dan

damai serta bisa menerima apapun kekurangan dan hal buruk yang orang lain berikan kepada BA. Dan BA merasa lega serta merasa lebih semangat untuk membuat konten karena peralatan media yang lengkap dan diberikan dukungan oleh orang sekitar terutama orang tuanya.

Konselor memberikan kalimat apresiasi kepada BA yang sudah berhasil menemukan penyelesaian masalah yang BA rasakan dan BA menerima dirinya serta mau berusaha percaya diri didalam media sosial sebagai food vlogger dibanten.

D. Hasil Proses Layanan Konseling Individual Dengan Teknik *Client Centered* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada *Food Vlogger* Pemula Di Banten.

Penelitian dengan judul Layanan Konseling Individual Dengan Teknik *Client Centered* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada *Food Vlogger* Pemula Di Banten. Dilaksanakan pada bulan april Sampai juni 2022. Terdapat tiga subjek penelitian yang bersedia untuk mengikuti konseling. Ketiga responden tersebut dalah KA, MR, dan BA.

Perubahan- perubahan yang dialami oleh konseli setelah dilakukan konseling dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Responden KA

Setelah dilaksanakan konseling kepada KA dengan pengamatan terhadap perilaku konseli yang dilaksanakan pada tanggal 29 april 2022 sampai 5 juni 2022 KA mengatakan sebelumnya bahwa dirinya tidak percaya diri karna beberapa faktor yang pertama yaitu fisik bagian mata minus 9 yang memang dari kecil KA menggunakan kacamata yang sekarang makin bertambah ketebalannya, KA merasa malu tampil didepan layar untuk membuat video menggunakan kacamata dan juga ketika bertemu dengan orang banyak. Selain itu KA selalu merasa perfeksionis dirinya sangat mengganggu keaktivitas KA ketika membuat konten atau video harus *perfect* jika menurutnya tidak bagus maka akan membuat dia kepikiran dan mengulang dengan membeli produk baru dan itu membuat KA merasa rugi karna harus mengulang dua kali dan menghabiskan waktu. Namun setelah melakukan konseling teknik *client centered* dengan meyakinkan bahwa konseli merupakan pribadi yang hebat, bisa menerima keadaan,bisa menerima dirinya, dan pasti bisa keluar dari masalah yang dialaminya. Konselor juga menjelaskan apa itu bimbingan konseling dan juga terkait teknik client centered yang diberikan pada saat konseling berlangsung. KA sudah belajar menggunakan soflens pengganti kacamata untuk digunakan dalam kegiatan sehari-hari dan juga dipakai saat membuat konten dan KA merasa

berhasil menyelesaikan permasalahan dari faktor yang pertama dan sudah merasa percaya diri perihal fisiknya.

Kemudian dengan keinginanya menjadi pribadi yang apa adanya terhambat dengan pemikiran yang harus serba perfeksionis dan malah membuat KA *negative thinking* dengan apa yang akan dia lakukan, dengan bantuan masukan dari suami kemudian sering membaca artikel dan jurnal ketika waktu luang mengenai permasalahan mengurangi rasa perfeksionis dan *negative thinking* pada dirinya serta sharing dengan teman *food vlogger* lainnya perihal hal tersebut, maka dengan setelah melakukan itu semua KA akhirnya bisa mengurangi rasa perfeksionis dan sekarang lebih merasa bahwa apapun yang terjadi sebagaimana pun hasilnya harus sepenuhnya diterima dan apa adanya, tidak harus merasa berlebihan cukup sekiranya saja dan KA pun setelah mengikuti konseling dari tahap satu hingga tahap terakhir merasakan perubahan yang banyak, KA lebih senang dan nyaman serta makin semangat berkarya setelah melaksanakan konseling, kemudian bertambahnya rasa kepercayaan dirinya sebagai food vlogger pemula dibanten.

