

**PENGGUNAAN KONSELING *CLIENT CENTERED* DALAM  
MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF SISWA  
(Studi Kasus Siswa Kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun  
Pelajaran 2016/2017)**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**EMMA LUSIANA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

## ABSTRAK

**PENGUNAAN KONSELING *CLIENT CENTERED* DALAM  
MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF SISWA  
(Studi Kasus Siswa Kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun  
Pelajaran 2016/2017)**

**OLEH  
EMMA LUSIANA**

Masalah dalam penelitian ini adalah konsep diri positif siswa rendah. Tujuan penelitian untuk mengetahui penggunaan konseling *client centered* dalam meningkatkan konsep diri positif pada siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Pelajaran 2016/2017. Metode penelitian bersifat deskriptif kualitatif. Subjek penelitian sebanyak 3 siswa yang memiliki konsep diri positif rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala konsep diri. Analisis data dengan teknik reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Hasil penelitian konseling *client centered* dapat meningkatkan konsep diri positif siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling *client centered*, seperti yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, merasa setara dengan teman-temannya, berani mengungkapkan pendapat, tidak mudah tersinggung ketika mendapat kritikan.

**Kata kunci** : bimbingan konseling, konseling *client centered*, konsep diri positif.

**PENGGUNAAN KONSELING *CLIENT CENTERED* DALAM  
MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF SISWA  
(Studi Kasus Siswa Kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun  
Pelajaran 2016/2017)**

**Oleh  
EMMA LUSIANA**

**Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada  
Program Studi Bimbingan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN KONSELING CLIENT  
CENTERED DALAM MENINGKATKAN  
KONSEP DIRI POSITIF SISWA (Studi  
Kasus Siswa Kelas X SMK Kesehatan YPIB  
Tumijajar Tahun Pelajaran 2016/2017)**

Nama Mahasiswa : **Emma Lusiana**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052021

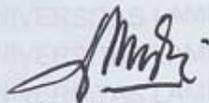
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

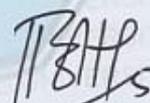
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

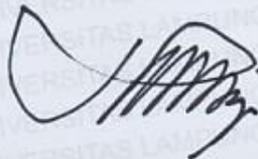


**Drs. Muswardi Rosra, M.Pd**  
NIP. 19553018 198503 1 001



**Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi**  
NIP. 197907142003122 00 1

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



**Dr. Riswantini Rini, M.Si.**  
NIP. 1600328 198603 2 002

## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji

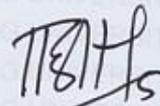
Ketua

: **Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.**



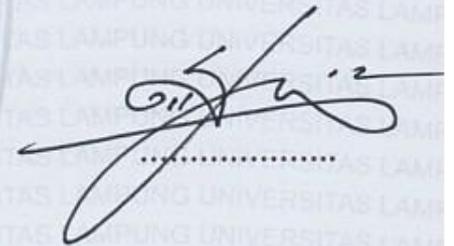
Sekretaris

: **Ratna Widiastuti, S.Psi.,M.A.,Psi.**



Penguji

Bukan Pembimbing: **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



2. Dekan FKIP Universitas Lampung



**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum**  
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **18 Agustus 2017**

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Emma Lusiana  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052021  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**PENGGUNAAN KONSELING *CLIENT CENTERED* DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF SISWA(Studi Kasus Siswa Kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Pelajaran 2016/2017)**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Februari 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, Oktober 2017  
Yang menyatakan,



Emma Lusiana  
NPM 1313052021

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Emma Lusiana, lahir di Mulyakencana Kab.Tulang Bawang Barat pada tanggal 07 April 1996, sebagai anak pertama dari dua bersaudara, pasangan Bapak Sujarwo dan Ibu Triyanti. Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari Pendidikan Taman kanak-kanak (TK) RA Hidayatulloh Dayamurni diselesaikan pada tahun 2000, Sekolah Dasar (SD) Negeri 4 Dayamurni, Tulang Bawang Barat dari tahun 2001, hingga lulus tahun 2007. Selanjutnya Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Tumijajar lulus tahun 2010, Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Tumijajar lulus tahun 2013.

Bulan September tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Unila melalui jalur Undangan SNMPTN. Pada bulan juli-Agustus 2016, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di MA Riyadlatul Falahin. Selama menjadi mahasiswa penulis pernah tergabung sebagai anggota Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unila (Formabika), Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (Himajip), tahun 2013 / 2014.

## **MOTTO**

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.  
Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan)  
tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)  
dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah, 6-8)*

*Keberuntungan adalah sesuatu yang terjadi  
Ketika  
Kesempatan bertemu dengan kesiapan  
(Thomas A. Edison)*

## **PERSEMBAHAN**

*Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT, yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga terselesaikannya skripsi ini.*

*Ku Persembahkan Skripsi ini kepada:*

*Kedua orang tuaku, Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan doa, motivasi, kasih sayang yang tak ternilai dan kesabaran yang tak terhingga, serta memberikan segala sesuatunya untuk diriku sampai sekarang ini,*

*Adik tersayang, yang selalu membekalkan support dan terus mendoakan keberhasilanku.*  
*serta,*

*Almamaterku tercinta*

*UNIVERSITAS LAMPUNG*

*- Emma Lusiana -*

## SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling *Client Centered* untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif pada Siswa SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Ajaran 2016/2017”. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr.Hi.Muhammad Fuad, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling dan pebahas dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi;
4. Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.,selaku pembimbing 1 yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;

5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan motivasi, bantuan, bimbingan dan arahan kepada penulis selama ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Unila. Terima Kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Bapak dan Ibu Staf serta karyawan Unila, Terima Kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi;
8. Kedua orangtua tercinta, Bapak Sujarwo dan Ibu Triyanti yang tiada henti-hentinya berkorban untuk pendidikanku, Adik tersayang Febri yang senantiasa memberikan semangat dan kebahagiaan. Terimakasih atas semua doa, kasih sayang, dan dukungan untuk keberhasilan penulis.
9. Apriyanto Nugroho, S.H. orang yang selalu memberi semangat, motivasi, doa untuk ku dalam penulisan skripsi ini.
10. Keluarga besar yang senantiasa membantu, mendukung dan mendoakan keberhasilan penulis.
11. Sahabat-sahabat terbaikku Ellia Suryani, Intan Syafitri, Lisa Zulfa, Riska Apriyanti, Risni Anjani, Sri Lestari, Tita Adelia, Tri Maulita sari, Yuni Malinda, yang senantiasa mendukung dan meberi semangat dalam penulisan skripsi ini;
12. Teman seperjuangan BK 2013 terimakasih untuk kebersamaanya selama ini;
13. Keluarga KKN dan PPL, Kakak tingkat dan Adik tingkat BK Unila, dan teman bermainku selaa ini, serta yang lainnya yang belu disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas bantuan, dukungan, kerjasama, canda tawa, yang pernah terjalin selama ini.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Bandar Lampung, 2017  
Penulis,

Emma Lusiana

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Abstrak .....  | I              |
| Riwayat Hidup .....  | II             |
| Persembahan .....  | III            |
| Motto .....  | IV             |
| Sanwacana.....   | V              |
| Daftar Isi.....  | VI             |
| Daftar Tabel .....   | VII            |
| Daftar Gambar.....   | VIII           |
| Daftar Lampiran .....  | IX             |
| <br>   |                |
| <b>I. PENDAHULUAN</b>  |                |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                  | 1              |
| B. Fokus Penelitian.....   | 9              |
| C. Rumusan Masalah.....  | 9              |
| D. Tujuan Masalah.....   | 9              |
| E. Manfaat Penelitian .....                                      | 10             |
| F. Kerangka Fikir .....  | 11             |
| <br>   |                |
| <b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>                                      |                |
| A. Konsep Diri dalam Bimbingan Pribadi Sosial .....              | 16             |
| 1. Bimbingan Pribadi Sosial .....                                | 16             |
| 2. Pengertian Konsep Diri.....                                   | 19             |
| 3. Dimensi Konsep Diri .....                                     | 21             |
| 4. Perkembangan Konsep Diri .....                                | 22             |
| 5. Jenis-Jenis Konsep Diri .....                                 | 25             |
| 6. Peranan Konsep Diri .....                                     | 29             |
| B. Konseling <i>Client Centered</i> .....                        | 31             |
| 1. Konsep Pokok <i>Client Centered</i> .....                     | 31             |
| 2. Ciri-ciri <i>Client Centered</i> .....                        | 34             |
| 3. Dasar Pandangan <i>Client Centered</i> Tentang Individu ..... | 35             |
| 4. Tujuan Pendekatan <i>Client Centered</i> .....                | 37             |
| 5. Proses Konseling <i>Client Centered</i> .....                 | 38             |
| 6. Tahap Konseling .....   | 40             |

|  |    |
|--|----|
| C. Efektivitas Penggunaan Konseling <i>Client Centered</i> dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa..... | 42 |
|--|----|

### **III. Metode Penelitian**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| A. Pendekatan Penelitian .....  | 47 |
| B. Definisi Oprasional .....    | 49 |
| C. Lokasi Penelitian.....       | 50 |
| D. Subjek Penelitian .....      | 50 |
| E. Jenis Penelitian.....        | 51 |
| F. Sumber Penelitian .....      | 52 |
| G. Teknik Pengumpulan Data..... | 53 |
| H. Teknik Analisis Data.....    | 58 |

### **IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

|   |     |
|---|-----|
| A. Hasil Penelitian .....   | 61  |
| 1. Gambaran Hasil Pra Konseling Individu <i>Client Centered</i> .....   | 61  |
| 2. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....  | 64  |
| 3. Langkah-langkah Penanganan Masalah .....   | 66  |
| 4. Deskripsi Subjek Penelitian .....  | 68  |
| 5. Pelaksanaan Pendekatan <i>Client Centered</i> dalam Menangani Siswa yang Memiliki Konsep Diri Negatif..... | 76  |
| 6. Data Subjek Penelitian dalam Mengikuti Kegiatan Konseling .....  | 95  |
| B. Pembahasan.....  | 101 |

### **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| A. Kesimpulan ..... | 121 |
| B. Saran .....      | 122 |

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>   | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala .....   | 54             |
| 3.2 Kisi-kisi Skala Konsep Diri .....  | 55             |
| 3.3 Hasil Perhitungan Aiken's V .....  | 56             |
| 3.5 Koding Data Penelitian .....   | 59             |
| 4.1 Kriteria Konsep Diri Berdasarkan Skala.....  | 62             |
| 4.2 Hasil Sebelum Pemberian Konseling Individu dengan Pendekatan<br><i>Client Centered</i> ..... | 63             |
| 4.3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....  | 65             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>                 | <b>Halaman</b> |
|-------------------------------|----------------|
| 1.1 Kerangka Penelitian ..... | 14             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Skala Konsep Diri .....  | 126     |
| 2. Kisi Kisi Skala Konsep Diri Sebelum dan Sesudah Uji Ahli ..... | 128     |
| 3. Uji Ahli Instrumen (Uji Validitas).....                        | 130     |
| 4. Uji Coba Instrumen (Uji Reliabilitas).....                     | 138     |
| 5. Hasil Penyebaran Skala Konsep Diri .....                       | 142     |
| 6. Kesimpulan Penjaringan Subjek .....                            | 143     |
| 7. Verbatim Wawancara Konseling .....                             | 145     |
| 8. Tahap Konseling <i>client centered</i> .....                   | 158     |
| 9. Foto Kegiatan Penelitian .....                                 | 169     |
| 10. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....                 | 170     |

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik agar menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungannya dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara hakekat dalam kehidupan masyarakat ini. Agar sasaran dari perubahan itu dapat tercapai sebaik yang diinginkan, pada dasarnya pertumbuhan dan perkembangan peserta didik tergantung pada dua unsur yang saling mempengaruhi, yakni bakat yang telah dimiliki oleh peserta didik sejak lahir akan tumbuh dan berkembang berkat pengaruh lingkungan, dan sebaliknya lingkungan akan lebih bermakna apabila terarah pada bakat yang telah ada, kendatipun tidak dapat ditolak tentang adanya kemungkinan dimana pertumbuhan dan perkembangan itu semata-mata hanya disebabkan oleh faktor-faktor apa saja atau oleh lingkungan apa saja.

Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan formal secara sistematis telah merencanakan bermacam lingkungan, yakni lingkungan pendidikan yang menyediakan bermacam kesempatan bagi peserta didik untuk melakukan berbagai kegiatan belajar sehingga para peserta didik memperoleh

pengalaman pendidikan. Lembaga pendidikan di Indonesia ini terdiri dari tingkat SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi Negeri. Dalam ke-empat jenjang pendidikan ini, terdapat suatu periode perkembangan yang harus dilalui oleh siswa yaitu periode remaja. Menurut Calon dalam Monks (2002 :260) bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Perkembangan masa remaja ditandai dengan perkembangan fisik dan seksual dalam masa pubertas, serta perkembangan sosial remaja.

Masa remaja dapat dipandang sebagai suatu masa dimana individu dalam proses pertumbuhannya (terutama fisik) telah mencapai kematangan. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berfikir abstrak seperti orang dewasa. Menurut Stewart dan friedman, 1987; Ingersoll, 1989 (Santrock, 2007) Pada masa ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.

Masa remaja merupakan masa dimana remaja terkadang memiliki kebingungan dengan identitas diri mereka. Remaja terkadang ingin

melepaskan diri dari orangtua untuk dapat berdiri sendiri dengan maksud menemukan dirinya. Remaja mulai mencari tau siapa dirinya, seperti apa watak mereka, potensi apa yang dimilikinya dan bagaimana orang lain memandang dirinya. Menurut Hurlock (2004) remaja memiliki tugas perkembangan yaitu “mampu menerima keadaan fisiknya, secara efektif”. Oleh sebab itu pembentukan konsep diri remaja sangat penting karena konsep diri dapat mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, dan pemahaman terhadap diri remaja itu sendiri.

Menurut Rogers dalam Thalib (2010:121) konsep diri adalah konsep kepribadian yang paling utama, berisi ide-ide, persepsi, dan nilai-nilai yang mencakup tentang kesadaran tentang diri. Setiap individu pasti memiliki konsep diri, tetapi mereka seringkali tidak tahu apakah konsep diri yang mereka miliki positif atau negatif. Sedangkan menurut Brooks dalam Rakhmat (2005) mendefinisikan konsep diri adalah persepsi terhadap diri baik dari fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.

Layanan bimbingan dan konseling pada latar belakang pendidikan adalah bantuan kepada individu, khususnya peserta didik untuk mengembangkan dirinya secara optimal dalam mencapai tujuan hidupnya (Dahlan, 2013: 36). Oleh karena itulah bimbingan konseling memiliki peranan sangat penting dalam membantu untuk meningkatkan individu yang memiliki konsep diri negatif menjadi positif.

Konsep diri dalam bimbingan konseling termasuk dalam bidang bimbingan pribadi sosial. Bimbingan pribadi sosial sebagai upaya peningkatan konsep diri siswa untuk menghadapi dan mengatasi masalah-masalah pribadi sosial dengan cara menciptakan lingkungan interaksi pendidikan yang kondusif, mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap-sikap positif, serta mengembangkan sikap pribadi-sosial.

Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu, sehingga remaja akan berperilaku sesuai dengan konsep diri yang ia miliki. Contoh nyata perilaku seseorang yang menunjukkan konsep diri negatif yang dikutip dari media massa, Linda berumur 15 tahun, seorang siswa kelas dua SMP di Jakarta, mengalami depresi berat. Linda selalu diejek teman-temannya karena pernah tidak naik kelas sehingga ia menjadi tidak ingin sekolah (Kawanku: 2013). Contoh lain lagi dialami oleh Rajab seorang pria berumur 17 tahun dengan tinggi badan 159 cm. Ia merupakan pribadi yang minder karena ia merasa menjadi pria terpendek dibandingkan dengan teman-temannya. Dengan tinggi badan 159 ia menjadi tidak memiliki percaya diri sehingga ia menjadi anak yang minder (Detik Health:2016)

Contoh kasus di atas merupakan pengaruh buruk konsep diri positif rendah yang dimiliki seseorang, dimana seorang yang memiliki konsep diri positif rendah ketika mendapatkan suatu masalah dan ia merasa tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan baik dan ia akan

menganggap dirinya sangat rendah dan kurang percaya diri sehingga mengakibatkan kebingungan dan menjadi depresi sehingga ia mengambil jalan pintas untuk menyelesaikan masalah dengan bunuh diri.

Menurut Brooks dan Emmert dalam Rakhmat (2005: 105) ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri positif sebagai berikut :

1. Yakin terhadap kemampuan diri
2. Merasa sejajar dengan orang lain
3. Menerima pujian tanpa rasa malu
4. Sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman
5. Mampu Mengembangkan diri

Menurut Brooks dan Emmert dalam Rakhmat (2005: 105) ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri negatif sebagai berikut :

1. Individu peka terhadap kritikan
2. Individu responsif sekali terhadap pujian
3. Sikap hiperkritis
4. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain
5. Bersikap pesimis terhadap kompetisi

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMK Kesehatan Yayasan Pendidikan Imam Bonjol (YPIB) Tumijajar, peneliti memperoleh informasi bahwa masih terdapat siswa kelas X yang memiliki konsep diri positif rendah. Ciri-ciri gejala yang nampak pada siswa adalah dimana siswa tidak suka dikritik, terdapat siswa yang mencontek karena tidak percaya akan kemampuan yang dimilikinya, terdapat siswa yang belum mengetahui dan memahami bakat yang ia miliki sehingga merasa salah jurusan, terdapat siswa yang enggan bergabung dengan teman-temannya karena merasa tidak setara, terdapat siswa yang rendah diri. Siswa yang demikian dapat dikatakan memiliki konsep diri positif rendah.

Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki konsep diri positif rendah yang mana akan berpengaruh terhadap kualitas belajar disekolah, yang berkaitan dengan konsep diri akademik siswa itu sendiri. Jika hal tersebut tidak ada penanganan untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dialami siswa tersebut, maka akan berpengaruh terhadap perilaku siswa dimasa yang akan datang. Oleh karena itu diperlukan penanganan penyelesaian masalah siswa dengan dilakukan suatu peningkatan konsep diri positif bagi siswa. Penanganan dapat dilakukan oleh berbagai pihak yang berasal dari lingkungan anak, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Sekolah merupakan tempat dimana anak menimba ilmu dan mengenyam pendidikan. Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dalam bab 1 diutarakan bahwa :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Salah satu komponen yang penting dalam penyelenggaraan pendidikan adalah bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yang terdapat di sekolah yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan konsep diri positif siswa. Bimbingan konseling merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu, baik pribadi sosial, belajar, karir. Konsep diri dalam bimbingan konseling termasuk pada bidang pribadi sosial yang mana jika seseorang memiliki konsep diri positif rendah akan bermasalah dengan

dirinya sendiri serta kehidupan sosialnya sehingga sangat dibutuhkan penanganan oleh guru bimbingan konseling dengan menggunakan layanan yang ada dalam bimbingan konseling.

Layanan BK berfungsi untuk memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal.

“Menurut Prayitno (2004) jenis layanan BK meliputi: layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perseorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi”.

Layanan konseling individual merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dianggap tepat untuk menangani masalah yang disebabkan oleh konsep diri positif rendah yang dimiliki oleh siswa.

“Menurut Prayitno (2004) layanan konseling individu bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh guru BK (pembimbing) terhadap seseorang siswa (klien) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien”.

Penggunaan layanan konseling individual dianggap tepat karena pembimbing akan lebih leluasa dan mudah untuk mengenali siswa dengan baik. Bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam model pendekatan yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positif. Penelitian ini menggunakan salah satu model pendekatan konseling *client centered* atau konseling *non-direktif*.

“Menurut Willis (2004:63) *client centered* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya)”.

Konseling *client centered* menekankan kecakapan konseli untuk menentukan hal yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah pada dirinya. Konseling *client centered* dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dan konseli, agar tercapai gambaran diri yang serasi antara diri konseli yang ideal dengan diri konseli yang sesuai dengan kenyataan sebenarnya. Konseling dengan pendekatan *client centered* dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positifnya hal ini sejalan dengan tujuan konseling *client centered*.

“Menurut Komalasari (2011: 265) pendekatan *client centered* bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu menerima konseli apa adanya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling dengan menggunakan pendekatan *client centered* dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positif. Sesuai dengan tujuan pendekatan *client centered* adalah salah satunya pengintegrasian kepribadian konseli. Ketika konseli bisa memahami tentang dirinya sendiri maka konseli dapat jauh lebih mudah mencapai tujuan dari pendekatan *client centered* tersebut. Pendekatan *client centered* ini menaruh kepercayaan pada konseli memiliki kesanggupan untuk menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapi.

Ketika seorang individu paham dan mengerti akan dirinya yang sebenarnya dengan apa yang menjadi apa yang diharapkan akan semakin mudah ia memiliki konsep diri yang baik. Karena konsep diri itu sendiri adalah

bagaimana si individu mengenal dirinya baik dari aspek fisik, psikis maupun kemampuan yang lainnya.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian skripsi yang berjudul: “Penggunaan Konseling *Client Centered* dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X di SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Ajaran 2016/2017).”

### **B. Fokus Penelitian**

Penelitian ini difokuskan pada penggunaan konseling *Client Centered* dalam meningkatkan konsep diri positif siswa (studi kasus siswa kelas X di SMK Kesehatan YPIB Tumijajar tahun ajaran 2016/2017).

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah konsep diri positif siswa rendah. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini “apakah penggunaan konseling *client centered* dapat meningkatkan konsep diri positif siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar ?”

### **D. Tujuan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis mempunyai tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan konseling *client centered*

dalam meningkatkan konsep diri positif siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Ajaran 2016/2017.

## **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian sebagai berikut :

### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini berguna untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu tentang bimbingan dan konseling khususnya konseling *Client Centered*.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Siswa dapat meningkatkan konsep diri positif dengan melalui konseling *client centered*. Sehingga, siswa mampu menjalani kehidupannya jauh lebih baik lagi tanpa dipengaruhi dengan konsep diri negatif.
- b. Menambah pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling dengan pendekatan *Client Centered* di sekolah terkait dengan meningkatkan konsep diri positif pada diri siswa.
- c. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang meningkatkan konsep diri positif siswa melalui konseling *client centered* mulai dari penerapan teori hingga pelaksanaannya dalam menyelesaikan sebuah studi kasus serta sebagai wujud dari pengalaman dari apa yang telah dipelajari oleh peneliti selama berada di bangku perkuliahan.

