

**PENINGKATAN KONSEP DIRI MENGGUNAKAN PENDEKATAN *CLIENT
CENTERED***

(Skripsi)

Oleh

LILIS MARLIA



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2018

ABSTRAK

PENINGKATAN KONSEP DIRI MENGGUNAKAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED*

Oleh

LILIS MARLIA

Masalah dalam penelitian ini adalah konsep diri positif siswa masih rendah. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan konsep diri menggunakan pendekatan *client centered* pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Metode penelitian bersifat deskriptif kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Subjek penelitian sebanyak 3 siswa yang memiliki konsep diri positif yang rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala konsep diri. Analisis data dengan teknik reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Hasil penelitian konseling menunjukkan bahwa peningkatan konsep diri menggunakan pendekatan *client centered* dapat digunakan pada siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling dilakukan, seperti siswa mengetahui kelebihan dan kelemahan, lebih berfikir positif dan menghilangkan pikiran negatif sebelum melakukan sesuatu, yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Simpulan penelitian ini adalah konsep diri dapat ditingkatkan menggunakan pendekatan *client centered* pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

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

**PENINGKATAN KONSEP DIRI MENGGUNAKAN PENDEKATAN *CLIENT
CENTERED***

Oleh

LILIS MARLIA

Skripsi

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

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

2018

Judul Skripsi : PENINGKATAN KONSEP DIRI
MENGUNAKAN PENDEKATAN *CLIENT*
CENTERED

Nama Mahasiswa : *Lilis Marlia*

Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052034

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.
NIP. 19550318 198503 1 001

Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi.
NIP. 19800501 200812 2 002

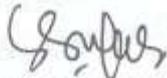
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

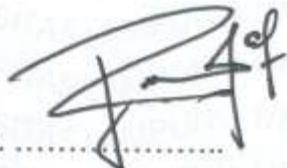
Drs. Riswanti Rini, M.Si.
NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Muswardi Rosra, M.Pd. 

Sekretaris : Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi. 

**Penguji
Bukan Pembimbing** : Redi Eka Andriyanto, M. Pd., Kons. 

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



D. M. Muhammad Fuad M. Hum
NIP 195907221986031003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 14 Februari 2018

RIWAYAT HIDUP



Lilis Marlia lahir tanggal 06 September 1995, penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis tinggal bersama kedua orangtua yaitu Bapak Marseno dan Ibu Suprihatin.

Pendidikan Sekolah Dasar Negeri 2 Padang Tambak di selesaikan pada tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Way Tenong diselesaikan pada tahun 2010, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Way Tenong diselesaikan pada tahun 2013.

Tahun 2013 penulis terdaftar sebagai Mahasiswi Universitas Lampung pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling melalui Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Pada tahun 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada Tanggal 18 Juli-29 Agustus di Pekon Sumbermulya Kecamatan Pulau Pangung, Tanggamus dan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Islam Al-Falah Sumbermulya.

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Lilis Marlia
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENINGKATAN KONSEP DIRI MENGGUNAKAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED*” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juli-September 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

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

Bandar Lampung, Februari 2018
Yang menyatakan,



Lilis Marlia
NPM 1313052034

Motto

*Meskipun dunia penuh dengan penderitaan,
dunia juga penuh dengan keberhasilan
mengatasi penderitaan itu..*

(Hellen Keller)

*Dengan menolong diri sendiri, kita bisa
menolong orang lain lebih sempurna..*

(R.A. Kartini)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat, berkah, dan karunia-Nya yang tidak terhingga.

Dengan sepenuh hati ku persembahkan karya kecilku ini kepada:

Kedua orangtua tercinta, bapak dan mamak terimakasih atas kesabaran untuk membesarkan dan membiayai penulis dengan penuh perjuangan serta atas doa yang di berikan untuk keberhasilan penulis..

Adiku tersayang yang selalu menjadi penghiburku, terimakasih atas senyum tawa, doa dan dukungannya selama ini..

Para pendidiku tercinta, yang dengan keikhlasan dan kesabaran mengajariku tanpa pamrih..

Almamater tercinta yang kubanggakan

Universitas Lampung

Lilis Marlia-

SANWACANA

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peningkatan konsep diri menggunakan pendekatan *client centered*."

Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi tingkat sarjana kependidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. H. 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 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M. Si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung terimakasih atas saran yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M. Pd. Selaku dosen Pembimbing Utama saya, terimakasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan kritik.
5. Ibu Shinta Mayasari S.Psi, M.Psi, Psi. Selaku Pembimbing Pembantu yang telah begitu banyak memberikan masukan, motivasi dan mengarahkan demi terselesainya skripsi ini.

6. Bapak Redi Eka Andriyanto S.Pd, M.Pd. Kons. Selaku dosen penguji terima kasih atas kesediannya memberikan saran dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila, terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama perkuliahan, semoga apa yang Bapak dan ibu berikan akan sangat bermanfaat bagi saya di masa depan.
8. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Motivasi terbesar ku, Kedua orang tua tercinta yang luar biasa bijaksana dan sabar, terimakasih karena telah memberikan kasih sayang yang tiada batas, serta doa yang selalu dipanjatkan untuk ku, serta adik yang aku sayangi terimakasih telah menjadi saudara yang baik yang selalu mendukung langkahku.
10. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2013, kakak tingkat dan adik-adik tingkat , serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu telah membantu baik moril maupun materil dalam penulisan skripsi ini.

Penulis berharap kiranya Allah SWT senantiasa memberikan karunia dan hidayah-Nya kepada kita semua dan semoga skripsi ini berguna bagi kita semua, amin.