Berikut pernyataan KA setelah melakukan konseling "Alhamdulillah di umur saya yang sudah cukup dewasa ini saya baru merasakan hal yang berbeda setelah melakukan konseling, saya merasa diri saya lebih tenang dan enjoy dalam melakukan aktivitas sebagai ibu rumah tangga, pekerja, dan

juga *food vlogger* walaupun pemula, sebelumnya saya selalu berprasangka negatif karena sifat ke perkeksionisan saya yang malah membuat diri saya rugi, kemudian dengan bantuan suami serta dorongan dari konseling ini saya bisa lebih melihat diri saya yang seharusnya melakukan aktivitas dengan pikiran yang positif. Saya juga memberanikan diri menggunakan soflens walaupun tidak langsung bisa tetapi setelah mencoba beberapa kali akhirnya bisa dan saya merasa lebih pede membuat video maupun bertemu dengan orang secara langsung. Saya juga berusaha mempelajari media sosial dengan mengikuti kelas online yang berbayar, alhamdulillah sekarang saya sudah jauh lebih baik dan lebih percaya diri sebagai food vlogger"[1]

2. Responden MR

Setelah dilaksanakan konseling kepada MR dengan pengamatan terhadap perilaku konseli yang dilaksanakan pada tanggal 20 april 2022 sampai 10 juni 2022 MR mengatakan sebelumnya bahwa dirinya tidak percaya diri karna beberapa faktor yang pertama adalah media handphone yang tidak mempunyai kualitas hasil yang

Bagus serta kapasitas yang minim,serta merasa malu karena ada komentar netizen yang buruk didalam media

[1] Wawancara dengan KA (Responden umur 32 tahun) pada hari minggu tanggal 5 juni 2022.

sosialnya. Namun setelah melakukan konseling teknik *client centered* dengan meyakinkan bahwa konseli merupakan pribadi yang hebat, bisa menerima keadaan,bisa menerima dirinya, dan pasti bisa keluar dari masalah yang dialaminya. Konselor juga menjelaskan apa itu bimbingan konseling dan juga terkait teknik client centered yang diberikan pada saat konseling berlangsung. Kemudian konselor menyarankan untuk menabung dengan konsisten dan akhirnya setelah mencoba untuk rutin menabung MR bisa membeli handphone dengan kualitas dan kapasitas yang lebih baik dari handphone sebelumnya.

Kemudian setelah membuat konten dengan handphone terbarunya membuat MR percaya diri dan semangat untuk membuat karya serta membantu pada pelaku UMKM dalam memasarkan produknya didalam media sosial melalui MR sebagai food vlogger di banten. Kemudian MR juga sudah siap menerima komentar buruk dari netizen didalam media sosialnya akan MR jadikan suatu semangat dan gerakan untuk MR lebih tampil percaya diri.

Berikut pernyataan MR setelah melakukan konseling "saya merasa tidak percaya diri kalau liat food vlogger lain yang hasil kontennya bagus sedangkan saya ngerasa hasilnya jelek karena *handphone* saya yang tidak bagus tetapi setelah saya melakukan konseling bersama teteh, saya lebih merasa bersyukur dengan apa yang saya punya, saya juga mencoba

konsisten menabung selama sebulan untuk membeli *smartphone* yang lebih baik kualitasnya, saya mulai nabung dari hasil ojek saya simpan uangnya dibank yang memang tidak ada biaya admin setiap bulannya jadi sedikit membuat saya semangat menabung, akhirnya setelah sebulan uang saya kekumpul untuk membeli *smartphone* walaupun saya belinya barang seken atau bekas di *facebook* saya cari dan akhirnya saya beli dan setelah menggunakan media yang baru saya jauh lebih percaya diri dengan konten yang saya bagikan didalam media sosial. kemudian saya lebih tidak peduli dengan netizen yang nantinya ada yang berkomentar buruk karena saya yakin komentar [2]buruk itulah suatu proses agar saya bisa lebih baik lagi dalam menjadi food vlogger."