## **F. Kerangka Fikir**

Masa remaja merupakan masa dimana individu mencari jati diri hal tersebut ditandai dengan remaja mencari tahu tentang dirinya, seperti apa watak yang dimilikinya, dan bagaimana orang lain memandang dirinya. Individu menggambarkan diri sebagai jumlah keseluruhan dari segala yang ada pada diri seseorang. “Menurut Deaux, Dane, & Wrightsman (Sarwono, 2012:53), konsep diri adalah sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang mengenai dirinya. Keyakinan seseorang mengenai dirinya bisa berupa bakat, minat, kemampuan, penampilan fisik”.

Perkembangan konsep diri merupakan suatu proses yang berkelanjutan sepanjang kehidupan manusia. Konsep diri merupakan suatu persepsi tentang diri sendiri. Persepsi tentang diri tidak dapat langsung muncul pada saat individu dilahirkan, melainkan berkembang secara bertahap seiring dengan munculnya kemampuan perseptif. Konsep diri seseorang selalu berkembang karena dipengerahui oleh pengetahuan remaja terhadap dirinya sendiri, serta bertambahnya usia, dan pandangan mengenai dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh nilai-nilai yang diperoleh melali interaksi sosial baik dengan keluarga, teman, dan masyarakat.

“Menurut Calhoun (1995) konsep diri memiliki tiga dimensi yaitu pengetahuan terhadap diri sendiri, pengharapan mengenai dirinya sendiri, serta penilaian terhadap dirinya sendiri. Tiga dimensi tersebut sangat mempengaruhi pembentukan konsep diri bagi remaja, jika remaja mengetahui dan memahami ketiga dimensi tersebut ia akan memiliki konsep diri positif”.

Menurut Brook dan Emmert dalam Rakhmat (2005: 105) ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri positif sebagai berikut :

1. Yakin terhadap kemampuan diri.
2. Merasa sejajar dengan orang lain.
3. Menerima pujian tanpa rasa malu
4. Sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman
5. Mampu Mengembangkan diri

Penjelasan di atas menyatakan bahwa jika remaja memiliki konsep diri positif ia mampu menerima dirinya dengan baik, mengetahui dan memahami siapa dirinya, menerima segala kekurangan yang dimilikinya dan mampu mengoptimalkan segala potensi yang dimilikinya. Remaja yang memiliki konsep diri positif cenderung yakin akan kemampuannya untuk mengatasi suatu masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa merasa malu, memiliki pemahaman bahwa setiap orang memiliki berbagai (perasaan, keinginan, dan perilaku) yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, dan mampu memperbaiki diri.

Konsep diri positif yang dimiliki individu akan membentuk watak dan perilaku yang positif pada individu tersebut, sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif akan berdampak buruk atau negatif pada perilaku individu. Jika konsep diri positif yang dimiliki oleh seseorang rendah akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Ia akan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh guru, mengakibatkan individu tersebut tidak bisa mengembangkan kemampuan yang dimiliki karena ia tidak tahu kelebihan dan kekurangan pada dirinya, sehingga ia merasa rendah diri dan kurang bisa menghargai dirinya sendiri. Untuk itu

perlu dilakukan suatu strategi dalam bimbingan dan konseling, yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri positif remaja.

Meningkatkan konsep diri positif dapat dilakukan dengan banyak cara seperti, layanan konseling individual, layanan konseling kelompok, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan belajar (pembelajaran), layanan orientasi dan layanan bimbingan kelompok. Layanan ini dapat dilakukan oleh guru bimbingan konseling di sekolah, setiap layanan ini memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Meninjau dari beberapa layanan di atas dan permasalahan yang akan dipecahkan, maka peneliti memilih untuk menggunakan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *client centered* dalam upaya meningkatkan konsep diri remaja.

“Menurut Willis (2004:63) *client centered* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya)”.

Seorang konseli yang mampu menyadari dirinya *ideal* dengan dirinya yang sebenarnya akan mampu mengatasi masalah yang ada di dalam hidupnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Rogers (dalam Sukardi:2002) menyatakan bahwa “konseling yang berpusat pada konseli haruslah dilandasi pemahaman konseli tentang dirinya sendiri. Jadi, ketika konseli sudah bisa mengenal kekurangan maupun kelebihan maka ia bisa mengatasi masalah yang dihadapinya”.

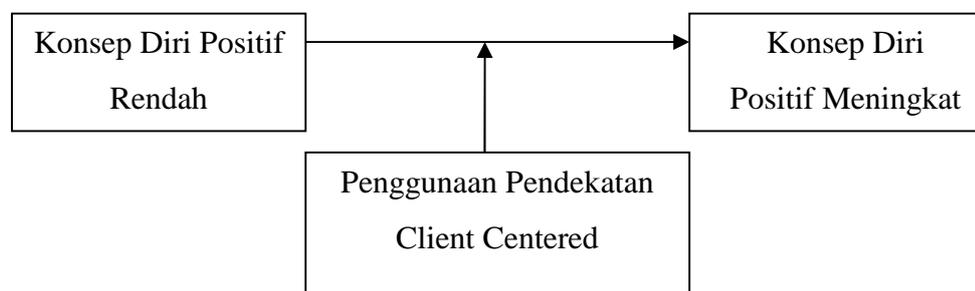
“Menurut Surya (2003:51) konsep pokok yang mendasari konseling yang berpusat pada konseli adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan”.

Konseling dengan pendekatan *client centered* dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positifnya hal ini sejalan dengan tujuan konseling *client centered*.

“Menurut Komalasari (2011: 265) pendekatan *client centered* bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu menerima konseli apa adanya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling dengan menggunakan pendekatan *client centered* dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positif. Karena dilihat dari tujuan *client centered* yaitu membantu konseli dalam menemukan konsep dirinya yang lebih positif, maka dapatlah timbul kerangka pikir dalam penelitian ini.

Berikut ini adalah bentuk kerangka pikir dari penelitian ini



Gambar 1.1 kerangka pikir penelitian

Berdasarkan gambar 1.1 diketahui konsep diri positif siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar rendah kemudian diberikan perlakuan dengan layanan konseling dengan pendekatan *client centered* sebagai upaya meningkatkan konsep diri positif siswa.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Konsep Diri dalam Bimbingan Pribadi Sosial**

#### **1. Bimbingan Pribadi Sosial**

Upaya pemberian pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa dapat mengembangkan diri siswa baik dalam berbagai bidang. Bidang pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan mencakup enam bidang yaitu bidang pengembangan pribadi, bidang pengembangan sosial, bidang pengembangan belajar, bidang pengembangan karier, bidang pengembangan berkarya, dan bidang pengembangan keberagamaan (Prayitno, 2004: i).

Penelitian ini membahas konsep diri yang menyangkut bidang bimbingan pribadi sosial. Bimbingan pribadi sosial sebagai upaya peningkatan pkonsep diri siswa untuk menghadapi dan mengatasi masalah-masalah pribadi sosial dengan cara menciptakan lingkungan interaksi pendidikan yang kondusif, mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap-sikap positif, serta mengembangkan sikap pribadi-sosial.

Menurut Winkel (Sukardi, 2008 : 33) “Bimbingan pribadi sosial bearti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dalam mengatur dirinya dibidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual, dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama diberbagai lingkungan.

Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Yusuf dan Nurihsan (2005 :

11) merumuskan bimbingan pribadi-sosial sebagai suatu upaya membantu individu dalam memecahkan masalah yang berhubungan dengan keadaan psikologis dan sosial klien, sehingga individu memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan suatu upaya layanan yang diberikan kepada individu atau kelompok, dalam membantu individu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi-sosial, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan, sehingga mampu membina hubungan yang harmonis di lingkungannya. Bimbingan pribadi sosial dilakukan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap-sikap yang positif, serta kemampuan-kemampuan pribadi sosial yang tepat.

**a. Tujuan Bimbingan Pribadi Sosial**

Yusuf dan Nurihsan (2005:14), merumuskan beberapa tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi-sosial sebagai berikut :

- a. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya,
- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing,
- c. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya,
- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis,
- e. Memiliki sifat positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain,
- f. Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat,
- g. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya,
- h. Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen, terhadap tugas dan kewajibannya,
- i. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (human relationship), yang diwujudkan dalam bentuk persahabatan, persaudaraan atau silaturahmi dengan sesama manusia,
- j. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun orang lain,
- k. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

Berdasarkan dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan pribadi sosial adalah membantu siswa untuk dapat mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, mampu memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya, bersikap respek terhadap sesama dan diri sendiri, memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat, mengambil keputusan secara efektif, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kemampuan berinteraksi sosial, dan dapat menyelesaikan konflik pribadi

maupun sosial. Sehingga di dalam tujuan bimbingan pribadi sosial tersebut dapat mengembangkan dan meningkatkan konsep diri positif.

## **2. Pengertian Konsep Diri**

Menurut Deaux, Dane, & Wrightsman (Sarwono, 2012:53), konsep diri adalah sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang mengenai dirinya. Keyakinan seseorang mengenai dirinya bisa berupa bakat, minat, kemampuan, penampilan fisik. Cara pandang individu terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep tentang diri sendiri. Konsep tentang diri merupakan hal yang penting bagi kehidupan individu karena konsep diri menentukan bagaimana individu bertindak dalam berbagai situasi (Calhoun & Acoccela, 1995).

“Menurut Brooks dalam Rakhmat (2005) mendefinisikan konsep diri adalah persepsi terhadap diri baik dari fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain”.

Pendapat tersebut didukung oleh Hurlock (dalam Gufron & Riswanti 2010) konsep diri adalah gambaran individu mengenai dirinya sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan prestasi yang mereka capai. Definisi konsep diri dari kedua ahli tersebut lebih menekankan pada persepsi dan keyakinan individu terhadap dirinya, baik dari fisik, psikis, dan sosial. Selain itu dijelaskan juga bahwa persepsi individu terhadap dirinya tersebut terbentuk dari interaksi individu dengan orang lain.

Penghargaan mengenai diri akan menentukan bagaimana individu akan bertindak dalam hidup. Apabila seorang individu berpikir bahwa dirinya bisa, maka individu tersebut cenderung sukses, dan bila individu tersebut berpikir bahwa dirinya gagal, maka dirinya telah menyiapkan diri untuk gagal. Jadi bisa dikatakan bahwa konsep diri merupakan bagian diri yang mempengaruhi setiap aspek pengalaman, baik itu pikiran, perasaan, persepsi dan tingkah laku individu (Calhoun & Acoccela, 1995). Singkatnya, Calhoun & Acoccela mengartikan konsep diri sebagai gambaran mental individu yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan bagi diri sendiri dan penilaian terhadap diri sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri merupakan suatu hal yang sangat penting dalam pengintegrasian kepribadian, memotivasi tingkah laku sehingga pada akhirnya akan tercapai kesehatan mental. Konsep diri dapat didefinisikan sebagai gambaran yang ada pada diri individu yang berisikan tentang bagaimana individu melihat dirinya sendiri sebagai pribadi yang disebut dengan pengetahuan diri, bagaimana individu merasa atas dirinya yang merupakan penilaian diri sendiri serta bagaimana individu menginginkan diri sendiri sebagai manusia yang diharapkan.