Bandar Lampung, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR LAMPIRAN	iii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah	
1. Latar Belakang	1
2. Fokus Penelitian	7
3. Rumusan Masalah	7
4. Tujuan Penelitian.....	8
5. Manfaat Penelitian.....	8

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Diri dalam Bimbingan Pribadi dan Sosial	
1. Pengertian Bimbingan Pribadi Sosial dan Konsep Diri	10
2. Sifat dan Konsep Diri Pada Remaja	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	16
B. Pendekatan <i>Client-Centered</i>	
1. Konsep Pokok, Dasar Pandangan, dan Karakteristik Pendekatan <i>Client-Centered</i>	18
2. Proses, Tujuan dan Tahapan Pendekatan <i>Client-Centered</i>	23
3. Kelemahan dan Kelebihan Pendekatan <i>Client Centered</i>	29
C. Keterkaitan Penggunaan Pendekatan <i>Client Centered</i> dengan Perubahan Konsep diri	31

BAB III. METODELOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	33
B. Lokasi Penelitian.....	34
C. Jenis Data Penelitian	35
D. Sumber Data Penelitian.....	36
E. Definisi Operasional	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	40
H. Keabsahan Data	42

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Individu <i>Client Centered</i>	45
2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	49
3. Langkah-langkah Penanganan Masalah.....	51
4. Deskripsi Subjek Penelitian	54
5. Pelaksanaan Konseling <i>Client Centered</i> untuk Menangani Siswa yang Memiliki Konsep Diri Positif Rendah.....	61
6. Hasil <i>Follow Up</i> atau Evaluasi	86
B. Pembahasan.....	96

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	109
B. Saran	109

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skor Nilai Alternatif Jawaban.....	38
4.1 Kriteria Konsep diri.....	47
4.2 Hasil Sebelum Pemberian Konseling <i>Client Centered</i>	47
4.3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	49
4.4 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Skala percaya diri dalam belajar	113
2. Skala percaya diri dalam belajar	114
3. Hasil Pehitungan Para Ahli	117
4. Hasil Uji Coba Instrumen (Uji Reliabilitas)	124
5. Hasil Penjaringan Subjek	127
6. Hasil Penjaringan Skor	130
7. Modul Pelaksanaan Konseling <i>Client Centered</i>	131
8. Satuan Layanan Konseling <i>Client Centered</i>	136
9. Verbatim Wawancara Konseling	143
10. Foto Kegiatan Penelitian	184

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar belakang

Siswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat menengah (SD, SMP, SMA). Pada tingkat sekolah dasar rentang usianya sekitar 7 sampai 12 tahun yang tergolong dalam usia anak-anak. Ketika SMP usia 13 hingga 15 tahun mulai memasuki usia remaja awal dan siswa SMA dengan rentang usia 15 hingga 18 tahun telah memasuki masa remaja.

Menurut Konopka (Agustiani 2009: 9) usia remaja berlangsung dari usia 12 sampai dengan 21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, usia 15-18 tahun adalah masa remaja madya, dan usia 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Pada masa ini remaja mengalami emosi yang masih rentan dan labil dalam bersikap. Sehingga remaja sering merasa kesulitan dalam mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalahnya.

Remaja sebagai makhluk individu dan sekaligus makhluk sosial dalam bersikap dan berperilaku tidak akan lepas dari konsep diri yang dimilikinya. Individu akan berkembang dan mengalami peningkatan baik secara fisik maupun psikis sesuai dengan konsep dirinya. Pandangan dan sikap negatif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan ia memandang seluruh tugasnya sebagai sesuatu yang sulit diselesaikan. Pandangan dan sikap individu terhadap dirinya inilah yang dikenal dengan konsep diri.

Konsep diri merupakan gambaran individu tentang dirinya, apa yang individu ketahui tentang dirinya, bagaimana individu memandang dan menilai dirinya. Menurut Rogers (Suryabrata, 2007: 259) konsep diri menunjuk pada cara seseorang untuk memandang dan merasakan dirinya, sehingga konsep diri merupakan penentu dalam melakukan respon terhadap lingkungan sekitarnya. Pendapat tersebut didukung oleh Brooks (Rakhmat, 2005: 99) yang mendefinisikan konsep diri sebagai pandangan dan perasaan individu tentang dirinya yang meliputi aspek fisik, psikis, dan sosial.

Dalam perkembangannya konsep diri seseorang dipengaruhi banyak faktor. Konsep diri tidak dapat terbentuk tanpa melalui proses belajar. Proses belajar ini dapat diperoleh dari interaksi dengan orang lain. Seperti yang dijelaskan oleh Mead (Rakhmat, 2005: 101) mengungkapkan bahwa konsep diri itu berkembang melalui dua tahap,

yaitu internalisasi sikap orang lain terhadap diri dan internalisasi norma masyarakat.

Faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah orang lain. Orang lain tersebut termasuk di dalamnya adalah orang tua, teman sebaya, dan lingkungan yang lebih luas seperti lingkungan sekolah dan masyarakat. Dengan terjadinya interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya, akan mengembangkan konsep diri individu tersebut baik kearah yang positif maupun negatif.

Setiap individu pasti memiliki konsep diri dan dapat berkembang menjadi konsep diri positif maupun negatif. Namun, pada umumnya individu tidak mengetahui konsep diri yang dimiliki positif atau negatif. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman individu mengenai dirinya. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memiliki dorongan mandiri menjadi lebih baik, dapat mengenal serta memahami dirinya sendiri sehingga dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Dalam hal ini konsep diri positif bukanlah suatu kebanggaan besar tentang diri tetapi berupa penerimaan diri. Dengan konsep diri positif individu dapat memahami dan menerima faktor yang sangat bermacam-macam tentang dirinya. Namun individu yang memiliki konsep diri negatif, ia tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri, juga tidak mengenal diri baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya atau sesuatu yang ia hargai dalam hidupnya.

Berdasarkan wawancara dengan guru pembimbing, guru bidang studi, dan wali kelas di SMA Negeri 15 Bandar Lampung diperoleh data bahwa masih banyak siswa kelas XI yang memiliki konsep diri positif rendah. Gejala yang tampak seperti ada beberapa siswa yang mengatakan bahwa dirinya bodoh padahal ia adalah anak yang pandai, terdapat siswa yang marah ketika pendapatnya tidak diterima oleh temannya, ada beberapa siswa yang enggan bergabung dengan temannya karena ia merasa rendah diri, terdapat beberapa siswa yang tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah karena belum tau potensi yang ada pada dirinya, dan ada siswa yang selalu mencela temannya, dari gejala-gejala tersebut dapat di katakan masih terdapat siswa kelas XI di SMA Negeri 15 Bandar Lampung yang memiliki konsep diri positif rendah.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan tentunya memiliki kewajiban untuk membantu siswa dalam mengoptimalkan perkembangannya. Tujuan pendidikan terletak pada dimensi instrinsiknya, yaitu menjadikan sebagai manusia yang baik. Inti pendidikan terjadi didalam prosesnya. Proses pendidikan tidak hanya sekedar pentransferan ilmu semata, namun terdapat proses penggalian potensi, pengembangan diri siswa, pembentukan karakter siswa, serta termasuk dalam membentuk dan mengembangkan konsep diri siswa. Hal ini sejalan dengan definisi pendidikan menurut Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20/2003 (Bab 1Pasal 1: 1) yaitu:

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

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan bagi tiap individu untuk dapat meningkatkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam model pendekatan yang dapat digunakan untuk dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri yang dimiliki menjadi positif. Salah satu model pendekatan konseling yaitu konseling *client centered* atau yang sering juga dikenal dengan model pendekatan *non-direktif*. Menurut Surya (2003 : 51) “konsep pokok yang mendasari konseling berpusat pada konseli adalah hal yang menyangkut konsep-konsep diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan”.