3. Responden BA

Setelah dilaksanakan konseling kepada dengan pengamatan terhadap perilaku konseli yang dilaksanakan pada tanggal 7 mei 2022 sampai 19 juni 2022 BA mengatakan sebelumnya bahwa dirinya tidak percaya diri karna beberapa faktor yang pertama adalah kurangnya dukungan dari orang sekitar terutama bapak BA, kemudian banyaknya komentar netizen yang buruk dalam media sosialnya.

[2] Wawancara dengan MR (Responden 21 tahun) pada hari jumat tanggal 10 juni 2022

Namun setelah melakukan konseling teknik *client centered* dengan meyakinkan bahwa konseli merupakan pribadi yang hebat, bisa menerima keadaan,bisa menerima dirinya, dan pasti bisa keluar dari masalah yang dialaminya. Konselor juga menjelaskan apa itu bimbingan konseling dan juga terkait teknik client centered yang diberikan pada saat konseling berlangsung. BA sudah bisa lebih percaya diri dikarenakan dapatnya dukungan dari orang sekitar terutama bapak nya karena sudah BA jelaskan dan meyakinkan bahwa hal yang BA lakukan sebagai food vlogger adalah aktivitas yang positif dan Bapak BA pun menjadi mengerti serta mendukung penuh BA menjadi food vlogger di banten.

Kemudian dengan adanya permasalah komentar buruk netizen BA sekarang sudah mulai menyadari setelah berkonseling dengan konselor, BA terpacu karena pembicaraan yang koselor sampaikan, dan itulah yang menjadi patokah bahwa BA bisa menerima dirinya dengan sepenuhnya dan percaya diri tampil di dalam media sosial sebagai food vlogger dibanten.

Berikut pernyataan BA setelah melakukan konseling "saya merasa tidak percaya diri sebenarnya dari awal saya memutuskan untuk melakukan kegiatan sebagai food vlogger ini dikarenakan lingkungan yang memang kurang mendukung, ayah saya menginginkan saya bekerja layaknya seorang laki-laki pada biasanya, karena ayah saya kerja di

pabrik otomatis beliau menginginkan saya ketika sudah lulus SMA saya harus langsung bekerja di pabrik, tetapi belum ada lamaran pabrik yang menerima saya sambil menunggu itu saya membuat konten makan di media sosial dan ayah saya kurang setuju karena beliau tidak mengerti apa yang saya lakukan padahal aktivitas yang positif, akhirnya disitu saya merasa tidak percaya diri karena tidak adanya dukungan dari ayah saya, tetapi setelah melakukan konseling bersama teteh saya baru terfikirkan dan memberanikan diri untuk mengajak bicara ayah saya secara empat mata dan menjelaskan bahwa aktivitas sebagai food vlogger adalah hal positif dan sangat baik serta ada manfaatnya. Akhirnya ayah saya mengerti dan mendukung penuh dengan apa yang saya lakukan dan juga tidak lama dari itu saya keterima kerjaan di pabrik dan saya semakin semangat dan percaya dengan diri ini untuk membuktikan kepada semua orang terutama lingkungan keluarga bahwa saya bisa menghasilkan yang terbaik. Tidak hanya disitu saja saya juga mengkhawatirkan netizen yang berkomentar buruk, komentar itulah yang membuat saya tidak percaya diri untuk membagikan konten makan lainnya, tetapi setelah mendapatkan masukan dari teteh kemudian saya sharing dengan foodvlogger lain membuat saya tersadar komentar buruk itu merupakan masukan bagi saya agar kedepannya saya bisa membuat konten lebih baik lagi, walaupun masih ada rasa tidak pede tetapi saya akan berusaha

dan terus melakukan hal baik dan sekarang saya lebih percaya diri dengan diri saya dan semua permasalahan yang saya alami sudah membaik. “[3]

TABEL 2

Tabel Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Konseling Menggunakan Teknik Client Centered Pada Food Vlogger Pemula Dibanten