### 3. Dimensi Konsep Diri

Menurut Coulhoun dan Accocella dalam Ghufron & Riswanti (2010 : 17-

18) konsep diri memiliki tiga dimensi yaitu :

- 1) Dimensi Pengetahuan  
Dimensi pengetahuan merupakan pengetahuan individu mengenai diri dan gambarannya yang berarti bahwa dalam aspek kognitif individu yang bersangkutan mendapat informasi mengenai keadaan dirinya. Seperti nama, usia, jenis kelamin, suku bangsa, agama, dsb.
- 2) Dimensi Harapan  
Dimensi harapan yaitu yang dicita-citakan dimasa depan. Pengharapan ini merupakan diri-ideal (*self-ideal*) atau diri yang dicita-citakan. Menurut Roger dalam Calhoun (1995:71) menyatakan pada saat kita mempunyai satu set pandangan tentang siapa kita, kita juga mempunyai set pandangan lain yaitu tentang kemungkinan kita menjadi apa dimasa depan.
- 3) Dimensi penilaian  
Dimensi penilaian terhadap diri sendiri yang merupakan perbandingan antara pengharapan diri dengan standar diri yang akan menghasilkan harga diri (*self-esteem*).  
Eipsten dalam Calhoun (1995:71) menyatakan “dimensi ketiga dari konsep diri adalah penilaian kita terhadap diri sendiri. Kita berkedudukan sebagai penilai tentang diri kita sendiri setiap hari, mengukur apakah kita bertentangan dengan (1) “saya-dapat-menjadi apa”, yaitu pengharapan kita bagi kita sendiri, dan (2) “saya-seharusnya-menjadi apa”, yaitu standar kita bagi diri sendiri”.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi konsep diri terdiri dari pengetahuan atau pemahaman terhadap diri sendiri dimana kita dapat mengenal beberapa daftar dalam diri kita (usia, jenis kelamin, suku dan pekerjaan), dimensi selanjutnya yaitu bagaimana kita menghargai diri sendiri atau berharap sesuatu yang kita inginkan dalam diri kita dimasa depan, dimensi yang ketiga adalah bagaimana kita menilai atau mengevaluasi diri kita, dimana kita bisa mengukur suatu standar yang tepat bagi diri kita.

#### **4. Perkembangan Konsep Diri**

Konsep diri seseorang bukan merupakan pembawaan sejak lahir melainkan terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seseorang dari masa kecil sampai dewasa. Selain itu konsep diri dihasilkan dari proses interaksi individu dengan lingkungan secara terus menerus. Konsep diri pada masa kanak-kanak biasanya berbeda dengan konsep diri yang dimiliki ketika memasuki usia remaja. Konsep diri seorang anak bersifat tidak realistis, tetapi kemudian konsep diri yang tidak realistis itu berganti dengan konsep diri yang baru sejalan dengan penemuan tentang dirinya atau pengalaman pada usia selanjutnya.

Filberg dalam Muntholiah (2002: 28) menjelaskan bahwa keluarga dan teman sebaya memberikan sifat-sifat dasar sosial dalam pembentukan dan perkembangan konsep diri seseorang. Konsep diri berkembang melalui proses, pada umumnya individu mengobservasi fungsi dirinya, selanjutnya individu menerima umpan balik tentang siapa dirinya dari orang lain. Individu juga dapat melihat siapa dirinya dengan melakukan perbandingan dengan orang lain (orang tuanya, teman sebaya, dan masyarakat). Diri berkembang ketika individu merasakan bahwa dirinya terpisah dan berbeda dari orang lain. Hal ini, tentunya dapat disimpulkan bahwa konsep diri tidak terbentuk dan berkembang dengan sendirinya melainkan didukung oleh adanya interaksi individu dengan orang lain serta lingkungannya.

Calhoun (1995 : 77) mengemukakan ada empat faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri pada individu yaitu:

#### 1. Orang tua

Orang tua adalah kontak sosial yang paling awal kita alami dan yang paling berpengaruh. Orang tua sangat penting bagi seorang anak, sehingga apa yang mereka komunikasikan akan lebih berpengaruh daripada informasi lain yang diterima anak sepanjang hidupnya. Orang tua memberikan arus informasi yang konstan mengenai diri anak. Orang tua juga membantu dalam menetapkan pengharapan serta mengajarkan anak bagaimana menilai dirinya sendiri. Pengharapan dan penilaian tersebut akan terus terbawa sampai anak menjadi dewasa.

Coopersmith dalam Calhoun (1995:77) menyatakan perasaan nilai diri sebagai individu berasal dari nilai yang diberikan orang tua kepada individu tersebut. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa konsep diri pada individu dapat tumbuh berdasarkan nilai yang diberikan oleh orang tua individu tersebut. Orang tua memberikan informasi kepada kita mengenai diri kita sendiri, hal inilah yang membuat kita dapat mengenal diri kita sendiri. Selain itu individu juga dapat membangun interaksi dengan orang lain.

#### 2. Teman sebaya

Kelompok teman sebaya anak menempati kedudukan kedua setelah orangtuanya. Untuk sementara mereka hanya cukup mendapatkan cinta dari orang tuanya, tetapi kemudian anak membutuhkan penerimaan

anak-anak lain dikelompoknya. Jika penerimaan ini tidak datang, anak digoda terus, dibentak atau dijauhi maka konsep diri ini akan terganggu. Disamping masalah penerimaan dan penolakan, peran yang diukir anak dalam kelompok sebayanya mungkin memiliki pengaruh pada pandangannya tentang dirinya sendiri.

### 3. Masyarakat

Anak-anak mulai terlalu mementingkan kelahiran mereka, kenyataan bahwa mereka hitam atau putih, orang Indonesia atau Belanda, anak direktur atau anak pemabuk. Tetapi masyarakat menganggap hal tersebut penting, fakta-fakta dan penilaian semacam itu akhirnya sampai kepada anak dan masuk kedalam konsep diri.

### 4. Belajar

Konsep diri dapat diperoleh dengan belajar. Sehingga konsep diri merupakan hasil belajar dari individu tersebut. Belajar ini berlangsung secara terus setiap harinya, biasanya tanpa kita sadari.

Hilgart dan Bower dalam Calhoun (1995) menyatakan bahwa konsep diri kita adalah hasil belajar. Belajar ini berlangsung setiap hari, biasanya tanpa disadari. Belajar didefinisikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen yang terjadi dalam diri kita sebagai akibat dari pengalaman.

Konsep diri dapat diperoleh dari hasil belajar yang biasanya tanpa kita sadari, dan di dalam proses belajar tersebut terdapat pengalaman-pengalaman individu dari hasil interaksi dengan orang lain dan lingkungan yang lebih luas akan menyebabkan perubahan pada diri individu dalam

menilai diri dan nantinya akan dapat merubah ke arah mana konsep dirinya akan dibawa.

Symonds dalam Agustiani (2006) mengatakan bahwa “gambaran tentang diri tidak secara langsung muncul pada saat individu lahir ke dunia, tetapi berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perseptif”. Ketika individu lahir, individu tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya dan penilaian terhadap diri sendiri. Namun seiring dengan berjalannya waktu, individu mulai bisa membedakan antara dirinya dan orang lain, sehingga pada akhirnya individu mulai mengetahui siapa dirinya, apa yang diinginkan serta dapat melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri tumbuh dan berkembang karena dipengaruhi oleh empat faktor yaitu, orang tua, teman sebaya, masyarakat, dan belajar. Konsep diri yang dimiliki seorang individu berkembang dan sejalan dengan bertambahnya usia dan pengaruh lingkungan, sebab konsep diri merupakan hasil dari belajar melalui interaksi antara individu dengan lingkungannya.

## **5. Jenis-Jenis Konsep Diri**

Konsep diri merupakan suatu persepsi terhadap diri baik fisik, psikis, dan sosial. Seseorang pasti memiliki konsep diri, hanya saja banyak yang tidak mengetahui konsep diri yang seperti apa yang dimilikinya, Menurut Brooks dan Emmert Konsep diri dibagi menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.

“Menurut Brooks dan Emmert dalam Rakhmat (2005: 105) Individu dengan konsep diri positif memiliki ciri-ciri a) yakin terhadap kemampuan diri, b) merasa sejajar dengan orang lain, c) menerima pujian tanpa rasa malu, d) sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman, e) mampu mengembangkan diri. Sedangkan ciri-ciri konsep diri negatif yaitu a) Individu peka terhadap kritikan, b) individu responsif sekali terhadap pujian, c) bersikap hiperkritis, d) cenderung merasa tidak disenangi orang lain, e) bersikap pesimis terhadap kompetisi”.

Berdasarkan pendapat ahli mengenai jenis-jenis konsep diri berikut penjabaran mengenai ciri-ciri konsep diri positif :

- a) Yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah  
Pemahaman diri terhadap kemampuan subyektif untuk mengatasi persoalan-persoalan obyektif yang dihadapi. Ciri ini menunjukkan seorang individu yang mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya
- b) Merasa sejajar dengan orang lain  
Pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut menyebabkan individu tidak merasa lebih atau kurang terhadap orang lain, sehingga seorang individu memiliki sifat tidak sombong, tidak suka mencela atau meremehkan orang lain, dan selalu menghargai orang lain.

c) Menerima pujian tanpa rasa malu

Pemahaman terhadap pujian, atau penghargaan layak diberikan terhadap individu berdasarkan dari hasil apa yang telah dikerjakan sebelumnya. Individu ini menunjukkan bahwa dirinya memang pantas untuk dipuji, namun tetap rendah hati.

d) Sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman

Setiap orang memiliki keragaman perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat. Individu ini peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain, tidak memaksakan kehendak kepada orang lain, dan mampu bertindak sesuai aturan yang berlaku di masyarakat.

e) Mampu mengembangkan diri

Mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya. Individu ini mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri, mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya, dan mampu mengubah kekurangan yang dimiliki menjadi kelebihan.

Sementara itu, ciri-ciri konsep diri negatif adalah :

a) Peka terhadap kritik

Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri. Individu ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya mudah marah dan belum dapat mengendalikan emosinya.

Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru

b) Responsif terhadap pujian

Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan. Individu ini ingin selalu dipuji dan sangat senang bila dipuji sehingga ia tidak segan-segan mengekspresikan rasa senangnya tersebut

c) Memiliki sikap hiperkritis

Perasaan subyektif bahwa semua orang disekitarnya memandang dirinya dengan negatif. Individu ini cenderung tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain, sehingga dia sering mencela dan meremehkan orang lain

d) Cenderung merasa tidak disukai orang lain

Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain. Individu ini merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan).

e) Pesimistis terhadap kompetisi

Individu dengan ciri ini akan menunjukkan keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri terdiri dari dua jenis yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Individu yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan memiliki keyakinan dengan kemampuannya, merasa setara dengan orang lain, memiliki penilaian diri secara realistis, mampu menghargai diri sendiri dan orang lain. Sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif cenderung tidak bisa menerima dirinya sendiri, cemas dan takut akan kegagalan, tidak mampu mengevaluasi diri dan bersikap pesimis. Individu yang memiliki konsep diri negatif bisa memiliki perasaan tidak stabil dan tidak teratur.

## **6. Peranan Konsep Diri**

Konsep diri berperan dalam mempertahankan keselarasan batin, penafsiran pengalaman, dan menentukan harapan individu. Konsep diri mempunyai peranan dalam mempertahankan keselarasan batin karena apabila timbul perasaan atau persepsi yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidaksielarasan, ia akan mengubah perilakunya sampai

dirinya merasakan adanya keseimbangan kembali dan situasinya menjadi menyenangkan lagi.

Rakhmat (2005: 104) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi dan interaksi interpersonal, karena setiap bertingkah laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya.