Setiap manusia membangun suatu dunia subjektif, yaitu alam pikiran, perasaan, kebutuhan, dan keinginan sendiri yang khas. Bangunan subjektif tersebut hanya dirinya sendiri yang dapat mengahayatinya. Penghayatan dan kesadaran akan dirinya dengan semua perasaan, pandangan, dan ingatan akan membentuk konsep diri.

Berdasarkan hal ini pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam membantu siswa meningkatkan konsep diri adalah dengan menggunakan pendekatan *client centered*. Konseling *client centered* atau konseling yang berpusat pada konseli menekankan kecakapan konseli untuk menentukan hal yang penting bagi dirinya dan

pemecahan masalah pada dirinya. Konseling bertujuan untuk membantu konseli agar dapat bergerak kearah keterbukaan, kepercayaan yang lebih besar pada dirinya, keinginan untuk menjadi pribadi yang baik dan dapat meningkatkan spontanitas hidup.

Sesuai dengan tujuan pendekatan *client centered* menurut Komalasari (2011:265) yaitu, konseling *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 utama pendekatan *client-centered* adalah pencapaian kemandirian dan integrasi diri. Ketika konseli bisa memahami tentang dirinya sendiri maka konseli akan lebih mudah mencapai tujuan. Pendekatan *client centered* ini menaruh kepercayaan pada konseli memiliki kesanggupan untuk menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapi.

Oleh karena itu, untuk membantu individu meningkatkan konsep diri yang positif maka peneliti mencoba mengadakan penelitian melalui pendekatan *Client-Centered* dengan judul “Peningkatan Konsep Diri Menggunakan Pendekatan *Client Centered* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

2. Fokus Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:377), fokus penelitian memiliki kegunaan untuk membatasi objek penelitian yang akan dilaksanakan. Manfaat lainnya dari fokus penelitian yaitu agar peneliti tidak terjebak pada banyaknya data yang diperoleh di lapangan.

Hal yang sama disampaikan oleh Moleong (2013:93), dalam penelitian kualitatif hal yang harus diperhatikan adalah masalah dan fokus penelitian. Fokus memberikan batasan dalam studi dan batasan dalam pengumpulan data, sehingga dengan batasan ini peneliti akan fokus memahami masalah-masalah yang menjadi tujuan penelitian.

Dengan demikian, dalam penelitian kualitatif hal yang harus diperhatikan adalah masalah dan fokus penelitian. Karena, untuk memberikan batasan penelitian yang seharusnya diteliti dan mendapatkan data yang sesuai dengan yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut. Pembatasan dalam penelitian kualitatif lebih didasarkan pada tingkat kepentingan dan urgensi masalah yang akan dipecahkan. Penelitian yang akan saya bahas difokuskan pada peningkatan konsep diri menggunakan pendekatan *client centered* pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

3. Rumusan Masalah

Dalam kasus ini penulis mencoba mengangkat masalah yang ada sebagai acuan penelitian. Kemudian, peneliti merumuskan terlebih dahulu agar penelitian menjadi terarah dan pembahasan tidak melebar. Dari uraian di

atas dapat dirumuskan masalah adalah bagaimana peningkatan konsep diri siswa menggunakan pendekatan *client centered*?

4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis mempunyai tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan konsep diri siswa menggunakan pendekatan *client centered*.

5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

- a.) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah pengetahuan baru bagi penulis.
- b.) Menjadi dasar bahan kajian untuk penelitian lebih lanjut tentang permasalahan yang terkait.
- c.) Memperkaya tentang peningkatan konsep diri menggunakan pendekatan *client centered* pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 yang nantinya dapat dijadikan pedoman dalam penelitian yang akan datang

b. Manfaat praktis

- a.) Bagi siswa

Melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat mempunyai konsep diri yang positif agar dapat memahami dirinya dengan baik yang akan bermanfaat untuk kehidupannya ke depan.

b.) Bagi konselor

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan konselor dalam usaha membantu siswa menjadi pribadi yang lebih memahami diri dalam hidupnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Diri dalam Bimbingan Pribadi Sosial

1. Pengertian Bimbingan Pribadi Sosial dan Konsep Diri

1.1 Pengertian Bimbingan Pribadi

Pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa menemukan dan mengembangkan diri siswa baik dalam berbagai bidang, salah satunya adalah pengembangan dalam bidang pribadi sosial.

Winkel (Sukardi, 2008: 53) menyatakan bahwa :

“Bimbingan Pribadi sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batiniah dalam mengatur dirinya sendiri dalam bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang serta bimbingan dalam membantu hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai situasi lingkungan.”

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan upaya layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengembangkan potensi atau kemampuan dan menyelesaikan permasalahan yang bersifat pribadi maupun sosial, sehingga siswa dapat menerima diri sendiri dan mendapatkan penerimaan dari lingkungan, serta terjalinnya hubungan sosial yang harmonis di lingkungannya.