No	**Responden**	**Sebelum dilakukan konseling**	**Setelah dilakukan konseling**
1.	KA 32 Tahun	Tidak percaya diri tampil didalam media sosial maupun bertemu dengan orang banyak dikarenakan fisik bagian mata minus 9 dan harus memakai kacamata tebal. Kemudian	KA sudah bisa percaya diri karena mencoba belajar menggunakan *soflens* atau kontak mata lensa pengganti kacamata tebal nya. KA berani tampil didalam media sosial maupun bertemu orang secara langsung dengan lebih percaya diri. KA juga sudah bisa

[3] Wawancara dengan BA (Responden umur 20tahun) pada hari minggu tanggal 19 juni 2022)

		selalu merasa perfeksionis dalam hal membuat konten dan hal itu membuat dirinya merugi karena terlalu berlebihan.	mengontrol rasa perfeksionisnya dan pemikiran *negative thinking* nya mencoba untuk selalu berfikir positif serta bisa menerima keadaan dirinya apun hasilnya.
2.	MR 21 Tahun	Tidak percaya diri dengan hasil konten yang dibuat dengan media *handphone* yang seadanya,karena hasilnya tidak seperti yang diharapkan Kemudian adanya beberapa komentar buruk	MR sudah bisa konsisten untuk menabung dan hasilnya bisa untuk membeli handphone baru dan ketika membuat konten hasilnya sangat memuaskan dan membuat MR lebih percaya diri dengan konten yang dirinya buat. Kemudian tidak akan terpengaruh dengan

		yang membuat tidak percaya diri ketika tampil di media sosial.	komentar buruk yang orang katakan di media sosial dan KA akan fokus dengan dirinya sendiri agar lebih percaya diri sebagai *food vlogger* dibanten.
3.	BA 20 Tahun	Tidak percaya diri dikarenakan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar yang membuat BA malu untuk konsisten menjadi *food vlogger*. Kemudian selalu terpuruk ketika ada orang lain yang mengomentari hasil konten	BA lebih percaya diri karena sudah mendapatkan dukungan sepenuhnya dari lingkungan sekitar,seperti keluarga dan sahabat serta teman temannya. Sudah bisa membuat BA merasa lebih berani karena bisa menyelesaikan permasalahannya. Dan BA sudah bisa menjadikan komentar buruk dari orang lain adalah suatu acuan

		yang BA bagikan di media sosialnya.	agar BA lebih semangat menjadi *food vlogger* di banten.

E. Faktor Pendukung dan Penghambat Proses Konseling Individual Dengan Teknik *Client Centered* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Food Vlogger Dibanten

Adapun Faktor Pendukung dalam proses proses konseling individual dengan teknik *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada *Food Vlogger* Dibanten :

1. Semua responden sangat mendukung dengan jalannya penelitian ini dan siap dan menerima untuk menjadi responden peneliti.
2. Selama melakukan empat kali pertemuan semua responden kooperaktif dan sangat membuka jalan bagi peneliti untuk mudah mengetahui permasalahan yang sedang mereka hadapi.

3. Semua responden mampu dan siap dan bersedia melakukan dengan baik semua proses yang membuat permasalahannya selesai.

Sedangkan faktor penghambat dalam proses proses konseling individual dengan teknik *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada *Food Vlogger* Dibanten :

1. Hambatan yang terjadi saat proses konseling dilakukan yaitu menentukan tempat untuk berkonseling dikarenakan bedanya daerah tempat tinggal responden dan peneliti cukup jauh.
2. waktu yang berbeda, peneliti harus menunggu waktu yang pas atau waktu libur untuk melakukan konseling karena ke tiga responden semuanya bekerja.
3. ada salah satu responden yang memang umurnya lebih dewasa dibandingkan peneliti itu juga menjadi salah satu faktor penghambat selama konseling dikarenakan peneliti khawatir apa yang di ungkapkan oleh peneliti akan terkesan menggurui responden yang umurnya lebih dewasa