Artinya individu akan berperilaku sesuai dengan konsep diri yang dimiliki. Misalnya bila seorang individu mempunyai konsep bahwa individu tersebut akan benar-benar menjadi bodoh. Sebaliknya apabila individu tersebut merasa bahwa dia memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan, maka persoalan apapun yang dihadapinya pada akhirnya dapat diatasi. Oleh karena itu, individu tersebut berusaha hidup sesuai dengan label yang diletakkan pada dirinya.

Kesuksesan komunikasi interpersonal banyak bergantung pada kualitas konsep diri seorang, apakah konsep diri positif atau negatif. Hal ini didukung oleh pendapat Ryff (dalam Fitri, 2012) menyatakan bahwa individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri memiliki peranan penting dalam mempertahankan dan menentukan harapan

individu, menyeimbangkan perasaan dan persepsi yang bertentangan. Individu akan melakukan perilaku sesuai konsep dirinya. Jika konsep diri yang dimiliki oleh seseorang negatif maka ia akan berperilaku negatif, dan jika seseorang konsep diri positif maka akan berperilaku positif.

## **B. Konseling *Client Centered***

### **1. Konsep Pokok**

*Client Centered* Theory sering pula dikenal sebagai teori *non-direktif* atau berpusat pada pribadi. Pendekatan konseling *client centered* menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Menurut Willis (2004:63) *client centered* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya).

“Menurut Surya (2003:51) konsep pokok yang mendasari konseling yang berpusat pada konseli adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan”.

Menurut Rogers (dalam Surya 2003:51) berpendapat bahwa “konstruk inti konseling berpusat pada konseli adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri”. Dikatakan bahwa konsep diri atau struktur diri dapat dipandang sebagai konfigurasi persepsi yang terorganisasikan tentang diri yang membawa kesadaran. Hal itu terdiri dari atas unsur-unsur persepsi terhadap karakteristik dan kecakapan seseorang,

pengamatan dan konsep diri dalam hubungan dengan orang lain dan lingkungan, kualitas nilai yang dipandang sebagai pertautan dengan pengalaman dan obyek, dan tujuan dan cita-cita yang dipandang mempunyai kekuatan positif dan negatif. Diri (*self*) merupakan atribut yang dipelajari yang membentuk gambaran diri individu sendiri. Diri manusia dapat dipandang sebagai subyek yaitu "saya" ("I") and obyek yaitu "ku" ("me").

*Client centered* dalam hubungannya dengan aktualisasi diri, Rogers mendefinisikan kecenderungan mewujudkan sebagai satu kecenderungan yang melekat dalam organisme untuk mengembangkan kapasitasnya dalam cara-cara yang dapat menjamin untuk memelihara atau meningkatkan organisme. Dengan aktualisasi diri berarti bahwa manusia terdorong oleh dorongan pokok yaitu mengembangkan diri dan mewujudkan potensinya.

Menurut Surya (2003:52) Orang yang dikatakan sehat adalah yang dirinya dapat berkembang penuh (*the fully functioning self*), dan dapat mengalami proses hidupnya tanpa hambatan. Individu terdorong untuk menjadi dirinya sendiri. Adapun individu yang telah mencapai "*fully functioning*" ditandai dengan (1) terbuka pada pengalaman, (2) menghidupi setiap peristiwa secara penuh, (3) mempercayai pertimbangan dan pemilihan sendiri.

Teori kepribadian Rogers (dalam Surya, 2003) yang disebut sebagai “*the self theory*” dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Yang menjadi inti kepribadian, menurut teori kepribadian Rogers ini adalah (*the self*), yang terbentuk melalui atau karena pengalaman-pengalaman, baik yang datang dari luar diri individu yang bersangkutan maupun yang datang dari dalam dirinya.
- b. Ada dua macam bentuk kepribadian (*the self*), yaitu diri yang ideal (*the ideal self*) dan diri yang actual (*the actual self*). Diri yang ideal adalah diri yang ia bayangkan, yang ia tangkap, yang ia sendiri atau ia hayati sebagai “saya/ku”. Sedangkan diri yang actual adalah diri yang dipandang oleh/ dari sudut orang lain sebagai “ia/ dia” atau “nya”.
- c. Kepribadian yang terintegrasi (*well adjusted*) adalah kepribadian yang konsisten antara diri yang ideal dengan diri yang aktual. Sedangkan kepribadian yang disintegrasi (*maladjusted*) adalah kepribadian yang tidak konsisten antara diri yang ideal dengan diri yang aktual; diri subyektif tidak sesuai dengan diri obyektif.
- d. Perubahan kepribadian yang salah suai agar menjadi kepribadian yang *well adjusted* (kepribadian yang terpadu) hanya dapat dilakukan dengan jalan mengubah gambaran diri yang ideal itu supaya konsisten/ sesuai dengan diri yang aktual.
- e. Peranan dan kecenderungan kepribadian ialah mempribadikan diri dalam bentuk perwujudan diri, pemeliharaan diri, dan perluasan diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling *client centered* merupakan suatu pendekatan konseling yang dilakukan dengan cara bedialog antara konselor dan konseli, agar tercapai gambaran yang serai antara diri yang ideal dan diri konseli yang sesuai dengan kenyataan. Pendekatan konseling *client centered* menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konsep pokok yang mendasari adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan.

## **2. Ciri-Ciri Pendekatan *Client Centered***

Menurut Roger dalam Corey (2005) mengungkapkan beberapa ciri dari pendekatan *client centered* yaitu sebagai berikut:

- a. Pendekatan *client centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara penuh. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.
- b. Pendekatan *client centered* menekankan dunia fenomenal klien. Dengan empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami klien.
- c. Pendekatan *client centered* merupakan suatu cara dan sebagai perjalanan bersama dimana baik terapis maupun klien memperlihatkan kemanusiawiannya dan berpartisipasi dalam pengalaman pertumbuhan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan *client centered* memiliki ciri yang mana difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan jalan keluar untuk penyelesaian masalah yang dihadapinya dengan membangun hubungan pribadi yang konstruktif yang terdapat kehangatan, ketulusan, penerimaan dan empati dari konselor sehingga membentuk kondisi yang diperlukan untuk membangun keefektifan terapi pada klien.

### **3. Dasar Pandangan *Client Centered* Tentang Individu**

Menurut Rogers (dalam Sukardi, 2002) mengungkapkan bahwa “konseling *client-centered* memberikan suatu gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah konseli, dan bukan konselor”. Oleh karena itu, dalam proses konseling ini kegiatan sebagian besar diletakkan dipundak konseli itu sendiri. Dalam pemecahan masalah maka konseli itu sendiri didorong oleh konselor untuk mencari serta menemukan cara yang terbaik dalam pemecahan masalahnya.

#### **a. Dasar Filosofi Rogers Mengenai Manusia**

Dasar filosofi Rogers mengenai manusia berorientasi kepada filosofi humanistik. Dasar filsafat Rogers yang dimaksud ialah :

- 1) Inti sifat manusia adalah positif, sosial, menuju ke muka dan realistik. Ini berarti bahwa manusia itu pada dasarnya adalah positif, rasional, sosial, bergerak maju, dan realistik. Tingkah laku manusia diorganisir secara keseluruhan di sekitar tendensi, dan polanya ditentukan oleh kemampuan untuk membedakan antara respons yang efektif (menghasilkan rasa senang) dan respons yang tidak efektif (menimbulkan rasa tidak senang).

- 2) Manusia pada dasarnya adalah kooperatif, konstruktif, dan dapat dipercaya.
  - 3) Manusia mempunyai tendensi dan usaha dasar untuk mengaktualisasi pribadi, berprestasi dan mempertahankan diri
  - 4) Manusia mempunyai kemampuan dasar untuk memilih tujuan yang benar, dan membuat pemilihan yang benar, apalagi ia diberi situasi yang bebas dari ancaman.
- b. Pokok-Pokok Teori Rogers

Ada tiga pokok mengenai kepribadian yang dikemukakan oleh Rogers (dalam Sukardi: 2002) yang mendasari teknik konselingnya.

Diantaranya adalah sebagai berikut :

1) *Organisme*

*Organisme* yaitu totalitas individu yang memiliki sifat-sifat sebagai berikut :

- a) Bereaksi secara keseluruhan sebagai satu kesatuan yang teratur terhadap medan fenomenal untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.
- b) Memiliki motif dasar, yaitu mengaktualisasi, mempertahankan dan mengembangkan diri.
- c) *Organisme* kemungkinan melambangkan pengalaman-pengalamannya, sehingga menjadi disadari atau menolak untuk melambangkan pengalaman-pengalaman tersebut sehingga tetap tidak disadari, atau kemungkinan tidak memperdulikan pengalaman tersebut.

2) *Medan Phenomenal*

*Medan Phenomenal* adalah keseluruhan pengalaman yang pernah dialami. Pengalaman tersebut disadari atau tidak tergantung dari apakah pengalaman tersebut disimbolkan atau tidak. *Medan Phenomenal* hanya dapat diketahui oleh subjek yang mengalaminya. Orang lain hanya dapat mengetahui pengalaman seseorang melalui kesimpulan atas dasar empati (*empathic inference*). Kesadaran tercapai jika pengalaman itu disimbolisasikan. Menurut Rogers, pengalaman terdiri dari :

- a. Pengalaman yang disimbolisasikan
- b. Pengalaman yang tidak disimbolisasikan

Organisme bereaksi terhadap kedua hal tersebut. Kemungkinan ada bahwa pengalaman tidak dapat ditest dengan kenyataan, sehingga mungkin dilaksanakan tindakan yang tak realistis.

3) *Self*

*Self* merupakan bagian yang terpisah dari *medan phenomenal*, yang berisi pola pengamatan dan penilaian yang sadar dari subjek. Dari pengalaman-pengalaman, seseorang akan dapat membentuk pola pengamatan dan penilaian terhadap diri sendiri secara sadar,

baik orang tersebut sebagai subjek maupun sebagai objek. *self* ini dinamakan juga *Self Concept* (Konsep Diri).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling *client centered* menitikberatkan kepada kemampuan konseli untuk menentukan sendiri masalah-masalah yang penting bagi dirinya dan memecahkan sendiri masalahnya. Campur tangan konselor sedikit sekali. Konseli akan mampu menghadapi sifat-sifat dirinya yang tidak dapat diterima lingkungannya tanpa ada perasaan terancam dan cemas, sehingga ia maju kearah menerima dirinya dan nilai-nilai yang selama ini dimiliki dan dianutnya, serta mampu mengubah aspek-aspek dirinya sebagai sesuatu yang dirasakan perlu diubah.

#### **4. Tujuan Pendekatan *Client Centered***

Menurut Komalasari (2011: 265) pendekatan *client centered* bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu menerima konseli apa adanya.

Tujuan dasar pendekatan *client centered* terlihat dari pendapat Rogers (Komalasari, 2011: 266-267) tentang individu yang dapat mengaktualisasikan diri, dimana seorang individu yang dapat mengaktualisasikan diri mempunyai karakteristik sebagai berikut :

1. Memiliki keterbukaan terhadap pengalaman (*openness to experience*)

Memandang kenyataan dan membuka kesadaran yang menyiratkan seperti kenyataan itu hadir ada diluar dirinya. Hal ini berarti pula bahwa individu memiliki keyakinan yang tidak kaku, dapat terbuka terhadap pengetahuan baru, dapat berkembang dan toleran terhadap ambiguitas.