1.2 Pengertian Konsep Diri

Manusia sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan antara satu dengan lainnya, melalui interaksi yang bebas dengan memberikan stimulus dan respon. Hal ini akan menimbulkan tanggapan tentang bagaimana orang itu berperilaku, dan menilai dirinya yang tidak lepas dari persepsi terhadap diri sendiri. Konsepsi-konsepsi manusia mengenai dirinya sendiri mempengaruhi pilihan tingkah laku dan pengharapannya dalam hidup. Menurut Brooks (Rakhmat, 2005: 99) Konsep diri adalah persepsi terhadap diri baik diri fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Pendapat tersebut didukung oleh Cooley (Sarwono & Meinarno, 2012 : 53) lewat analogi cermin sebagai sarana bagi seseorang melihat dirinya, konsep diri seseorang diperoleh dari hasil penilaian atau evaluasi orang lain terhadap dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas konsep diri adalah pandangan menyeluruh tentang diri sendiri baik mengenai karakteristik kepribadian, nilai-nilai kehidupan, prinsip hidup, moralitas, kelemahan dan potensinya yang terbentuk dari pengalaman dan interaksinya dengan orang lain, yang dapat membantu seseorang atau individu dalam mengaktualisasikan diri secara bebas dan bertanggungjawab dalam mencapai suatu tujuan seperti apa yang diharapkan.

2. Sifat dan Konsep Diri Pada Remaja

2.1 Sifat-sifat Konsep Diri

Setiap individu memiliki konsep diri yang dapat bersifat positif dan juga negatif. Calhoun dan Acocella (Ghufron & Riswanti, 2010: 19) membagi dua

bentuk konsep diri yang dapat dikategorikan negatif, yaitu *pertama*, apabila seorang individu memandang dirinya secara tidak beraturan, tidak memiliki kestabilan perasaan dan keutuhan diri. Seorang individu tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang dihargai dalam hidupnya. *Kedua*; kebalikan dari yang pertama. Konsep diri seorang individu terlalu stabil dan terlalu teratur atau kaku, sehingga sulit untuk menerima ide-ide baru yang bermanfaat bagi dirinya.

Sebaliknya konsep diri dapat dikategorikan positif menurut Calhoun & Acocella (Ghufron & Riswanti, 2010; 20) apabila seorang individu dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang mungkin sangat beragam tentang dirinya secara positif dan dinamis, serta dapat menerima dirinya apa adanya. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memiliki harapan-harapan dan mampu merancang tujuan-tujuan hidup yang sesuai dan realistis, mengacu pada terpenuhinya harapan-harapan tersebut. Termasuk di dalamnya sikap optimis, terbuka terhadap kritik, serta mampu menyelesaikan masalah dan konflik pribadi secara cepat dan tepat.

Brooks dan Emmert (Rakhmat, 2005: 105) menyebutkan lima ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri yang positif dan negatif. Individu dengan konsep diri positif memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah
- Pemahaman diri terhadap kemampuan subyektif untuk mengatasi persoalan-persoalan obyektif yang dihadapi.
- 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 dirinyaa memang pantas untuk dipuji, namun tetap rendah hati.

d. Sadar bahwa 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 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 memandangi 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.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang individu yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan penilaian diri secara realistis, bersikap positif pada diri sendiri dan orang lain, memiliki rasa percaya diri dan harga diri, mampu mengintropeksi diri dalam mengatasi masalah atau konflik pribadi secara efektif, memiliki kehangatan dalam hubungan sosial, memiliki motivasi dan harapan hidup, ketegasan serta optimis dan mampu merencanakan sesuatu sebagai perwujudan dari harap-harapan hidupnya secara positif dan dinamis. Sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif tidak memahami siapa dirinya, tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri, kurang percaya diri, cenderung merasa rendah diri, merasa dirinya tidak berharga, merasa tidak memiliki cita-cita dan impian, bersikap pesimis dalam menghadapi permasalahan, dan merasa hidupnya tidak berguna.

2.2 Konsep Diri pada Remaja

Siswa sekolah menengah atas termasuk dalam kelompok usia remaja. Menurut Konopka (Agustiani 2009: 9) usia remaja berlangsung dari usia 12 sampai dengan 21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, usia 15-18 tahun adalah masa remaja madya, dan usia 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Individu tumbuh dan berkembang melalui beberapa fase perkembangan. Setiap fase perkembangan memiliki serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik sehingga akan memperlancar pelaksanaan tugas-tugas

perkembangan pada fase berikutnya. Tugas perkembangan seorang remaja menurut Havighurst (Sarwono, 2011: 41) adalah :

- a. Menerima kondisi fisiknya dan mampu memanfaatkan tubuhnya secara efektif.
- b. Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya yang sesama jenis kelaminnya ataupun yang berbeda.
- c. Menerima jenis kelaminnya sebagai laki-laki dan perempuan.
- d. Berusaha mencapai kemandirian emosi dari orang tua dan orang dewasa lain.
- e. Mempersiapkan karir ekonomi.
- f. Mempersiapkan diri untuk membina perkawinan dan kehidupan keluarga
- g. Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab
- h. memiliki sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman bertingkah laku

Setiap tugas perkembangan akan mempengaruhi perkembangan konsep diri, karena pada dasarnya tugas-tugas perkembangan remaja tersebut adalah penyesuaian terhadap berbagai aspek kepribadian.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Marcel (Rakhmat, 2005: 100-101) mengatakan individu mengenal dirinya setelah mengenal orang lain lebih dahulu. Bagaimana orang lain menilai diri kita, memberikan respon terhadap diri kita akan membentuk konsep diri kita. Yang dimaksud “orang lain” menurut Calhoun dan Acocella yaitu :

a.) Orang tua

Orang tua adalah kontak sosial paling awal yang dialami seorang individu. Pengaruh keluarga terutama orang tua sangat besar bagi pembentukan konsep diri anaknya karena untuk beberapa waktu lamanya anak belum mengenal lingkungan sosial di luar keluarganya. Pengaruh karakteristik hubungan orang tua dengan anak sangat penting dalam pembentukan identitas, keterampilan persepsi sosial, dan penalaran. Menurut Copersmith (Gumanti: 2007) anak-anak yang tidak memiliki orang tua atau disia-siakan oleh orang tuanya, akan

memperoleh kesulitan dalam mendapatkan informasi tentang dirinya sendiri sehingga hal ini akan menjadi penyebab utama seorang anak memiliki konsep diri negatif.

b.) Teman sebaya

Peran yang diukur dalam kelompok teman sebaya sangat berpengaruh terhadap pandangan individu mengenai konsep dirinya.

c.) Masyarakat

Masyarakat sangat mementingkan fakta-fakta yang ada pada seorang anak. Seperti siapa bapaknya, berasal dari keluarga yang seperti apa, apa pekerjaan orang tuanya, sehingga hal itu berpengaruh terhadap konsep diri yang dimiliki seorang individu.

d.) Belajar

Konsep diri merupakan hasil belajar. Belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen yang terjadi dalam diri seseorang sebagai akibat dari pengalaman. Dalam mempelajari konsep diri, terdapat tiga faktor utama yang harus dipertimbangkan, yaitu: asosiasi, ganjaran dan motivasi

Dengan demikian konsep diri yang dimiliki seorang individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Burns (Gumanti: 2007) menyebutkan bahwa secara garis besar ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri, yaitu : (1) citra fisik, merupakan evaluasi terhadap diri secara fisik, dan bahasa, yaitu kemampuan melakukan konseptualisasi dan verbalisasi, (2) umpan balik dari lingkungan, (3) identifikasi dengan model dan peran jenis yang tepat, dan (4) pola asuh orang tua.

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa Interaksi individu dengan orang lain, yaitu orang tua, teman sebaya, dan masyarakat dapat membentuk dan mengembangkan konsep diri. Proses belajar yang dilakukan individu dalam pembentukan konsep dirinya diperoleh dengan melihat reaksi-reaksi orang lain terhadap perilaku yang dia lakukan, melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain, memenuhi harapan-harapan orang lain atas peran yang dimainkan serta melakukan identifikasi terhadap orang lain yang dikagumi. Konsep diri individu akan terbentuk baik dan menjadi positif jika faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut berfungsi secara positif juga.

Perkembangan konsep diri merupakan proses yang terus berlanjut di sepanjang kehidupan manusia. Menurut Symonds (Agustiani 2009: 143) mengatakan bahwa gambaran tentang diri tidak secara langsung muncul pada saat individu lahir ke dunia, tetapi berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perseptif. Dalam hal ini 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.

B. Pendekatan *Client Centered*

1. Konsep Pokok, Dasar Pandangan, dan Karakteristik Pendekatan *Client-Centered*

1.2 Konsep Pokok

Manusia sebagai makhluk Individu dan sosial tidak lepas dari masalah kehidupan. Kesenjangan antara pribadi yang ideal dengan realita sering kali

menjadi suatu permasalahan. 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 Rogers (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”).

Dalam hubungannya dengan aktualisasi diri, Rogers mendefinisikan kecenderungan mewujud 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.

Dapat disimpulkan bahwa pendekatan *client centered* merupakan suatu metode konseling berpusat pada konseli yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara diri konseli yang ideal dengan diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya sehingga individu tersebut dapat dikatakan sehat adalah dirinya yang dapat berkembang penuh dan dapat mengalami proses hidupnya tanpa hambatan.

1.2 Dasar pandangan Pendekatan *Client Centered*

Menurut Rogers (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 di pundak 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).

Berkaitan dengan konseling *client-centered* dari Rogers (Sukardi, 2002) yang menyatakan bahwa "konseling yang berpusat pada konseli haruslah dilandasi pada pemahaman konseli tentang dirinya". Dalam hal ini pendekatan *client centered* menitikberatkan kepada kemampuan konseli untuk menentukan sendiri masalah-masalah yang penting bagi dirinya dan memecahkan sendiri masalahnya. 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.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Konsep Diri (*self concept*) adalah gambaran seseorang tentang dirinya sendiri. Gambaran yang lengkap tentang dirinya meliputi berbagai kemampuan, kelemahannya, sifat-sifatnya dan bagaimana hubungan dirinya dengan lingkungannya.

1.3 Karakteristik Pendekatan *Client Centered*

Peran konseli yang lebih besar dibandingkan dengan konselornya dalam hubungan konseling merupakan karakteristik utama dari konseling *client-centered*.

Menurut Rogers (Willis, 2004) Karakteristik utama dalam konseling *client centered* masing-masing menekankan pada :

1. Tanggung jawab dan kemampuan konseli dalam menghadapi kenyataan.
2. Konseling *client centered* lebih menitikberatkan pada pengalaman-pengalaman sekarang.
3. Konseling ini bukanlah suatu bentuk hubungan atau pendekatan yang bersifat kaku atau dogma
4. Konseling ini menekankan kepada persepsi konseli.
5. Konseling ini menempatkan konseli pada kedudukan sentral.

Sedangkan menurut Willis (2004: 63) karakteristik terapi ini adalah:

- 1.) Ditujukan kepada konseli yang sanggup memecahkan masalahnya agar tercapai kepribadian konseli yang terpadu.
- 2.) Sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan, bukan segi intelektual.
- 3.) Titik tolak konseling adalah keadaan individu termasuk kondisi sosial psikologis masa kini (*here and now*) dan bukan pengalaman masa lalu.
- 4.) Proses konseling bertujuan menyesuaikan antara *ideal self* dengan *actual self*.
- 5.) Peranan yang aktif dalam konseling dipegang dalam konseli, sedangkan konselor adalah *pasif reflektif*.

Berdasarkan karakteristik *client centered* diatas, penulis menyimpulkan bahwa pendekatan ini difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan konseli untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh oleh dirinya sendiri.

2. Proses, Tujuan dan Tahapan Pendekatan *Client Centered*

2.1 Proses Pendekatan *Client Centered*

Konseling yang berpusat pada klien menggunakan sedikit teknik, akan tetapi menekankan sikap konselor. Teknik dasar adalah mencakup, mendengar, dan menyimak secara aktif, refleksi, klarifikasi, "*being here*" bagi klien.

Menurut Surya (2003:57) mengungkapkan 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/dimulai sejak situasi permulaan telah didasarkan, bahwa yang bertanggungjawab 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/memberanikan konseli agar ia mampu mengungkapkan/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 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 sebagai mana 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 tinggi terintegrasi dan pilihan-pilihan yang dilakukan makin kuat; 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.

2.2 Tujuan Konseling

Tujuan dasar terapi *client centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Guna mencapai tujuan terapeutik tersebut, terapis perlu mengusahakan agar klien bisa memahami hal-hal yang ada dibalik topeng yang dikenakannya. Konselor berusaha membuat klien untuk tampil menjadi orang yang utuh di hadapan orang lain.