2. Kepercayaan terhadap diri sendiri (*self-trust*)  
 Problem utama *client centered* pada awalnya adalah ketidakpercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki konseli sangat rendah sehingga tidak dapat mengambil keputusan secara mandiri. Membuat konseli lebih terbuka pada pengalaman-pengalaman akan membuat kepercayaan diri konseli muncul secara perlahan.
3. Sumber evaluasi internal (*internal source of evaluation*)  
 Konseli mencari pada diri sendiri tentang jawaban atas masalah-masalah eksistensi diri. Konseli dibantu konselor untuk memahami diri dan mengambil keputusan secara mandiri tentang hidupnya.
4. Keinginan yang berkelanjutan untuk berkembang (*willingness to continue growing*)  
 Pembentukan *self* dalam *proses of becoming* merupakan inti dari tujuan pendekatan *client centered*. *Self* bukan dipandang sebagai produk dari proses konseling. Walaupun tujuan konseling adalah *self* yang berhasil, yang paling penting adalah proses berkelanjutan dimana konseli mendapatkan pengalaman baru dan kesadaran diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling dengan menggunakan pendekatan *client centered* untuk membantu konseli menjadi pribadi yang utuh dan memiliki karakteristik sebagai individu yang terbuka pada pengalaman, memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, memiliki sumber evaluasi internal, dan memiliki keinginan untuk berkembang.

## 5. Proses Konseling *Client Centered*

Menurut Surya (2003: 55) "konseling yang berpusat pada konseli memusatkan pada pengalaman individual". Dalam proses disorganisasi dan reorganisasi diri, konseling berupaya untuk meminimalkan rasa diri terancam dan memaksimalkan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan dalam

perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapat tilikan perasaan yang mengarah kepada pertumbuhan. Melalui penerimaan terhadap konseli, konselor membantunya untuk menyatakan, mengkaji, dan memadukan, pengalaman-pengalaman sebelumnya ke dalam konsep diri. Dengan redefinisi, pengalaman, individu mencapai penerimaan dari dan menerima orang lain dan menjadi orang yang lebih berkembang penuh (*fully functioning*).

Menurut Surya (2003: 57) bahwa pada garis besarnya langkah-langkah proses terapi dalam konseling yang berpusat pada konseli adalah sebagai berikut :

1. Individu atas kemauan sendiri datang kepada konselor/terapis untuk meminta bantuan. Apalagi individu itu datangnya atas petunjuk orang lain, maka konselor harus menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif, sehingga ia dapat menentukan pilihannya: apakah akan melanjutkan meminta bantuan kepada konselor atau tidak.
2. Situasi terapeutik ditetapkan sejak situasi permulaan telah didasarkan, bahwa yang bertanggung jawab dalam hal ini adalah konseli. Untuk hal ini konselor harus yakin bahwa konseli mempunyai kemampuan untuk “menolong” dirinya dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.
3. Konselor mendorong atau memberanikan konseli agar ia mampu mengungkapkan perasaannya secara bebas berkenaan dengan masalah yang dihadapinya. Untuk memungkinkan terjadinya hal itu, konselor harus selalu memperhatikan sikap ramah, bersahabat dan menerima konseli sebagaimana adanya.
4. Konselor menerima, mengenal dan memahami perasaan-perasaan negatif yang diungkapkan konseli; kemudian meresponnya. Respon konselor harus menunjukkan atau mengarahkan kepada apa yang ada dibalik ungkapan-ungkapan perasaan itu, sehingga menimbulkan suasana konseli dapat memahami dan menerima keadaan negatif atau tidak menyenangkan itu tidak diproyeksikan kepada orang lain atau disembunyikan sehingga menjadi mekanisme pertahanan diri.
5. Ungkapan-ungkapan perasaan negatif yang meluap-luap dari konseli itu biasanya disertai ungkapan-ungkapan perasaan positif yang lemah/samar-samar, yang dapat disembuhkan.

6. Konselor menerima dan memahami perasaan-perasaan positif yang diungkapkan konseli sebagaimana adanya, sama seperti menerima dan memahami ungkapan-ungkapan perasaan negatif.
7. Konseli memahami dan menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya. Hal ini terjadi setelah konseli memahami dan menerima hal-hal yang negatif dan positif pada dirinya.
8. Apabila konseli telah memahami dan menerima dirinya, maka tahap berikutnya adalah memilih dan menentukan pilihan sikap dan tindakan mana yang akan diambil, sejak saat itu terbayanglah oleh konseli rangkaian kegiatan yang harus dilakukan sehubungan dengan keputusan pilihannya, dan ia menyadari tanggung jawabnya.
9. Konseli mencoba memanifestasikan atau mengaktualisasikan pilihannya itu dalam sikap dan perilakunya.
10. Langkah selanjutnya adalah, perkembangan sikap dan tingkah lakunya itu adalah sejalan dengan perkembangan tilikan dengan dirinya .
11. Perilaku konseli makin bertambah terintegrasi dan pilihan-pilihan yang dilakukan makin adekuat; kemandirian dan pengarahan dirinya makin menyakinkan.
12. Konseli merasakan kebutuhan akan pertolongan mulai berkurang dan akhirnya ia berkesimpulan bahwa terapi harus diakhiri. Ia menghentikan hubungan *therapeutic* dengan konselor. Psikoterapi telah selesai; konseli telah menjadi individu yang kepribadiannya terintegrasi dan berdiri sendiri, ia telah sembuh /bebas dari gangguan psikis.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa langkah-langkahnya ialah dimana individu harus dengan kemauan sendiri datang ke konselor, konseli memiliki kemauan untuk menolong untuk memecahkan masalahnya, konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas, konselor menerima, mengenal dan memahami perasaan negatif dan positif dari konseli, konseli mampu menerima dirinya sendiri, konseli menentukan pilihan untuk menyelesaikan masalahnya, kemudian konseli mengaktualisasikan pilihannya.

## **6. Tahap Konseling**

Pelaksanaan konseling yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli harus dilakukan dengan memperhatikan tahapan-

tahapan dalam konseling. Nurihsan (2007) membagi tahapan konseling individual sebagai berikut :

a. Tahap awal konseling

Tahap awal terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan konselor sebagai berikut:

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli.
2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah.
3. Membuat penaksiran dan penjajakan.
4. Menegosiasikan kontrak (perjanjian).

b. Tahap pertengahan konseling

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajahan masalah konseli, dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

c. Tahap Akhir Konseling

Pada tahap ini konseli ditandai oleh beberapa hal berikut ini :

1. Menurunnya kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
2. Adanya perubahan perilaku yang jelas kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik.

3. Adanya tujuan hidup yang jelas dimasa yang akan datang dengan program yang jelas pula.
4. Terjadinya perubahan sikap positif terhadap masalah yang dialaminya, dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orangtua, teman, dan keadaan yang tidak menguntungkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan konseling terbagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan konseling dan tahap akhir konseling. Pelaksanaan konseling harus mengacu pada tahapan tersebut dan harus terstruktur, agar tujuan dari proses konseling dapat tercapai dengan baik.

### **C. Efektivitas Penggunaan Konseling *Client Centered* dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa**

Menurut Brooks dalam Rakhmat (2005) mendefinisikan konsep diri adalah persepsi terhadap diri baik dari fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Pendapat tersebut didukung oleh Hurlock (dalam Gufron & Riswanti 2010) konsep diri adalah gambaran individu mengenai dirinya sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan prestasi yang mereka capai. Definisi konsep diri dari kedua ahli tersebut lebih menekankan pada persepsi dan keyakinan individu terhadap dirinya, baik dari fisik, psikis, dan sosial. Selain itu dijelaskan juga bahwa persepsi

individu terhadap dirinya tersebut terbentuk dari interaksi individu dengan orang lain.

Konsep diri terbentuk dan berubah karena hubungan dan interaksinya dengan orang lain dimana mereka dapat berlatih tentang bagaimana harusnya berperilaku, berperasaan dan berpikir, belajar mendengarkan pendapat dan informasi dari orang lain, belajar memberi dan menerima, belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan dan saran dari orang lain.

Calhoun (1995 : 77) mengemukakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri remaja adalah teman sebaya. Teman sebaya mempengaruhi kepribadian remaja dalam dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman sebayanya tentang dirinya. Kedua, remaja berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok teman sebayanya.

Vasta dalam Dariyo (2007:208) menyatakan bahwa konsep diri seorang individu dipengaruhi oleh kematangan dan kemampuan menerima dan memproses informasi yang diperoleh dari lingkungan hidupnya. Salah satu lingkungan yang dapat membantu dalam perkembangan individu adalah sekolah. Sekolah merupakan tempat individu berlatih, belajar, berinteraksi dan menemukan pengalaman baru individu dapat membentuk dan mengembangkan konsep diri mereka menyangkut hal-hal dalam penerimaan diri, mengenal kelebihan dan kekurangan diri, mampu mengevaluasi diri,

merasa setara dengan orang lain, bersikap optimis, dan mampu memecahkan masalah.

Dariyo (2007 : 202) menyatakan lingkungan sosial meliputi orang tua, teman pergaulan, tetangga, lingkungan sekolah (guru, mata pelajaran, guru pembimbing, teman sekolah, kepala sekolah, aturan-aturan sekolah mempengaruhi konsep diri individu dalam hidupnya. Adanya hubungan menuntut untuk dapat memiliki kemampuanberinteraksi sosial.

Bimbingan konseling di sekolah merupakan salah satu komponen terpenting dalam penyelenggara pendidikan. Bimbingan konseling memiliki 7 layanan yaitu layanan orientasi, layanan informasi, layanan penyaluran dan penempatan, layanan pembelajaran, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok (prayitno, 1995). Salah satu layanan dalam konseling menggunakan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *client centered*.

Menurut Prayitno (2004) layanan konseling idividual bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh guru BK (pembimbing) terhadap seseorang siswa (klien) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.

Willis (2004:63) *client centered* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya).

Ketika seorang individu faham dan mengerti akan dirinya yang sebenarnya dengan apa yang menjadi apa yang diharapkannya akan semakin mudah ia memiliki konsep diri yang baik. Karena konsep diri itu sendiri adalah

bagaimana si individu mengenal dirinya baik dari aspek fisik, sosial, maupun psikis. Salah satu dari tiga pokok kepribadian menurut Rogers adalah *self* merupakan nama lain dari konsep diri.

“Menurut Rogers dalam Sukardi (2002) menyatakan bahwa *self* merupakan bagian yang terpisah dari medan fenomenal, yang berisi pola pengamatan dan penilaian yang sadar dari subjek. Dari pengalaman-pengalaman seseorang akan dapat membentuk pola pengamatan dan penilaian terhadap diri sendiri secara sadar, baik orang tersebut sebagai subjek maupun objek. *Self* ini dinamakan *Self-Concept* (kinsep diri)”.

Berkaitan dengan konseling *client centered* dari Rogers menyatakan bahwa konseling yang berpusat pada konseli haruslah dilandasi pada pemahaman konseli tentang dirinya. Atau dengan kata lain, pendekatan Rogers menitikberatkan kepada kemampuan konseli untuk menentukan sendiri masalah-masalah yang penting bagi dirinya dan memecahkan sendiri masalahnya.

Campur tangan konselor sedikit sekali. Konseli akan mampu menghadapi sifat-sifat dirinya yang tidak dapat diterima lingkungannya tanpa ada perasaan terancam dan cemas, sehingga ia maju kearah menerima dirinya dan nilai-nilai yang selama ini dimiliki dan dianutnya, serta mampu mengubah aspek-aspek dirinya sebagai sesuatu yang dirasakan perlu diubah. Konseling dengan pendekatan *client centered* dapat digunakan untuk mengubah konsep diri negatif siswa menjadi konsep diri positif. Hal tersebut sejalan dengan tujuan konseling *client centered*.