Menurut Komalasari (2011:265) Konseling *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 utama pendekatan *client-centered* adalah pencapaian kemandirian dan integrasi diri. Seorang individu yang dapat mengaktualisasikan diri mempunyai karakteristik sebagai berikut (Komalasari, 2011:266-267):

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

Keterbukaan terhadap pengalaman meliputi kemampuan untuk melihat realitas tanpa terganggu untuk menyelesaikan pada *self-structure* yang telah dibentuk sebelumnya. Individu menjadi lebih terbuka, yang berarti bahwa ia menjadi lebih menyadari realitas yang ada diluar dirinya. Hal ini berarti pula bahwa individu keyakinan yang tidak kaku, dapat terbuka terhadap

pengetahuan baru, dapat berkembang dan toleran terhadap ambiguitas. Kemudian, individu memiliki kesadaran tentang dirinya pada saat ini dan kapasitas untuk mengalami diri dengan cara yang lebih baik.

2. Kepercayaan terhadap diri sendiri (*self-trust*)

Salah satu tujuan konseling adalah membantu konseli mengembangkan rasa percaya pada diri sendiri. Pada awal proses konseling kepercayaan diri konseli biasanya sangat rendah sehingga tidak dapat mengambil keputusan secara mandiri. Dengan lebih terbuka, konseli mengembangkan kepercayaan diri secara perlahan-lahan.

3. Sumber internal evaluasi (*internal source of evaluation*)

Individu mencari pada diri sendiri tentang jawaban atas masalah-masalah eksistensi diri. Individu dibantu 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 dari konseling adalah *self* yang berhasil, yang paling penting adalah proses berkelanjutan dimana konseli mendapatkan pengalaman baru dan mendapatkan kesadaran diri.

Dari penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa tujuan konseling dalam pendekatan *client-centered* ini bukan hanya terselesaikannya suatu permasalahan yang sekarang ini terjadi, tetapi lebih membantu individu menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, dimana nantinya konselor memberikan kesadaran kepada klien yang merupakan orang yang berharga, orang yang penting, dan orang

yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat yang menjadikan klien mampu menyelesaikan masalahnya yang sedang dialaminya ataupun permasalahan yang nantinya akan ia alami dapat klien selesaikan sendiri dengan baik.

2.3 Tahapan Konseling

Menurut Willis (2004: 64) tahap- tahap terapi terpusat pada konseli antara lain :

- a. Konseli datang kepada konselor atas kemauan sendiri, apabila konseli datang atas suruhan orang lain maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan agar konseli memilih apakah ia akan terus meminta bantuan atau akan membatalkannya.
- b. Situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli.
- c. Konselor memberanikan konseli agar ia mampu mengemukakan perasaannya. Konselor harus bersikap ramah, bersahabat dan menerima konseli sebagaimana adanya.
- d. Konselor menerima perasaan konseli serta memahaminya.
- e. Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya.
- f. Konseli menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan).
- g. Konseli merealisasikan pilihannya itu.

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Konseling individu menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:105) adalah adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Sedangkan Prayitno (2009:299) menyebutkan bahwa

ada lima tahap proses konseling yakni pengantaran, penjajagan, penafsiran, pembinaan dan penilaian.

1. Tahap membangun hubungan (pengantaran)

Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien kunci keberhasilan membangun hubungan terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan.

2. Tahap melakukan penjajakan masalah

Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien

3. Tahap penafsiran

Konselor berusaha menjajagi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan.

4. Pembinaan

Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap klien.

5. Penilaian (bersedia menjadi suatu proses)

- a. Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling
- b. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
- d. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu : menurunnya kecemasan klien, perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya, adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa pelaksanaan proses konseling *client centered* harus dilaksanakan atas kemauan konseli itu sendiri. Setiap tahapan dalam proses layanan konseling ini harus melalui urutan fase- fase dari tahapan secara keseluruhan agar tujuan dari pelaksanaan konseling dapat terlaksana.

3. Kelemahan dan kelebihan Pendekatan *Client Centered*

3.1 Kelemahan Pendekatan *Client Centered*

- a. Tidak semua konselor bisa mempraktekan terapi *client centered*, sebab banyak konselor yang tidak mempercayai filsafat yang melandasinya.
- b. Adanya jalan yang menyebabkan sejumlah praktisi menjadi terlalu terpusat pada klien sehingga mereka sendiri kehilangan rasa sebagai pribadi yang unik.
- c. Terlalu menekankan pada aspek afektif, emosional, perasaan sebagai penutup perilaku, tetapi melupakan faktor intelektual, kognitif, dan rasional.
- d. Meskipun terbukti bahwa konseling "*client centered*" diakui efektif, tetapi bukti-bukti tidak cukup sistematis dan lengkap. Terutama berkaitan dengan klien yang kecil tanggung jawabnya.
- e. Sulit bagi konselor untuk benar-benar bersifat netral dalam situasi hubungan interpersonal.

Konseling *client centered* memiliki keterbatasan yaitu adanya jalan yang menyebabkan sejumlah praktisi menjadi terlalu terpusat pada klien sehingga mereka sendiri kehilangan rasa sebagai pribadi yang unik. Secara paradoks, terapis

dibenarkan berfokus pada klien sampai batas tertentu sehingga menghilangkan nilai kekuatannya sendiri sebagai pribadi dan kepribadiannya kehilangan pengaruh. Cara peneliti menetralkan kelemahan yang ada pada *client centered* perlu digaris bawahi kebutuhan-kebutuhan dan maksud maksud klien dan pada saat yang sama ia bebas membawa kepribadiannya sendiri ke dalam pertemuan terapi.

Terapi *client centered* berlandaskan sekumpulan sikap yang dibawa oleh terapis ke dalam pertemuan dengan kliennya dan lebih dari kualitas lain manapun, kesejatian terapis menentukan kekuatan hubungan terapeutik. Keotentikan dan keselarasan terapis demikian vital sehingga terapis yang berpraktek dalam kerangka *client centered* harus wajar dalam bertindak dan harus menemukan suatu cara mengungkapkan reaksi-reaksinya kepada klien.

3. 2 Kelebihan Pendekatan *Client Centered*

- a. Pemusatan pada klien dan bukan konselor dalam konseling.
- b. Identifikasi dan penekanan hubungan konseling sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian.
- c. Lebih menekankan pada sikap konselor dari pada teknik.
- d. Konseling ini cocok dipergunakan sebab masalah yang dihadapi klien tetap menjadi tanggung jawab klien sendiri, walaupun konselor memberikan bantuan-bantuan berupa pertanyaan penggali (*probbing*), ajakan tetap menekankan supaya klien memusatkan perhatian pada refleksi diri.
- e. Penekanan emosi, perasaan, dan afektif dalam konseling.

C. Keterkaitan Penggunaan Pendekatan *Client Centered* dengan Perubahan Konsep diri

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). Jadi, 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.

Salah satu dari 3 pokok kepribadian menurut Rogers adalah self yang itu nama lain dari konsep diri. Menurut Rogers (dalam Sukardi: 2002),

“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 sebagai objek. Self ini dinamakan juga *Self-Concept (Konsep Diri)*.”

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

Campur tangan konselor sangat sedikit. Konseli akan mampu menghadapi sifat-sifat dirinya yang tidak dapat diterima lingkungannya tanpa ada perasaan terancam dan cemas, sehingga ia maju ke arah menerima dirinya dan nilai-nilai yang selama ini dimiliki dan dianutnya, serta mampu mengubah aspek-aspek dirinya sebagai sesuatu yang dirasakan perlu diubah.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *konsep diri (self concept)* merupakan gambaran seseorang tentang dirinya sendiri. Gambaran yang lengkap tentang dirinya meliputi berbagai kemampuan, kelemahannya, sifat-sifatnya dan bagaimana hubungan dirinya dengan lingkungannya. Jadi konsep diri adalah bagaimana individu menyadari dirinya sendiri, dan mengenal dirinya sendiri.

Menurut Komalasari (2011:265) Konseling *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 utama pendekatan *client-centered* adalah pencapaian kemandirian dan integrasi diri.

Dapat disimpulkan bahwa, konsep diri dapat ditingkatkan menggunakan pendekatan *client centered*, hal ini dikarenakan pendekatan *client centered* didasari oleh konsep-konsep pokok mengenai diri, dimana pendekatan ini menekankan pada kecakapan konseli untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Bagaimana individu dapat memahami diri, baik dari sudut kelemahan dan kelebihan yang dimiliki serta bagaimana individu mengatasi masalah tentang dirinya sendiri. Sedangkan fungsi konselor dalam pendekatan ini hanya bersifat pasif reflektif sesuai dengan tujuan menemukan konsep diri individu yang lebih positif melalui komunikasi konseling.

BAB 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 di ambil. Menurut Bog dan 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 integrasi dari data yang diiperoleh dengan metode lain.

B. 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 dilapangan 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 SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

C. Jenis Data 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

Dalam melakukan penelitian ini, maka peneliti membuat narasi wawancara konseling yang dilakukan oleh subjek penelitian yang dianggap perlu untuk dikumpulkan datanya.

2. Catatan Konseling

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

D. 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. Dalam penelitian ini kajian dan pembahasan 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.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah konsep diri dan pendekatan *client centered*.

- a. Konsep diri adalah gambaran individu mengenai dirinya, tentang pemahaman diri fisik, psikis, dan sosial yang kesemuanya diperoleh dari interaksi dengan orang lain serta dapat berkembang menjadi konsep diri positif dan negatif.

Berdasarkan definisi operasional diatas maka indikator yang digunakan adalah :

1.) Percaya diri
2.) Kesetaraan dengan orang lain
3.) Penerimaan diri
4.) Penyikapan diri
5.) Optimis

- b. Pendekatan *client centered* adalah suatu metode konseling berpusat pada konseli yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara diri konseli yang ideal dengan diri konseli yang sesuai dengan kenyataan sebenarnya. Pendekatan *client centered* mempunyai kelebihan antara lain adalah konseli dipandang sebagai pribadi yang mandiri, memiliki tanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah dan akan dia ambil, serta konseli akan memiliki pengalaman positif dalam terapi ketika mereka fokus dalam menyelesaikan masalahnya. Sehingga dengan pendekatan *client centered* diharapkan dapat meningkatkan konsep diri siswa.

F. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015:193) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 metode didalam pengumpulan data yaitu:

1. Skala Konsep Diri

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu skala konsep diri yang dikembangkan dari jenis skala *likert*. Menurut Sugiyono (2012:134), skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Penulisan item skala ini dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (*favourable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavourable*) serta terdiri dari 4 alternatif

jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Berikut ini skor nilai dari masing-masing alternatif jawaban berdasarkan perhitungan *summated ratings* :

Tabel 3. 1 Skor Nilai Alternatif Jawaban Skala Konsep Diri

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
<i>Favourable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4

Menurut Azwar (2012:42) untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgement expert*). Para ahli yang dimaksud adalah tiga dosen FKIP BK di Universitas Lampung, yaitu Moch. Johan Pratama, Citra Abriani Maharani, dan Yohana Oktariana. Uji ahli instrument dilaksanakan pada tanggal 15 Mei sampai 29 Mei 2017.

Hasil validitas isi dari ketiga dosen yang diperoleh yaitu:

- a. Menurut Moch. Johan Pratama, menghilangkan kata setiap atau sejenisnya yang terdapat pada pernyataan nomor 9 yaitu, *setiap diberi tugas oleh guru selalu memberikan hasil yang memuaskan kemudian berubah menjadi mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan hasil yang memuaskan.*
- b. Menurut Citra Abriani Maharani, mengganti pernyataan yang berbentuk , seperti pada pernyataan nomor 17 semula berbunyi *menyadari bahwa setiap orang memiliki kesempatan untuk menjadi*

juara kemudian diganti menjadi *memanfaatkan kesempatan untuk menjadi juara*.

- c. Menurut Yohana Oktariana, mengganti kata sering dan sejenisnya yang terdapat pada pernyataan nomor 12 dan pernyataan nomor 50 yaitu *sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru menjadi terbiasa menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru*.

Setelah di evaluasi dan dikonsultasikan dengan dosen uji ahli, instrument penelitian sudah tepat dan dinyatakan valid sehingga dapat digunakan sebagai instrument dalam penelitian.

Menurut Sugiyono (2007:267) instrumen yang reliabel berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan akan menghasilkan data yang sama. Untuk mengetahui reliabilitas instrument penelitian, peneliti melakukan uji coba di SMA 15 Bandar Lampung. Skala konsep diri dibagikan kepada 40 siswa, kemudian dianalisis dan dihitung menggunakan rumus *Alpha* dari *Crombach* lewat SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16.