“Menurut Komalasari (2011: 265) pendekatan *client centered* bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang

memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu menerima konseli apa adanya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan menggunakan pendekatan *client centered* dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri negatif menjadi konsep diri positif, dikarenakan pendekatan *client centered* didasari oleh konsep-konsep pokok mengenai diri, dimana pendekatan *client centered* menekankan pada kecakapan konseli untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konseli diarahkan untuk dapat memahami dirinya sendiri, baik dari sudut kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, serta bagaimana individu dapat mengatasi masalah tentang dirinya. Konselor dalam pendekatan *client centered* memiliki peranan yang bersifat *pasif reflektif*.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kualitatif yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data-data tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diambil. Menurut Bog dan Taylor (dalam Satori dan Komariah, 2014:40) penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar belakang individu tersebut secara utuh (*holistic*).

Sedangkan, menurut Moleong (2013:6) penelitian kualitatif sebagai penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2015:29) mendefinisikan bahwa metode deskriptif adalah metode yang

digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Metode deskriptif ini merupakan metode yang bertujuan untuk mengetahui sifat serta hubungan yang lebih mendalam antara dua variabel dengan cara mengamati aspek-aspek tertentu secara lebih spesifik untuk memperoleh data yang sesuai dengan masalah yang ada dengan tujuan penelitian, dimana data tersebut diolah, dianalisis, dan diproses lebih lanjut dengan dasar teori-teori yang telah dipelajari sehingga data tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan.

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah studi kasus. Menurut Walgito (2010:92), studi kasus merupakan suatu metode untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian mengenai perseorangan. Pada studi kasus juga diperlukan banyak informasi guna mendapatkan data-data yang cukup luas. Metode ini merupakan integritasi dari data yang diperoleh dengan metode lain.

Menurut Ary (1982) menjelaskan bahwa keuntungan terbesar studi kasus ialah kemungkinannya melakukan penyelidikan secara mendalam; studi kasus berusaha memahami anak atau orang dewasa secara utuh dalam totalitas lingkungan individu tersebut. Bukan hanya tindakan individu pada waktu kini saja yang dapat diselidiki, melainkan juga tindakannya dimasa lalu, lingkungan, emosi, dan pikirannya. Peneliti berusaha mengetahui mengapa seseorang bertingkah laku seperti itu, bukan hanya sekedar merekam tingkah laku saja. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini menggunakan

langkah-langkah konseling dalam study kasus yaitu : terdapat identifikasi, diagnosis, prognosis, dan treatment, untuk dapat melakukan penyelidikan mendalam dan dapat menentukan bantuan terhadap klien.

## **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan dapat diamati (diobservasi). Konsep dapat diamati atau diobservasi ini penting, karena hal yang dapat diamati itu membuka kemungkinan bagi orang lain selain peneliti untuk melakukan hal yang serupa, sehingga apa yang dilakukan oleh peneliti terbuka untuk diuji kembali oleh orang lain (Suryabrata, 2006). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah konsep diri dan konseling *Client centered*.

- a. Konsep diri adalah persepsi seseorang terhadap diri baik dari fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Tolak ukur dalam penelitian ini menggunakan indikator dari ciri-ciri konsep diri positif, yaitu (a) yakin terhadap kemampuan diri, (b) merasa sejajar dengan orang lain, (c) menerima pujian tanpa rasa malu, (d) menyadari bahwa setiap orang memiliki keragaman, (e) mampu mengembangkan diri. Dengan diungkapnya indikator-indikator ini, maka akan diketahui konsep diri siswa disekolah. Dalam penelitian ini konsep diri yang akan ditingkatkan adalah konsep diri positif siswa kelas X rendah menjadi konsep diri positif siswa kelas X tinggi.
- b. *Client centered* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai

gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya). Konseling dilakukan dengan tiga tahapan yaitu: tahap awal konseling, tahap pertengahan, dan tahap pengakhiran.

### **C. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian yang akan dilakukan untuk mendapatkan data-data penelitian secara akurat dan dapat dipercaya perlu mengetahui. Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitiannya terutama dalam menangkap fenomena peristiwa yang sebenarnya terjadi di lapangan dari objek yang diteliti. Menurut Moleong (2013:128), cara terbaik yang ditempuh dengan mempertimbangkan substansi dan menjajaki lapangan dan untuk mencari kesesuaian dengan melihat kenyataan di lapangan. Sementara itu, geografis dan praktis seperti waktu, biaya dan tenaga perlu juga dipertimbangkan dalam menentukan lokasi penelitian. Lokasi penelitian yang diambil dalam penelitian ini ditentukan dengan sengaja (*purposive*). Lokasi yang diambil dalam penelitian ini dipilih secara sengaja yaitu, di SMK Kesehatan YPIB Tumijajar.

### **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar yang memiliki konsep diri positif rendah. Penjarangan subjek penelitian, dengan memberikan skala konsep diri pada siswa kelas X. Skala konsep diri berfungsi sebagai penjarangan siswa yang memiliki konsep diri

positif rendah sekaligus sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subjek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan.

Penyebaran skala konsep diri diberikan kepada siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar dengan 2 jumlah kelas dari kedua kelas tersebut berjumlah 34 siswa, dari ke 2 kelas tersebut diperoleh 3 subjek penelitian yaitu : Windy, Uuswatun, Rita.

#### **E. Jenis Penelitian**

Jenis data yang diungkapkan dalam penelitian ini adalah bersifat skematik, narasi, dan uraian juga penjelasan data dan informan baik lisan maupun data dokumen yang tertulis, perilaku subjek yang diamati di lapangan juga menjadi data dalam pengumpulan hasil penelitian ini, dan berikutnya di deskripsikan sebagai berikut ini:

##### **1. Verbatim**

Penelitian ini menggunakan verbatim, oleh sebab itu maka peneliti membuat narasi wawancara konseling yang dilakukan oleh subjek penelitian yang dianggap perlu untuk dikumpulkan datanya. Narasi wawancara konseling dibuat selama 2-3 pertemuan selama sesi wawancara konseling berlangsung. Narasi wawancara tersebut, diharapkan dapat memberikan data atau informasi mengenai subjek penelitian.

## 2. Catatan Konseling

Membuat catatan konseling dengan cara peneliti melakukan prosedur dengan mencatat seluruh kegiatan yang benar-benar terjadi di lapangan penelitian. Catatan konseling ini untuk melihat keadaan ketiga subjek sebelum konseling, kegiatan yang dilaksanakan pada saat wawancara konseling, tugas yang diberikan pada saat konseling dan keadaan ketiga subjek setelah konseling.

## 3. Foto

Foto merupakan bukti yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, namun sangat mendukung kondisi objektif penelitian berlangsung. Foto-foto yang dapat dijadikan bukti, meliputi: foto penjarangan subjek dan pelaksanaan proses konseling.

## **F. Sumber Data Penelitian**

Menurut Lofland (dalam Moleong, 2013:157), sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan yang didapat dari informan melalui wawancara. Kajian dan pembahasan dalam penelitian ini berdasarkan pada sumber, yaitu sumber data primer diperlukan sebagai data untuk memperoleh informasi yang akurat. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari lapangan penelitian, baik yang diperoleh dari pengamatan langsung maupun wawancara kepada informan. Memperoleh data primer dilakukan melalui Skala dan wawancara dengan ketiga subjek penelitian, yaitu Windy, Uuswatun dan Rita serta melakukan wawancara dengan guru

mata pelajaran mengenai sikap dan perilaku ketiga subjek setelah dilakukan konseling *client centered*.

## **G. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti harus menentukan teknik pengumpulan apa yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu :

### **1. Skala Konsep Diri**

Skala yang digunakan untuk melihat konsep diri siswa adalah skala konsep diri yang dikembangkan dari jenis skala *likert*. Menurut Djaali (2008) skala *likert* adalah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai suatu gejala atau fenomena sosial. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan variabel konsep diri diukur dengan menggunakan skala konsep diri. Skala ini dipergunakan untuk mengungkap data tentang masalah siswa menyangkut konsep diri di SMK Kesehatan YPIB Tumijajar.

Skala konsep diri dibuat sendiri oleh peneliti dengan dasar pembuatan skala ini adalah 5 indikator konsep diri yang didapat dari salah satu teori ciri-ciri konsep diri positif menurut Brooks dan Emmert dalam Rakhmat

(2005: 105) meliputi : (a) yakin terhadap kemampuan diri, (b) merasa sejajar dengan orang lain, (c) menerima pujian tanpa rasa malu, (d) menyadari bahwa setiap orang memiliki keragaman, (e) mampu mengembangkan diri. Kemudian 5 indikator dipecah lagi atas 9 deskriptor lalu dibuatlah item-item pernyataan yang mewakili setiap deskriptor tersebut. Pernyataan dibuat dalam 2 bentuk, yaitu pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*).

Penulisan item skala ini dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (Favorable) dan item yang tidak mendukung pernyataan (Unfavorable) serta terdiri dari 5 alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), RR (Ragu-Ragu), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 5.

**Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala**

| <b>Pernyataan</b>         | <b>Favorable<br/>(positif)</b> | <b>Unfavorable<br/>(negatif)</b> |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| Sangat Sesuai (SS)        | 5                              | 1                                |
| Sesuai (S)                | 4                              | 2                                |
| Ragu-Ragu (RR)            | 3                              | 3                                |
| Tidak Sesuai (TS)         | 2                              | 4                                |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1                              | 5                                |

Untuk lebih jelasnya, kisi - kisi instrumen akan disajikan pengembangan kisi - kisi instrumen penelitian skala konsep diri adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Konsep Diri**

| Variabel    | Indikator  | Deskriptor                                     | No item       |                        |
|-------------|--|--|---------------|------------------------|
|             |  |  | favorable     | Unfavorable            |
| Konsep Diri | 1. Yakin terhadap kemampuan diri                   | 1.1 Percaya diri                               | 45, 55, 61    | 5, 13,29, 63           |
|             |  | 1.2 Mampu mengatasi masalah                    | 17, 52,       | 3, 7, 15, 57           |
|             | 2. Merasa sejajar dengan orang lain                | 2.1 Mampu bersaing secara sehat                | 4, 6, 14      | 8,10,11, 53            |
|             |  | 2.2 Merasa pantas bergaul dengan siapa saja    | 23, 34, 49    | 19,21, 25, 31, 50, 51, |
|             | 3. Menerima pujian tanpa rasa malu                 | 3.1 Merasa pantas dipuji dan tetap rendah hati | 32, 35, 36    | 37, 42                 |
|             | 4. Menyadari bahwa setiap orang memiliki keragaman | 4.1 Menghargai perasaan orang lain             | 18, 22,26, 30 | 24, 28,48              |
|             |  | 4.2 Tidak memaksakan kehendak                  | 29, 30, 33    | 16, 27, 53             |
|             |  | 4.3 Bertindak sesuai aturan                    | 39, 40, 41    | 44, 20                 |
|             | 5 Mampu mengembankan diri                          | 5.1 Berubah menjadi lebih baik                 | 1,38, 43, 54  | 9,46, 47, 56           |

Peneliti menggunakan validitas isi *Aiken's V* untuk menghitung validitas skala tersebut. Menurut Azwar (2012:42) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgement expert*), Para ahli merupakan tiga dosen FKIP BK di Universitas Lampung, yaitu: Redi Eka Andriyanto, Citra Abriani Maharani, dan Yohana Oktariana.