Rumus *Alpha* dari *Crombach*:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_t^2}{S^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan

St = Jumlah varian butir

St^2 = Varian total

Skala yang digunakan peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,944. Berdasarkan kriteria realibilitas menurut Sugiyono (2014:184), tingkat realibilitas sebesar merupakan kriteria realibilitas sangat tinggi.

2. Wawancara Tak Berstruktur

Menurut Sugiyono (2012:320), wawancara tak berstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya. Wawancara tak berstruktur ini dilakukan pada saat peneliti sudah menjangkau subjek dalam penelitian. Hal ini dilakukan peneliti untuk mengetahui latar belakang yang dimiliki oleh subjek penelitian. Selain itu 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. Wawancara pada penelitian ini dilakukan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Hasil wawancara ini didapat informasi bahwa ketiga subjek mengenai konsep diri positif rendah.

G. 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. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi. 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. Dengan kata lain proses reduksi data ini dilakukan oleh peneliti secara terus menerus saat melakukan penelitian untuk menghasilkan data sebanyak mungkin. Dalam 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.

H. Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data dalam penelitian kualitatif itu mutlak diperlukan, hal tersebut dimaksudkan agar data yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya dengan melakukan verifikasi terhadap data. Menurut Moleong (2013:324), ada empat kriteria yang digunakan dalam pengecekan, sebagai berikut ini:

1. Derajat Kepercayaan (*Credibility*)

Kredibilitas data digunakan untuk membuktikan kesesuaian antara hasil pengamatan dengan kenyataan yang ada dilapangan. Apakah data atau informasi yang diperoleh sudah sesuai dengan kenyataan yang terjadi dilapangan. Dalam pencapaian kredibilitas ini peneliti menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Ketekunan pengamatan, dalam hal ini peneliti mengadakan pengamatan atau observasi secara terus menerus terhadap subjek yang diteliti guna memahami gejala dengan lebih mendalam. Sehingga, mengetahui aspek yang penting. Terfokus dan relevan dengan topik penelitian.

b. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan berbagai sumber diluar data sebagai bahan perbandingan kemudian dilakukan *cross check* agar hasil penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi metode pengumpulan data, peneliti melakukan dengan cara membandingkan data yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data yang berbeda. Triangulasi metode tertuju pada kesesuaian antara data yang diperoleh dengan teknik pengumpulan data yang digunakan.

2. Keteralihan (*Transferability*)

Usaha membangun keteralihan dalam membangun penelitian kualitatif jelas sangat berbeda dengan penelitian kuantitatif dengan validitas eksternalnya. Teknik ini menuntut peneliti agar melaporkan hasil penelitiannya sehingga uraiannya itu dilakukan peteliti mungkin yang menggambarkan konteks tempat penelitian diselenggarakan. Uraiannya harus mengungkapkan secara khusus sekali segala sesuatu yang dibutuhkan oleh pembaca agar ia dapat memahami penemuan-penemuan yang diperoleh.

3. Ketergantungan (*Dependability*)

Kebergantungan merupakan substitusi reliabilitas dalam penelitian nonkualitatif. Reliabilitas merupakan syarat bagi validitas. Dalam penelitian kualitatif, uji kebergantungan dilakukan dengan melakukan pemeriksaan terhadap keseluruhan proses penelitian. Sering terjadi

peneliti tidak melakukan proses penelitian ke lapangan, tetapi bisa memberikan data. Peneliti seperti ini perlu diuji *dependability*-nya. Kalau proses penelitiannya tidak dilakukan tetapi datanya ada, maka penelitian tersebut tidak *dependable*.

4. Kepastian (*Confirmability*)

Penelitian kualitatif uji kepastian mirip dengan uji kebergantungan, sehingga pengujiannya dapat dilakukan secara bersamaan. Menguji kepastian (*confirmability*) berarti menguji hasil penelitian, dikaitkan dengan proses yang dilakukan dalam penelitian, jangan sampai proses tidak ada tetapi hasilnya ada. Kepastian yang dimaksud berasal dari konsep objektivitas, sehingga dengan disepakati hasil penelitian tidak lagi subjektif tapi sudah objektif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018, maka dapat disimpulkan bahwa:

Konsep diri dapat ditingkatkan menggunakan pendekatan *client centered*. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling dilakukan. Perubahan tersebut di dapat dari hasil *follow up* atau evaluasi dan hasil peningkatan konsep diri dari ketiga subjek penelitian. Perubahan yang dialami ketiga subjek, seperti mampu mengetahui kelemahan dan kelebihan, mampu mengerjakan tugasnya sendiri, meskipun sulit, berani bertanya kepada guru jika tidak memahaminya, mau menghargai nasehat dari teman, dan mampu bergabung dengan teman-teman tanpa merasa rendah diri.

B. Saran

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

1. Kepada Subjek Penelitian

Siswa yang memiliki tingkat konsep diri positif rendah diharapkan dapat mengikuti kegiatan konseling individual dengan pendekatan *client centered* lebih aktif lagi, sehingga dapat memahami pentingnya mengetahui kemampuan yang dimiliki, mengetahui kelemahan dan kelebihan, memiliki penerimaan diri yang baik, dan optimis terhadap kemampuan yang dimiliki.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling agar proses dalam layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* mengetahui latar belakang masalah siswa yang memiliki konsep diri positif rendah.

3. Kepada Para peneliti selanjutnya.

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling individual dengan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan konsep diri hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2009. *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*. Bandung: Rafika Aditama.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ghufron, M.N. & Rini R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz media.
- Gumanti, C. 2007. *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri pada Narapidana Remaja di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Anak Tanjung Gusta Medan*. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Hadi, Sutrisno. 2002. *Metodologi Riset*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Prayitno. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Cetakan kedua. Jakarta. Rineka Cipta
- Rakmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Satori, Djama'an dan Komariah, Aan. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sarwono, S. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Sarwono, S. W. Dan Meinarno, E. A. 2012. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Salemba Humanika
- Surya, Muhammad. 2003 . *Pengantar Teori Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Willis, Sofyan S. 2004. *Problema remaja dan pemecahannya*. Angkasa : Bandung