Menghitung koefisien validitas isi, penulis menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu item. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi.

**Tabel 3.3 Hasil Perhitungan Aiken's V**

| No | Perhitungan Aiken's V | No | Perhitungan Aiken's V | No | Perhitungan Aiken's V |
|----|-----------------------|----|-----------------------|----|-----------------------|
| 1  | <b>0,55</b>           | 23 | 0,66                  | 44 | 0,66                  |
| 2  | 0,66                  | 24 | 0,66                  | 45 | 0,66                  |
| 3  | 0,66                  | 25 | 0,66                  | 46 | 0,66                  |
| 4  | <b>0,55</b>           | 26 | 0,66                  | 47 | 0,66                  |
| 5  | 0,66                  | 27 | 0,66                  | 48 | 0,66                  |
| 7  | 0,66                  | 28 | 0,66                  | 49 | 0,66                  |
| 8  | 0,66                  | 29 | <b>0,55</b>           | 50 | 0,66                  |
| 9  | 0,66                  | 30 | <b>0,55</b>           | 51 | 0,66                  |
| 10 | 0,66                  | 31 | 0,66                  | 52 | 0,66                  |
| 11 | 0,66                  | 32 | 0,66                  | 53 | <b>0,55</b>           |
| 12 | 0,66                  | 33 | 0,66                  | 54 | 0,66                  |
| 13 | 0,66                  | 34 | 0,66                  | 55 | 0,66                  |
| 14 | 0,66                  | 35 | 0,66                  | 56 | 0,66                  |
| 15 | 0,66                  | 36 | 0,66                  | 57 | 0,66                  |
| 16 | 0,66                  | 37 | 0,66                  | 58 | 0,66                  |
| 17 | 0,66                  | 38 | 0,66                  | 60 | 0,66                  |
| 18 | 0,66                  | 39 | 0,66                  | 61 | <b>0,55</b>           |
| 19 | 0,66                  | 40 | 0,66                  | 62 | 0,66                  |
| 20 | <b>0,55</b>           | 41 | 0,66                  | 63 | <b>0,55</b>           |
| 21 | 0,66                  | 42 | 0,66                  | 64 | 0,66                  |
| 22 | 0,66                  | 43 | 0,66                  | 65 | 0,66                  |

Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus Aiken's V pernyataan dengan kriteria besarnya 0,66 (nol koma enam puluh enam) maka pernyataan tersebut dikatakan valid dan dapat digunakan. Berdasarkan hasil uji ahli dari

65 pernyataan setelah dihitung koefisien validitas isi terdapat 57 pernyataan yang dinyatakan valid dan sisanya 8 pernyataan yang tidak valid karena hasil perhitungan Aiken's  $V < 0,66$  (kurang dari nol koma enam puluh enam). Pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 1, 4, 20, 29, 30, 53, 61, 63. Pernyataan yang tidak valid akan dihilangkan karena sudah terdapat item yang mewakili untuk mengungkapkan aspek konsep diri.

Rumus *Alpha Cronbach* digunakan peneliti untuk menghitung realibilitas pada skala tersebut. Skala yang digunakan oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,972 (nol koma sembilan ratus tujuh puluh dua). Berdasarkan kriteria realibilitas menurut Guilford (dalam Nazir, 2005:144), tingkat realibilitas sebesar 0,972 (nol koma sembilan ratus tujuh puluh dua) merupakan kriteria realibilitas tinggi.

## 2. Wawancara subjek penelitian

Menurut Sudjana (2005:234), wawancara adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tatap muka antara pihak penanya (*interviewer*) dengan pihak yang ditanya atau penjawab (*interviewee*). Dalam melaksanakan *interview*, baik sebagai teknik pengumpulan data maupun sebagai teknik dalam konseling, mulanya peneliti menciptakan suatu situasi yang bebas, terbuka dan menyenangkan, sehingga ketiga subjek yang sedang diwawancarai dapat dengan bebas dan terbuka memberikan keterangannya. Berdasarkan hasil wawancara ketiga subjek penelitian pada saat pelaksanaan konseling *client centered* peneliti memperoleh data bahwa ketiga subjek memiliki konsep diri positif rendah.

## H. Teknik Analisis Data

Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2015:337) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Analisa data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Aktivitas dalam analisis data dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

### 1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak maka data dianalisis melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Proses reduksi data ini dilakukan oleh peneliti secara terus menerus saat melakukan penelitian untuk menghasilkan data sebanyak mungkin. Proses reduksi data ini peneliti memilih data-data yang telah diperoleh selama melakukan proses penelitian. Hal ini dilakukan dengan menajamkan, menggolongkan, mengarahkan membuang data yang tidak perlu dan mengorganisasikan data sehingga kesimpulan akhirnya dapat diverifikasi.

### 2. Penyajian Data

Langkah ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan dengan alasan data-data yang diperoleh selama proses

penelitian kualitatif biasanya berbentuk naratif, sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isinya.

### 3. Kesimpulan atau Verifikasi Data

Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh.

Berdasarkan penjelasan di atas pada penelitian ini peneliti melakukan pengumpulan data dengan melakukan konseling kepada 3 subjek penelitian, kemudian peneliti melakukan *posttest*, selain itu juga peneliti melakukan wawancara terhadap guru untuk memperoleh data mengenai perubahan sikap dan perilaku subjek sesudah diberikan layanan konseling *client centered*. Data yang diperoleh serta dianalisis dengan mereduksi data dan membuang data yang tidak perlu dengan menggunakan koding. Adapun koding dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel. 3.5 Koding Data Penelitian**

| No | Kode      | Keterangan                                 |
|----|-----------|--|
| 1  | P D       | Percaya Diri                               |
| 2  | M M M     | Mampu Mengatasi Masalah                    |
| 3  | M B S S   | Mampu Bersaing Secara Sehat                |
| 4  | M P B S S | Mampu Bergaul dengan Siapa Saja            |
| 5  | M P O     | Menghargai Perasaan Oranglain              |
| 6  | T M K     | Tidak Memaksakan Kehendak                  |
| 7  | B S A     | Bertindak Sesuai Aturan                    |
| 8  | B M L B   | Berubah Menjadi Lebih Baik                 |
| 9  | P D T R H | Merasa pantas dipuji dan tetap rendah hati |

Setelah peneliti menggolongkan data kemudia melakukan penyajian data untuk menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan

adanya penarikan kesimpulan. Kemudian berdasarkan data yang telah diperoleh melalui pemberian *pretest dan posttest* terjadi peningkatan skor, kemudian untuk menguatkan data, peneliti melakukan wawancara terhadap guru mata pelajaran untuk mengetahui perubahan perilaku yang dialami oleh ketiga subjek setelah dilakukan konseling *client centered*. Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan konseling *client centered* ketiga subjek memiliki ciri-ciri konsep diri positif rendah tetapi setelah dilakukan *treatment* dengan menggunakan konseling *client centered* ketiga subjek mengalami peningkatan konsep diri positif .

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar tahun ajaran 2016/2017, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pada konsep diri positif siswa kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar setelah dilakukan konseling individu pendekatan *client centered* hal ini diketahui dari hasil pemberian skala pada tiga subjek mengalami peningkatan yaitu Windy pada pertemuan pertama memperoleh skor 129 (rendah), pertemuan ke dua memperoleh skor 140 (sedang) dan pertemuan ketiga 172 (sedang). Uuswatun pada pertemuan pertama memperoleh skor 128 (rendah), pertemuan ke dua memperoleh skor 150 (sedang) dan pertemuan ketiga 187 (sedang). Rita pada pertemuan pertama memperoleh skor 131 (rendah), pertemuan ke dua memperoleh skor 160 (sedang) dan pertemuan ketiga 191 (sedang). Selain itu peneliti melakukan evaluasi pada ketiga subjek dan wawancara pada guru mata pelajaran untuk mengetahui perubahan setelah dilakukan konseling individu pendekatan *client centered* setelah melakukan evaluasi bahwa ketiga subjek mengalami peningkatan konsep diri positif. Sehingga pendekatan *client centered* dapat meningkatkan konsep diri positif pada siswa kelas X di SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Pelajaran 2016/2017.

## B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut :

### 1. Kepada Siswa SMK Kesehatan YPIB Tumijajar

Kepada siswa jika memiliki permasalahan mengenai kurang merasa percaya terhadap kemampuan diri, minder jika berkumpul dengan teman, merasa takut salah jika akan mengungkapkan pendapat, hal tersebut merupakan permasalahan yang berkaitan dengan konsep diri positif rendah dan hendaknya siswa memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan yang dialami khususnya dalam meningkatkan konsep diri positif.

### 2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa

### 3. Kepada peneliti lain

Kepada peneliti lain jika akan melakukan penelitian menggunakan pendekatan *client centered* hendaknya mencari subjek yang aktif, jika subjek penelitian pasif akan sulit dalam memperoleh informasi mengenai subjek tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan-Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Aisha. 2013. [http://cewekbanget.id/Love-Life-And-Sex-Education/7-Kasus - Karena-Bullying](http://cewekbanget.id/Love-Life-And-Sex-Education/7-Kasus-Karena-Bullying). Kawanku. Diakses pada hari Jum'at, 14 Oktober 2016 Pukul 20:48 WIB
- Ardani, T .A. 2011. *Psikologi Abnormal*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Ary, D. 1982. *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Terjemahan oleh Arief Furchan. Surabaya : Usaha Nasional.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Calhoun, J. F. 1995. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. IKIP Semarang Press: Semarang.
- Corey, G. 2005. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dahlan, S. 2013. *Konseling Individual*. Bandarlampung: AURA
- Dariyo, A. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. Bandung: PT Refika Aditama
- Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fitri. A. 2012. *Penggunaan Pendekatan Client Centered dalam Meningkatkan Konsep Diri Pada Siswa Kelas VII H MTS Negeri Kedondong*. Jurnal. Bandar Lampung : Universitas Lampung
- Gufron, M. N. & Rini, R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B.1974. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

- \_\_\_\_\_. 2004. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. 2012. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Koestoro, B & Basrowi. 2006. *Strategi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Surabaya: Yayasan Kampusina.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Moleong, L.J. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Monks, F.J. 2002. *Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam Berbagai Bagianannya)*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Muntholiah. 2002. *Konsep Diri Positif Prestasi PAI*. Gunung Jati Press dan Yayasan: Semarang.
- Nazir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nurihsan, A. J. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Prayitno & Erma, A. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Rakhmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Satori, D dan Komariah, A. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Santrok, J.W. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D)*. Alfabeta: Bandung.
- Sukardi, D. K. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2008. *Pengantar pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sulaeman, s.2010. [https:// health.detik.com/read/2016/03/21/131119/3169539/1611/remaja-17-tahun-yang-minder-karena-merasa-bertubuh-pendek](https://health.detik.com/read/2016/03/21/131119/3169539/1611/remaja-17-tahun-yang-minder-karena-merasa-bertubuh-pendek). Diakses pada hari Jum'at, 14 Oktober 2016 Pukul 21:00 WIB.
- Surya, M. 2003. *Pengantar Teori Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.
- Thalib, S.B. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Walgito. 2010. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi.
- Willis, S. 2004. *Konseling Individual teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. & Nurihsan, J. 2005. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya