

**PENGGUNAAN KONSELING *CLIENT CENTERED* UNTUK  
MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS XII IPS 1  
SMA TELADAN WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**Nila Nikmatus Sakdiah**



**FAKULTASKEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

## **ABSTRAK**

### **PENGGUNAAN KONSELING *CLIENT CENTERED* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS XII IPS 1 SMA TELADAN WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR TAHUN AJARAN 2018/2019**

**Oleh**

**Nilia Nikmatus Sakdiah**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah konsep diri negatif siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan konseling *client centered* untuk meningkatkan konsep diri pada siswa kelas XII IPS 1 Tahun Ajaran 2019. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen one group design pre test dan post test*, dengan teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Subjek penelitian ini sebanyak 5 siswa yang memiliki konsep diri rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala konsep diri dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsep diri terhadap siswa yang diberi layanan konseling *client centered*. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling *client centered* dapat meningkatkan konsep diri pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan WayJepara Lampung Timur Tahun Ajaran 2018/2019..

Kata Kunci: *client centered*, konseling, siswa, konsep diri.

**PENGGUNAAN KONSELING *CLIENT CENTERED* UNTUK  
MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS XII IPS 1  
SMA TELADAN WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**Oleh**

**Nila Nikmatus Sakdiah**

**Skripsi**

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

**Pada**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN KONSELING *CLIENT CENTERED* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS XII IPS 1 SMA TELADAN WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR TAHUN AJARAN 2018/2019**

Nama Mahasiswa : ***Nila Nikmatus Sakdiah***

Nomor Pokok Mahasiswa : **1413052048**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.**  
NIP 197303152002122002

**Redi Eka Andriyanto, M.Pd. Kons.**  
NIP 198101232006041003

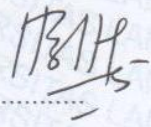
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP197608082009121001

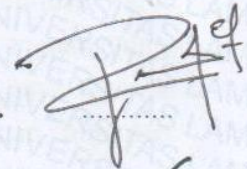
**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

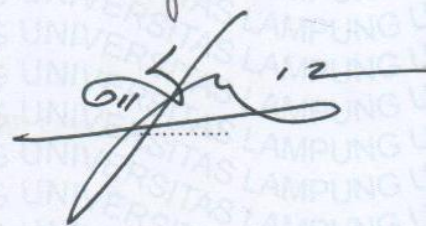
Ketua : **Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.**



Sekretaris : **Redi Eka Andriyanto, M.Pd. Kons.**



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



2. Dekan FKIP Universitas Lampung



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**  
NIP 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **20 Maret 2019**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul Penggunaan Pendekatan Konseling *Client Centered* untuk meningkatkan konsep diri pada Siswa Kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur Tahun Ajaran 2018/2019 adalah benar-benar karya saya sendiri. Dalam penyelesaian karya tulis ini, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi, atau klaim dari pihak lain yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, penuh kesadaran yang dilandasi oleh kebenaran ilmiah yang berlaku dalam dunia akademik.

Bandar Lampung, 20 Maret 2019  
Yang membuat pernyataan,



Nila Nikmatus Sakdiah  
NPM 1413052048

## RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan oleh seorang Mamak yang tangguh yang bernama Sumarti dan memiliki suami yang bernama Sumarno. Penulis dilahirkan pada tanggal 12 Maret 1996 di Desa Raja Basa Lama dan terlahir sebagai anak bungsu dari tujuh bersaudara.

Riwayat Pendidikan Formal penulis diawali pada tahun 2000 di TK Khoirunasi Al-Amin yang kemudian lulus pada tahun 2002, kemudian melanjutkan ke SD N 1 Rajabasa Lama dan lulus pada tahun 2008, kemudian melanjutkan ke SMP N 1 Labuhan Ratu dan lulus tahun 2011, melanjutkan SMA di Sekolah swasta Teladan Way Jepara dan lulus tahun 2014.

Pada tahun 2014 penulis terdaftar menjadi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN (Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri). Selama menjadi mahasiswa penulis terdaftar sebagai anggota FORMABIKA (Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unila), HIMAJIP (Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan) dan KSS (Kelompok Studi Seni). Pada tahun 2017 penulis melaksanakan KKN dan PPL di Desa Menanga Siamang, Kec. Banjit, Kab. Way Kanan dan disekolah SMP N 5 Banjit.

## **MOTTO**

Segala yang ada dilangit dan dibumi adalah milik Allah. Dia mengambil sesuatu darimu karena memang Dia pemiliknya, begitu pula ketika Dia memberikanmu sesuatu Dia pula yang memilikinya.

\_Syeikh Ibnu Utsaimin Rahimmakumullah\_

Tidak ada kejadian tanpa seizin Allah dan tidak ada pula pekerjaan yang sia-sia karena semua memiliki hikmah tersendiri.

\_Nila Nikmatus Sakdiah\_



## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya ini kepada Abi dan Mamakku tercinta yang tak pernah lelah member dukungan baik moril maupun materi yang tak akan bisa aku gantikan dengan apapun selama hidupku, Mamas dan mbak-mbakku yang selalu mendukung dan memberi semangat kepadaku. Sahabat-sahabat seperjuanganku terimakasih banyak atas senyum yang selalu menghiasi hari-hari kita selama perkuliahan. Seorang yang selalu memberikan dorongan agar secepatnya terselesaikan skripsi ini.

## SANWACANA

*Bismillahirohmannirohim*

*Alhamdulillahillobbil'alamiin*, segala puji hanya milik Allah SWT yang memiliki seluruh langit dan bumi beserta isinya, atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penggunaan Pendekatan Konseling *Client Centered* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur Tahun ajaran 2018/2019”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.Pd., selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung
4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung,
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A Psi., selaku Pembimbing I, yang telah mengajarkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.pd., Kons., selaku Pembimbing II yang telah begitu banyak memberi masukan dan mengarahkan penulis demi terselesaikan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku dosen penguji terimakasih atas kesediaannya memberikan saran dan kritik yang sangat membangun demi kelancaran penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak ibu dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila terimakasih telah memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan, semoga menjadi amal jariyah diakhirat kelak.
9. Bapak ibu staf administrasi FKIP Unila terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
10. Bapak Drs. Ismanto, M.Si., selaku kepala Sekolah SMA Teladan Way Jepara Lampung timur, terimakasih karena telah mengizinkan penulis untuk dapat melaksanakan penelitian di SMA Teladan
11. Bapak ibu dewan Guru SMA Teladan yang tidak dapat penulis sebutkan satu – persatu, terimakasih banyak telah menerima penulis dengan hangat selama proses penelitian berlangsung.

12. Abi dan Mamak ku yang telah memberikan seluruh kasih sayang dan dukungan baik moril dan materi yang tidak bisa penulis balas dengan apapun. Kalian adalah segalanya bagi penulis.
13. Sahabat ku Shinta Wulandari, Hani Maria Ulfa, Titis Dea Puri, terimakasih telah menemani dalam masa senang dan sedih selama menjalani perkuliahan yang penuh lika – liku, serta untuk canda tawa yang tak lepas dari garis bibir kalian yang sangat menghibur penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman – teman seperjuangan Ade (bibal), Puteri, Ayu, Marise, Mega, Yudhia, Mbak O, dan seluruh angkatan BK 2014 dan para adik dan kakak tingkat yang tidak apat disebutkan satu persatu terimakasih atas masukan, saran dan semangat yang kalian berikan
15. Seorang yang selalu setia Wahyu Dwi Saputra terimakasih banyak atas waktu dan dukungannya yang juga selalu mendengarkan keluh kesah dan tangisan penulis.
16. Teman – teman KKN dan PPL terunch ku Balqis, Anang, Komang, Debby, Mifta, Juni, dan Mar yang selama dua bulan kita bersama – sama melewati banyak drama dikampung orang. terimakasih bnyak.
17. Ibu Juli sekeluarga dan Kepala Kampung yang telah menerima kami dengan hangat dan memberi masukan selama kami di Kampung Menanga Siamang , terimakasih banyak.
18. Kepala sekolah SMP N 5 Banjit, para guru, staf adminstrasi dan para murid, terimakasih telah memberikan banyak pengalaman yang tidak terlupakan.

19. Pihak yang tidak dapat menulis sebutkan satu persau terimakasih banyak atas bantuan dan dukungannya.

20. Setra Almamater Tercinta Universitas Lampung

Terimakasih atas segala bantuan, canda tawa, kebersamaan. suka duka penuh drama, semoga kita selalu mengingat kebersamaan ini.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat. Aamiin.

Bandar Lampung Maret 2019

Nila Nikmatus Sakdiah

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Daftar Tabel</b> .....	VIII
<b>Daftar Gambar</b> .....	IX
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Dan Masalah .....	1
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
C. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
D. Kerangka Pikir.....	8
E. Hipotesis Penelitian.....	12
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>13</b>
A. Konsep diri .....	13
1. Pengertian Konsep Diri .....	13
2. Dimensi Konsep Diri .....	14
3. Faktor yang mempengaruhi Konsep Diri.....	16
4. Perkembangan Konsep Diri .....	19
5. Konsep Diri Positif dan negatif.....	22
B. Teori <i>Client Centered</i> .....	24
1. Konsep utama.....	24
2. Ciri – ciri terapi <i>Client Centered</i> .....	26
3. Tujuan Konseling <i>Client Centered</i> .....	28
4. Proses Konseling <i>Client Centered</i> .....	29
5. Teknik Konseling.....	29
C. Pendekatan <i>Client Centered</i> dengan Perubahan Konsep Diri .....	31
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
A. Metodologi Penelitian .....	34
B. Subjek Penelitian.....	35
C. Variabel dan definisi operasional.....	36
1. Variabel Penelitian .....	36
2. Definisi operasional .....	37
D. Lokasi Penelitian .....	38
E. Sumber Data dan Teknik Pengumpulan data .....	38
F. Uji Instrumen .....	41
G. Analisis Data .....	43

<b>IV.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
	A. Hasil Penelitian .....	44
	1. Gambaran Umum Pra Konseling .....	44
	2. Hasil Pelaksanaan Konseling Individu dengan Pendekatan <i>Client Centered</i> .....	45
	3. Interpretasi Data .....	56
	4. Analisis data Hasil Penelitian .....	63
	B. Pembahasan .....	63
<b>V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	68
	B. Saran.....	68
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>
	Lampiran 1 Modul Konsling Individu .....	72
	Lampiran 2 Kisi-kisi Instrumen Konsep Diri .....	108
	Lampiran 3 Hasil Uji Validitas .....	109
	Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas .....	115
	Lampiran 5 Dokumentasi .....	118

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban .....	40
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumwn Konsep Diri .....	40
Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas .....	43
Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan Konseling <i>Client Centered</i> .....	45
Tabel 4.2 Jarak Interval.....	57
Tabel 4.3 Skor konsep diri sebelum dan sesudah perlakuan.....	57
Tabel 4.4 Peningkatan konsep diri GSM setelah perlakuan .....	58
Tabel 4.5 Peningkatan konsep diri M S setelah perlakuan .....	59
Tabel 4.6 Peningkatan konsep diri R P L setelah perlakuan.....	60
Tabel 4.7 Peningkatan konsep diri R setelah perlakuan .....	61
Tabel 4.8 Peningkatan konsep diri D A setelah perlakuan .....	62
Tabel 4.9 Presentase kenaikan siswa setelah diberi perlakuan .....	64



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Pikir.....	11
Gambar 3.1 Pola kelompok <i>pretest</i> dan <i>post test</i> .....	35
Gambar 4.1 Garfik peningkatan konsep diri siswa .....	57
Gambar 4.2 Gafik peningtan konsep diri GSM .....	58
Gambar 4.3 Garfik peningkatan konsep diri M S .....	59
Gambar 4.4 Garfik peningkatan konsep diri RPL.....	60
Gambar 4.5 Grafik Peningkatn konsep diri R.....	61
Gambar 4.6 Grafik peningkatan konsep diri D A .....	62

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang dan Masalah**

#### **1. Latar Belakang**

Usia remaja berlangsung dari usia 13 sampai 21 tahun, dengan pembagian usia 13 - 15 tahun adalah masa remaja awal, usia 16 – 18 tahun adalah masa remaja madya, dan usia 19 – 21 tahun adalah masa remaja akhir (Erikson dalam Dariyo 2007 : 8). Setiap fase memiliki tugas – tugas perkembangan yang harus di lalui sesuai dengan tahap perkembangannya. Banyak masalah yang sering dihadapi remaja disebabkan oleh ketidaktahuan, sikap masa bodoh dan pemahaman yang keliru atau kurang memadai. Pemahaman remaja yang kurang dapat menyebabkan kekeliruan dalam sikap sehingga menimbulkan masalah.

Siswa SMA juga sedang memasuki masa peralihan dari anak – anak menuju remaja. Masa peralihan ini merupakan masa yang sulit untuk remaja karena pada umumnya remaja mengalami krisis identitas pada masa ini. Remaja mulai mencari tahu siapa diri mereka. Seprtti apa watak mereka dan bagaimana orang lain memandang mereka. Oleh karena itu pembentukan

konsep diri pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, dan pemahaman tentang dirinya sendiri.

Konsep diri atau *self concept* merupakan suatu kombinasi dari perasaan dan kepercayaan mengenai diri sendiri. Konsep diri dipelajari dari pengalaman pribadi dengan orang lain. Pandangan tentang diri sendiri atau konsep diri berkembang dan terentuk sejak masa kanak – kanak dan terus berkembang selama masa perkembangan.

Meurut Broks (Rakhmat 2005) mendefinisikan konsep diri adalah presepsi terhadap diri baik fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Konsep diri juga merupakan suatu penentu dalam kehidupan seseorang. Jika pandangan seseorang terhadap dirinya negatif maka individu akan merasa rendah diri.

Menurut Hurlock (Gufon dan Risnawati, 2011) mengatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, aspiratif dan prestasi yang mereka capai. Masalah konsep diri yang muncul pada siswa ketika siswa merasa pengaharapan dan pandangan terhadap dirinya rendah. Hal tersebut terjadi karena siswa memasuki masa remaja, karena masa remaja merupakan pencarian jati diri dan menemukan konsep diri yang baik.

Willis (2012) memaparkan bahwa masa remaja merupakan masa dimana satu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan tidak mantap, dan masa yang rawan dengan adanya pengaruh negative, namun juga masa pencarian

nilai-nilai hidup dan masa yang amat baik untuk mengembangkan potensi dan menentukan konsep diri yang ada dalam dirinya. Pada masa remaja awal terdapat adanya dua fenomena yang menonjol dalam perkembangan konsep diri, yaitu fenomena *Self centered* artinya bahwa keyakinan remaja yang menganggap bahwa dirinya menjadi pusat perhatian bagi orang lain sehingga remaja berperilaku menarik dan mendapatkan perhatian orang lain, dan fenomena *personal fable* yaitu remaja merasakan adanya keunikan yang pribadi yang dimiliki dan menganggap bahwa orang lain tidak pernah merasakan apa yang ia alami saat ini (Desmita 2011).

Konsep diri remaja adalah pandangan mengenai diri mereka sendiri. Pandangan ini mencakup fisik, psikis, emosi, motivasi, kegagalan dan keberhasilan. Siswa yang memiliki konsep diri rendah dan menganggap secara fisik kurang menarik akan menjadi kurang percaya diri dan tidak puas terhadap diri sendiri, padahal pada dasarnya setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Berdasarkan hasil observasi dan penyebaran angket (DCM) di SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur pada kelas XII IPS 1 menunjukkan masih ada siswa yang memiliki masalah sosial sebagai berikut: 1) Adanya siswa yang tidak percaya diri karena memiliki badan yang tidak ideal. 2) Terdapat siswa yang mengalami hambatan dalam interaksi sosialnya. 3) Adanya siswa yang tidak percaya diri karena penampilannya kurang menarik. 4) Adanya siswa yang tidak percaya diri karena terdapat bekas jerawat dan minder dengan teman-temannya. 5) Adanya siswa yang tidak suka dikritik.

Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki konsep diri rendah. Jika tidak diatasi maka hal ini akan berdampak pada prestasi dan masa depan siswa. Oleh karena itu diperlukan penanganan penyelesaian masalah siswa. Penanganan dapat dilakukan oleh berbagai pihak yang berasal dari lingkungan anak, salah satunya adalah lingkungan sekolah. Sekolah merupakan tempat siswa untuk mengenyam pendidikan formal. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah adalah layanan konseling individu. Layanan konseling individu atau perseorangan adalah layanan yang tepat untuk menangani masalah dengan konsep diri rendah. Menurut Prayitno (2004) layanan konseling individu bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh guru BK (pembimbing) terhadap seorang siswa (klien) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.

Konseling individu dianggap mampu digunakan karena konselor lebih leluasa dalam mengenali konseli. Terdapat beberapa pendekatan yang ada dalam konseling, namun Peneliti menggunakan pendekatan *Client centered* atau konseling *non-direktif*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian skripsi yang berjudul “Penggunaan konseling *client centered* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur TA 2018/2019”

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah konsep diri positif rendah pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur. Hal ini ditunjukan dengan adanya identifikasi sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang tidak percaya diri karena memiliki badan yang tidak ideal
2. Terdapat siswa yang mengalami hambatan dalam interaksi sosialnya
3. Adanya siswa yang tidakpercaya diri karena penampilannya kurang menarik
4. adanya siswa yang tidak percaya diri karena terdapat bekas jerawat dan minder dengan teman-temannya
5. Adanya siswa yang tidak suka dikritik.

## **3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas peneliti membatasi permasalahan penelitian hanya dalam lingkup “meningkatkan konsep diri positif siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur Tahun Ajaran 2018/2019”

## **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini adalah konsep diri positif siswa

rendah sehingga dibutuhkan penanganan untuk meningkatkan konsep diri tersebut dengan menggunakan layanan konseling *client centered*. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah konseling *client centered* dapat meningkatkan konsep diri positif siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur?”

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan konseling *client centered* dalam meningkatkan konsep diri positif siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur.

### **2. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

#### **a. Secara Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengembangan konsep-konsep ilmu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, khususnya tentang penggunaan konseling *Client Centered* dalam membantu siswa meningkatkan konsep diri

b. Secara Praktis

1. Siswa dapat semakin yakin dengan dirinya dan memiliki konsep diri yang lebih positif
2. Penelitian ini diharapkan menjadi motivasi bagi guru bimbingan dan konseling untuk melakukan konseling *client centered* agar semakin memperbaiki kinerja dalam menuntaskan masalah siswa serta untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan mengenai pentingnya konseling *client centered* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa.
3. Bagi peneliti sebagai bekal untuk meningkatkan pengetahuan serta menambah wawasan agar nantinya dapat melaksanakan tugas dengan baik dan benar.

**C. Ruang Lingkup Penelitian**

Agar lebih fokus dengan tujuan penelitian diatas, maka penulis membatasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Ruang lingkup objek penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah penggunaan *client centered* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur



b. Ruang lingkup subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS 1 SMA Teadan Way Jepara Lampung Timur yang memiliki konsep diri positif rendah

c. Ruang lingkup waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Tahun Ajaran 2018/2019 dan bertempat di SMA Teadan Way Jepara Lampung Timur.

#### **D. Kerangka Pikir**

Kerangka pikir adalah dasar dari penelitian disintesis dari fakta – fakta observasi dan telaah kepustakaan yang memuat mengenai teori, dalil, atau konsep- konsep yang akan dijadikan dasar dalam penelitian ini. Berikut adalah uraian kerangka pikir dalam penelitian ini:

Proses pembentukan konsep diri terbentuk sejak masa pertumbuhan seorang manusia dari kecil hingga dewasa. Usia remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju remaja. Pada usia ini remaja rentan terhadap konflik karena pada umumnya remaja sedang mencari jati dirinya. Rentannya timbul konflik karena remaja kurang dapat memahami dirinya. Pemahaman diri yang berkaitan dengan kemampuan dalam menilai dirinya baik secara emosional, psikologis, dan fisik.

Menurut Ratna Wuri (207:14) pemahaman diri itu berkaitan dengan bagaimana individu memandang dirinya secara positif baik kelebihan

maupun kekurangannya. Konsep diri adalah bagaimana individu menilai dirinya.

Perkembangan konsep diri merupakan suatu yang berkelanjutan dari masa anak – anak sampai dewasa. Berbagai lingkungan dapat mempengaruhi bagaimana konsep diri individu dapat terbentuk.

Brook dan Emmert (Rahkamt, 2005:105) meyakini individu yang memiliki konsep diri positif memiliki ciri – ciri sebagai berikut:

- a. Percaya diri dan merasa setara dengan orang lain
- b. Menerima diri apa adanya, mengenal kelebihan dan kekurangan
- c. Mampu memecahkan masalah dan mampu mengevaluasi diri
- d. Menyadari bahwa setiap manusia memiliki perasaan, keinginan dan perilaku yang seluruhnya tidak dapat diterima oleh masyarakat
- e. Bersikap optimis.

Dari uraian diatas mengenai konsep diri positif, seseorang dengan konsep diri positif akan lebih dapat menerima diri dan meyakini kemampuannya serta dapat saling menghargai satu sama lain dan mampu memecahkan masalah yang ia hadapi selalu optimis dengan apapun yang akan terjadi di masa mendatang.

Menurut Burns konsep diri adalah persepsi dan evaluasi individu mengenai dirinya sendiri, termasuk gambaran yang didapat orang lain terhadap dirinya serta gambaran tentang pribadi yang ia inginkan dan pelihara dari suatu pengalaman lingkungan yang dievaluasi. Individu yang memiliki konsep diri positif akan lebih dapat mengenal diri baik kelebihan dan kekurangannya dan mampu memecahkan masalah yang diadapi.

Konseling *client centered* adalah suatu pendekatan dalam konseling yang dilakukan dengan cara berdialog antara konseli dan konselor, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dan *actual self* (diri konseli yang sesuai dengan kenyataan). Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Surya (2003:51) konsep pokok yang mendasari konseling berpusat pada konseli adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian dan hakikat kecemasan.

Seorang konseli yang mampu menyadari dirinya yang ideal dengan dirinya yang sebenarnya akan mampu mengatasi masalah yang ada dalam hidupnya. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Rogers (dalam Sukardi, 2003) menyatakan bahwa “konseling yang berpusat pada konseli haruslah dilandasi pemahaman konseli tentang dirinya sendiri”. Jadi, ketika konseli sudah bisa mengenal dirinya baik mengenai kekurangan maupun kelebihan maka ia akan mampu mengatasi kekurangan yang dimilikinya.

Penggunaan layanan konseling individual dianggap tepat karena pembimbing akan lebih leluasa dan mudah untuk mengenali siswa dengan baik. “Menurut Prayitno (2004) layanan konseling individual bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh guru BK (pembimbing) terhadap seseorang siswa (klien) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien”.

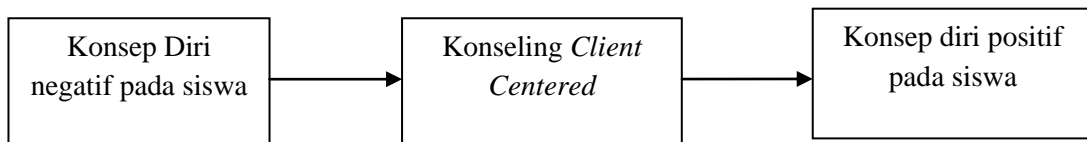
Penelitian ini diperkuat dengan adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ema Lusiana di SMK Kesehatan YPIB Tumijajar tahun pejaran 2016/2017 dan A. Fitri di

MTS Negeri Kedondong . Hasil penelitian konseling *client centered* dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling. Simpulan penelitian ini adalah konseling *client centered* dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif siswa.

Dari hasil observasi dan penyebaran angket (DCM) di SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur beberapa siswa memiliki konsep diri yang negatif. Upaya dalam mengatasi hal tersebut adalah dengan menggunakan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa.

Dalam hal ini peneliti mencoba untuk meningkatkan konsep diri yang negative menjadi konsep diri yang positif menggunakan pendekatan yang ada dalam bimbingan konseling yaitu dengan menggunakan pendekatan *clien centered* karena mampu membantu siswa yang memiliki konsep diri negative meningkat menjadi konsep diri positif, maka terbentuklah alur kerangka pikir dalam penelitian ini.

Berikut adalah kerangka pikir dalam penelitian ini:



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penggunaan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa.



### **E. Hipotesis Penelitian**

Menurut Ridwan (2005:37) hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang harus di uji lagi keberhasilannya melalui peneitian ilmiah atau berdasarkan data yang di peroleh dari sampel penelitian.

Sedangkan menurut Arikunto (2001:62) menyatakan bahwa hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian seperti terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Penggunaan konseling *client centered* dapat meningkatkan konsep diri positif siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur  
TA. 2018/2019

H0 : Penggunaan konseling *client centered* tidak dapat meningkatkan konsep diri siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur  
TA. 2018/2019

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Konsep Diri

#### 1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri telah menjadi pokok bahasan penting sejak permulaan abad ini James (Calhoun & J.R Acocella 1995:66). Pada umumnya orang akan berpusat pada dirinya sendiri. Sehingga dirinya sendiri (*self*) adalah pusat dari dunia sosial setiap orang.

Menurut Calhoun & JR Acocella (1995:90) konsep diri adalah gambaran mengenai diri anda sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri anda, pengharapan bagi anda dan penilaian terhadap diri anda.

Burns (Hidayat & Khoirudin 2016) lebih menganggap konsep diri sebagai suatu organisasi dari sikap-sikap diri, *self attitude*. Burns menganggap konsep diri merupakan persepsi dan evaluasi individu mengenai dirinya sendiri, termasuk gambaran yang didapat orang lain terhadap dirinya serta gambaran tentang pribadi yang ia inginkan dan pelihara dari suatu pengalaman lingkungan yang dievaluasi secara pribadi.

Sementara itu, Baron dan Byrne (dalam Hidayat & Khoiruddin 2016) melihat konsep diri sebagai kumpulan keyakinan dan persepsi diri terhadap diri

sendiri yang terorganisasi. Dengan demikian konsep diri tidak lain merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya yang bersifat psikologis, sosial, fisik, dan intelektual yang dapat memengaruhi perilaku seseorang.

Dalam definisi lain, konsep diri merupakan kumpulan pengetahuan, ide, sikap, dan kepercayaan tentang apa yang terdapat dalam diri sendiri (Krause, Bocher, Duchesne 2007).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah bagaimana kita memandang diri kita secara menyeluruh, baik dengan kelebihan dan kekurangan, serta bagaimana kita dapat menerima diri kita secara utuh. Konsep diri akan menentukan siapa orang itu pada kenyataan, siapa orang itu pada pikirannya, dan akan menentukan bisa menjadi apa seseorang itu menurut pikirannya sendiri.

## **2. Dimensi Konsep Diri**

Menurut Calhoun dan Joan Ross Acocella (dalam Ghufro dan Riswanti 2010 : 17-18) konsep diri adalah pandangan diri anda tentang anda sendiri. Dalam konsep diri memiliki tiga dimensi yaitu;

### **a. Pengetahuan tentang diri sendiri**

Dimensi yang pertama dalam konsep diri adalah apa yang kita ketahui tentang diri sendiri.

Dalam benak kita ada suatu daftar julukan yang menggambarkan kita, misalnya usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan dan lain sebagainya.

Contoh salah satu pengetahuan mengenai diri sendiri adalah Balqis seorang wanita yang menjadi siswa di salah satu SD Negeri dan bersuku jawa.

b. Harapan (*ideal self*)

Pada saat kita mempunyai satu set pandangan tentang siapa kita, kita juga mempunyai satu set pandangan lain yaitu tentang akan menjadi apa dimasa depan (Rogers dalam Calhoun dan Joan Ross Acocella1995:71 ).

Pendek kata pengharapn ini merupakan diri ideal (*ideal self*) kita sendiri.

Diri ideal tersebut sangat berbeda untuk tiap individu. Apapun pengharapan atau tujuan kita diri idel kitalah yang membangkitkan kita menuju masa dapan dan yang memuntun kita dalam perjalanan hidup kita.

Setelah kita mencapai tujuan kita, hampir pasti akan muncul cita-cita lain.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *ideal self* adalah apa yang kita harapkan dari dalam diri sendiri yang kedepannya akan menjadi bagaimana dan menjadi apa individu dimasa depan. Setelah harapan terpenuhi maka akan ada harapan lain atau keidealan lain yang muncul dalam benak individu.

c. Penilaian (harga diri /*self esteem*)

Dimensi ketiga dari konsep diri adalah penilaian kita terhadap diri kita.

Kita berkedudukan sebagai penilai tentang diri kita sendiri. Mengukur



apakah kita bertentangan dengan pengharapan kita bagi diri sendiri dan standar diri bagi diri sendiri (Epstein dalam Calhoun dan Joan Ross Acocella 1995:71). Semakin besar ketidaksesuaian antara gambaran kita tentang siapa kita dan gambaran tentang seharusnya kita menjadi apa kita akan semakin rendah rasa harga diri kita (Rogers dalam Calhoun dan Joan Ross Acocella 1995:71).

Kesimpulan dari uraian di atas adalah seseorang yang dapat menilai dan menempatkan dirinya, bagaimana seharusnya dan bagaimana pada kenyataannya akan memiliki harga diri yang lebih tinggi ketimbang dengan orang yang pengharapan diri dan diri kenyatannya sangat tidak sesuai.

### **3. Faktor yang Memengaruhi Konsep Diri**

Dalam bukunya, Hullock mengungkapkan kondisi yang mempengaruhi konsep diri remaja meliputi:

#### **a) Usia Kematangan**

Remaja yang matang lebih awal, diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik

#### **b) Penampilan diri**

Penampilan diri yang berbeda membuat remaja merasa rendah diri meskipun perbedaan yang menambah daya tarik fisik. Tiap cacat fisik

merupakan sumber yang memalukan yang menyebabkan rasa rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial

c) Kepatutan jenis kelamin

Kepatutan jenis kelamin dalam penampilan diri, minat, dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang baik.

Jika seseorang menerima diri dengan apa adanya maka dia akan lebih percaya diri dengan penampilannya.

d) Nama dan julukan

Remaja peka dan malu bila teman-temannya menilai namanya buruk atau bila mereka member julukan yang bernada cemooh

e) Hubungan keluarga

Seorang remaja yang memiliki hubungan erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi ciri dengan orang tersebut dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.

f) Teman-teman Sebaya

Teman sebaya mempengaruhi konsep diri anak dengan dua cara, yang pertama konsep diri remaja merupakan cerminan dan anggapan tentang konsep teman dan dirinya. Kedua berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui kelompok.

g) Kreatifitas

Remaja yang semasa kanak-kanak di dorong agar kreatif dalam bermain dan dalam tugas akademik, mengembangkan peran individualitas dan identitas yang member pengaruh yang baik pada konsep dirinya.

h) Cita-cita

Bila remaja memiliki cita-cita yang tidak realistis, maka ia akan mengalami kegagalan yang menimbulkan ketidakpercayaan diri dan timbul perasaan tidak mampu serta reaksi yang bertahan dimana ia menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Sebaliknya jika remaja yang realistic tentang kemampuannya lebih banyak mengalami keberhasilannya dari pada kegagalan. Hal ini akan menimbulkan rasa percaya diri dan kepuasan diri yang lebih besar yang memberkan konsep diri yang baik.

Berdasarkan uraian Hurlock tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor tersebut dapat memperngaruhi perkembangan konsep diri individu. Dalam perkembangan konsep diri faktor-faktor tersebut saling mempengaruhi dan berperan sangat penting. Faktor-faktor tersbut diantaranya : usia kematangan, penampilan, kepatutan jenis kelamin, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman sebaya, kreatifitas, dan cita-cita.

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

##### **a. Perkembangan Masa Kanak-kanak (Konsep Dasar)**

Ketika lahir individu tidak memiliki konsep diri, tidak memiliki pengetahuan tentang diri sendiri dan tidak memiliki pengharapan bagi diri sendiri dan tidak memiliki penilaian terhadap diri sendiri. Lebih jauh individu tidak sadar bahwa ia adalah bagian yang terpisah dari diri sendiri (Caplan dalam Calhoun dan Joan Ross acocella 1995:74) Jadi pada awal kehidupan, anda belajar untuk menempatkan kemausiaan sebagai hal terpenting (dalam hal ini orang tua), karena mereka dapat memenuhi kebutuhan anda atau gagal dalam memenuhi kebutuhan anda yang paling utama, seperti kehangatan, makanan, kontak fisik (dalam bentuk timangan), dan akhirnya interaksi sosial. Berdasarkan hal ini temuan bahwa fisik diri anda terpisah dari lingkungan anda dan pentingnya orang lain , maka anda akan mulai membangun konsep diri anda (Guidno, harter dalam Calhoun dan Joan Ross acocella 1995 :75). Pandangan diri terhadap diri sendiri merupakan bibit konsep diri anda. Jika anda diperlakukan dengan kehangatan dan cinta, konsep dasar anda mungkin berupa perasaan positif terhadap diri anda sendiri. Jika anda mengalami penyiksaan atau penolakan yang tertanam adalah bibit penolakan diri dimasa mendatang (Coopresmith dalam Calhoun dan Joan Ross acocella 1995:76)

Dari uraian diatas dapat di simpulkan bahwa konsep dasar mempengaruhi konsep diri yang ada di masa dewasa nanti. Jika di awal kehidupan individu tidak terpenuhi kebutuhan-kebutuhannya dan merasakan banyak

penolakan terhadap dirinya maka tidak menutup kemungkinan bahawa dimasa dewasa akan memunculkan perasaan tidak percaya diri dan memiliki konsep diri negatif.

#### **b. Sumber Informasi untuk Konsep Diri**

Sumber pokok mengenai konsep diri kita adalah interaksi dengan orang lain. Fakta ini adalah Sosiolog Charles Horton Cooley (1922) yang memperkenalkan pengertian “diri yang tampak seperti cermin”. Menurut Cooley, kita menggunakan orang lain untuk menunjukkan siapa kita. Gagasan Cooley kemudian dikembangkan oleh sosiolog lain, George Herbert Mead (1934). Mead mengusulkan bahwa diri itu berkembang dalam dua tahap: pertama, kita internalisasikan (masukan dalam diri kita) sikap orang lain terhadap kita. Kedua, kita masukan norma masyarakat.

Dengan kata lain konsep diri adalah ciptaan sosial, hasil belajar kita melalui hubungan kita dengan orang lain (Baldwin & Holmes, 1987).

Berikut adalah sumber informasi mengenai konsep diri kita (Calhoun dan Joan Ross acocella, 1990:77) :

##### 1) Orang Tua

Orang tua kita adalah kontak sosial yang paling awal yang kita alami, dan yang paling kuat. Orang tua kita memberi informasi yang konstan tentang diri kita dan yang paling penting orang tua kita mengajarkan kita dalam bagaimana menilai diri sendiri.

## 2) Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya menempati urutan kedua setelah orang tua dalam mempengaruhi konsep dirinya. Selain penerimaan atau penolakan, peran yang diukir anak dalam kelompok teman sebayanya mungkin mempunyai pengaruh yang dalam pandangannya tentang dirinya sendirinya sendiri dan peran ini bersama-sama dengan penilaian diri yang dibawanya, cenderung berlangsung terus dalam hubungan sosial ketika dewasa.

## 3) Masyarakat

Seperti orang tua kita dan teman sebaya, masyarakat memberi tahu kita bagaimana mendefinisikan diri kita sendiri, bagaimana perilaku kita dan bagaimana kita bertindak dalam masyarakat.

## 4) Belajar

Konsep diri kita adalah hasil dari belajar. Belajar ini berlangsung terus menerus setiap harinya tanpa kita sadari. Belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen yang terjadi dalam diri kita sebagai akibat dari pengalaman

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kita tidak dapat mengenal diri dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak seperti Keluarga, teman sebaya dan lingkungan serta kita juga harus terus belajar untuk mengetahui bagaimana konsep diri kita dapat terbentuk.

## 5. Konsep Diri Positif dan Negatif

### a. Konsep Diri Positif

Brook dan Emmert (Hidayat Komaruddin dan Khiruddin Bashori 2016) menyatakan individu yang memiliki konsep diri positif memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Percaya diri dan merasa setara dengan orang lain.

Individu yang memiliki konsep diri positif memahami bahwa manusia tidak dilahirkan dengan pengetahuan dan kekayaan. pengetahuan dan kekayaan didapatkan daribelajar dan bekerja. pemahaman tersebut membuat individu tidak merasa rendah diri atau tingi hati terhadap orang lain.

2. Menerima pujian tanpa rasa malu

Individu yang memiliki konsep diri positif memahami pujian yang diberikan kepada individu karena hasil kerja kerasnya.

3. Mampu memecahkan masalah dan mampu mengevaluasi diri

Individu dengan konsep diri yang positif memiliki pemahaman diri yang baik terhadap kemampuannya untuk mengatasi persoalan yang dihadapi

4. Merasa mampu memperbaiki diri.

Individu yang memiliki konsep diri positif memiliki kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggapnya kurang pantas atau kurang sopan.

## **b. Konsep Diri Negatif**

Menurut Brook dan Emmart (Hidayat & Khiruddin 2016) individu yang memiliki konsep diri negatif memiliki ciri sebagai berikut:

### **1. Peka Terhadap Kritik**

Orang yang tidak peka terhadap kritik tidak akan tahan jika ada yang mengkritiknya dan akan mudah marah. Kritikan yang ditujukan pada dirinya dianggap sebagai hal yang menjatuhkannya

### **2. Responsif Terhadap Pujian**

Orang yang seperti ini sangat antusias terhadap pujian yang diberikan kepada dirinya. Segala pujian yang menunjang dirinya menjadi pusat perhatiannya.

### **3. Sikap Hiperkritis**

Selalu berpikir kritis terhadap orang lain. Selalu mengeluh serta meremehkan orang lain. Tidak bisa mengungkapkan penghargaan atau pengakuan terhadap kelebihan orang lain.

### **4. Cenderung Tidak disenangi Orang Lain**

Selalu merasa tidak disenangi oleh orang lain, karena ia selalu menganggap orang lain sebagai musuh sehingga tidak pernah terjalin persahabatan yang akrab dan tidak akan menyalahkan diri sendiri. Sebaliknya ia selalu merasa sebagai korban dari situasi sosial.

### **5. Mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya.**



Individu ini merasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang lain. Ia pun enggan bersaing dengan orang lain dalam mencapai prestasi, menganggap dia tidak berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki konsep diri negative memiliki ciri peka terhadap kritik karena kritikan dianggap akan menjatuhkannya, responsive terhadap pujian karena ia sangat antusias jika dipuji, memiliki sikap hiperkritis karena selalu mengeluh serta meremehkan orang lain, cenderung tidak disenangi orang lain karena ia selalu menganggap orang lain sebagai musuh sehingga tidak terjalin pertemannya yang akrab.

## **B. Teori *Client Centered***

### **1. Konsep Utama**

Menurut Rogers (Corey 2005:92) model *client centered* menolak konsep yang memandang terapis sebagai otoritas yang mengetahui yang terbaik dan yang memandang klien sebagai manusia positif yang hanya mengikuti perintah-perintah terapis. Oleh karena itu, terapi *client centered* berakar pada kesanggupan klien untuk sadar membuat putusan-putusan sendiri.

Seseorang yang faham mengenai dirinya sendiri dengan baik maka akan sangat mudah melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan konseling *client centered*. seorang individu yang mengalami konsep diri

negative disebabkan oleh ketidaksesuaian antara harapan yang dibangun dengan kenyataan yang dihadapinya. Sehingga pendekatan *client centered* memiliki pengaruh yang besar dalam konsep diri karena pendekatan ini bertujuan untuk menyelaraskan antara *ideal self* dengan *actual self*.

Menurut Willis (2015:100) “*client centered* atau sering disebut konseling *non-directive* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antar konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli yang sesungguhnya)”.

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 individu yang bersangkutan atau yang datang dari dirinya.
- b. Ada dua macam bentuk kepribadian (*the self*), yaitu diri yang ideal (*the ideal self*) dan diri yang sebenarnya (*the actual self*).
- c. Kepribadian yang terintegrasi (*Well adjusted*) adalah kepribadian yang konsisten antara diri yang ideal dengan diri yang actual. Sedangkan kepribadian yang disintegrasi (*maladjusted*) adalah kepribadian yang tidak konsisten antar diri ideal dan diri yang actual
- d. Pengubah kepribadian yang salah sesuai agar menjadi kepribadian yang *well adjusted* (kepribadian yang terpadu) hanya dapat dilakukan dengan

jalan mengubah gambaran diri yang idela itu supaya konsisten/ sesuai dengan diri yng aktual.

- e. Peran dan kecenderungan kepribadian adalah mempribadikan diri dalam bentuk perwujudan diri, pemeliharaan diri, dan perluaan diri.

Berdasarkan uraian diatas bahwa konseling *client centered* adalah pendekatan yang berpusat pada konseli/klien yang dilakukan dengan berdialog antara konselor dengan konseli/klien dengan tujuan agar tercapai keserasian diri antar diri klien yang ideal dengan diri yang sesungguhnya.

## 2. Ciri-ciri Terapi *Client Centered*

Menurut Willis (2015:100) ciri-ciri terapi *client centered* sebagai berikut :

1. Ditunjukkan kepada klien yang yang sanggup memecahkan masalahnya agar tercipta kepribadian klien yang terpadu
2. Sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan (*felling*), bukan segi intelektualnya.
3. Titik tolak konseling adalah keadaan individu termasuk kondosi sosial-psikologis masa kini, bukan pengalaman masa lalu.
4. Proses konsleing bertujuan untuk menyesuaikan antara *ideal self* dengan *actual self*
5. Peran yang aktif dalam konseling dipegang olh klien, sedangkan konselor adalah *pasif reflektif*.

Sedangkan menurut Rogers (Corey 2005) ciri yang membedakan pendekatan *client centered* dari pendekatan lain sebagai berikut:

- a. Pendekatan *client centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh.
- b. Pendekatan *client centered* menekankan dunia fenomenal klien. Dengan empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami klien. Terapis memberikan perhatian utama pada persepsi diri klien dan persepsinya terhadap dunia.
- c. Terapi *client centered* memasukkan konsep bahwa fungsi terapis adalah tampil langsung dan bisa dijangkau oleh klien serta memusatkan perhatian pada pengalaman disini dan sekarang yang tercipta melalui hubungan antara klien dan terapis.
- d. Sikap-sikap tertentu pada pihak terapis/konselor (ketulusan, kehangatan, penerimaan yang nonresponsive dan empati yang akurat).

Dari uraian diatas dapat di simpulkan bahwa ciri-ciri konseling *client centered* adalah memfokuskan pada tanggung jawab klien untuk memecahkan masalahnya sendiri, sasaran konseling adalah aspek emosi klien, terapis bersifat pasif reflektif, konseling bertujuan untuk menyesuaikan antara *ideal self* dengan *actual self*, dan konselor harus penuh dengan kehangatan, ketulusan, dan memiliki empati yang akurat..

### 3. Tujuan Konseling *Client Centered*

Terapi terpusat pada klien yang dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers pada tahun 1942 bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri. Kepribadian yang integral adalah struktur kepribadiannya tidak terpecah, artinya sesuai antara gambaran tentang diri yang ideal (*ideal self*) dengan kenyataan diri yang sebenarnya (*actual self*). Kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan, tidak tergantung pada orang lain. Sebelum menentukan pilihan tertentu individu harus memahami dirinya (kekuatan dan kelemahan diri), dan keadaan diri tersebut harus diterima.

Rogers berpendapat bahwa tujuan dasar konseling *client centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Sandiwara yang dimainkan oleh klien menghambatnya untuk tampil utuh dihadapan orang lain dan dalam usahanya menipu orang lain, ia menjadi asing terhadap dirinya sendiri.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendekatan ini adalah membantu klien agar sadar dengan permasalahannya, membangun rasa percaya dirinya sendiri, dan dapat mengevaluasi diri sendiri. Terapis harus berusaha dengan keras agar klien mamapu memahami tujuan dari konseling ini. Konselor harus melepas segala topeng yang dikankan oleh klien agar prospek terapi dapat berjalan dengan lancar dan konseli dapat mengambil keputusan dan menyelesaikan permasalahannya.

#### **4. Proses Konseling *Client Centerd***

Menurut Surya (2003:55) “koseling terpusat pada klien memusatkan pada pengalaman individu”. Menurut Wilis (2015) mengemukakan pendapatnya mengenai proses konseling terpusat pada klien, sebagai berikut:

1. Klien datang konselor atas kemauan sendiri. Apabila klien datang atas suruhan orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan agar klien memilih apakah ia akan terus meminta bantuan atau akan membatalkannya
2. Situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab klien, untuk itu konselor harus menyadarkan klien
3. konselor memberanikan klien agar ia mampu mengemukakan perasaannya. Konselor harus tetap ramah, bersahabat, dan menerima klien sebagaimana adanya.
4. Konselor menerima perasan klien serta memahaminya.
5. Konselor berusaha agar klien dapat memahami dan menerima keadaan dirinya
6. Klien menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan)
7. Klien merealisasikan pilihannya itu.

#### **5. Teknik Konseling**

Willis menyatakan bahwa penekanan masalah ini adalah dalam hal filosofis dan sikap konselor ketimbang teknik, dan mengutamakan hubungan konseling

ketimbang perkataan dan perbuatan konselor. Karena itu penggunaan teknik seperti pertanyaan, memberanikan, interpretasi, dan sugesti dipakai dalam frekuensi rendah. Karena itu konseling Rogeres berkisar antara lain pada cara-cara penerimaan pernyataan dan komunikasi, menghargai orang lain, dan memahami klien. Karena itu dalam teknik-tenknik amat diutamakan sifat-sifat konselor sebagai berikut:

- 1) *Acceptence* artinya konselor menerima klien sebagaimana adanya dengan segala masahnya. Jadi sikap konselor adalah menerima secara netral.
- 2) *Congruence* artinya karakteristik konselor adalah terpadu, sesuai kata dengan perbuatan dan konsisten.
- 3) *Understanding* artinya konselor harus dapat secara akurat dan memahami secara emapti dunia klien sebagaimana dilihat dari dalam diri klien itu
- 4) *Nonjudgemental* artinya tidak memeberi penilaian terhadap klien, akan tetapi konselor selalu objektif.

Kesimpulan dari uraian diatas adalah dalam teknik konseling ini yang lebih diutamakan adalah sifat konselor yang dapat menerima klien dengan netral, karakteristik konselor harus terpadu, konselor harus memahami klien seara utuh, dan tidak memberi penilaian yang subjektif. Selain itu dalam teknik konseling ini yang ditekankan adalah pada kepribadian, keyakinan dan sikap-sikap terapis atau konselor. Dalam kerangka *client centered* tekniknya adalah penerimaan, respek, dan pengertian yang di berikan oleh konseor kepada kliennya.

### C. Pendekatan *Client Centered* dengan Perubahan Konsep Diri.

Berkaitan dengan konseling *client centered* Rogers menyatakan bahwa konseling yang berpusat pada klien harus berlandaskan pada pemahaman konseli tentang dirinya sendiri. Atau dengan kata lain pendekatan *client centered* ini menitikberatkan pada kemampuan konseli untuk memahami dirinya sendiri dan menentukan masalah-masalah yang di hadapi serta mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

*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 yang sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya). Jadi ketika seorang individu faham dan mengerti akan dirinya yang sebenarnya dengan apa yang menjadi apa yang diharapkan akan semakin mudah ia memiliki konsep diri yang positif . Karena konsep diri sendiri adalah bagaimana individu mengenal dirinya baik dari aspek fisik, psikis, maupun kemampuan yang lainnya.

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. Seorang yang faham dan mengenal dirinya dengan baik maka akan sangat mudah melakukan konseling dengan pendekatan *client centered* . Seorang yang mengalami konsep diri negatif disebabkan oleh ketidak



sesuaian antara harapan yang dibangun dengan kenyataan yang dihadapinya. sehingga pendekatan *client centered* memiliki pengaruh yang besar dalam konsep diri karena pendekatan ini bertujuan untuk menyelaraskan antara *ideal self* dengan *actual self*.

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.

Dalam pendekatan ini campur tangan konselor sangat sedikit karena dalam pendekatan ini konseli lah yang dituntut untuk lebih aktif dalam mengemukakan permasalahannya dan mengambil keputusan untuk masalahnya sendiri.

Konsep diri merupakan sikap seseorang mengenai persepsi dirinya, penilaian mengenai dirinya, dan pemanpakan dirinya secara fisik. Jadi konsep diri adalah bagaimana inividu memandang dirinya sendiri dan mengenal kelebihan serta kekurangan yang ada dalam dirinya.

Menurut Rogers konsep diri tidak bisa dipisahkan antara diri pribadi dengan ia menghayati dunianya yang didasarkan pada bagaimana pribadi berpengalaman dengan dunia dan lingkungannya dan merupakan satu keutuhan yang membentuk *self* atau *self concept*.

Dalam definisi lain konsep diri merupakan kumpulan pengetahuan, ide, sikap dan kepercayaan tentang apa yang terdapat dalam diri sendiri (Krause, Bochner, Duchesne 2007). Sedangkan Eggen dan Kauchak (2004) mengemukakan bahwa konsep diri adalah penilaian kognitif berkenaan tentang fisik, sosial, dan kompetisi akademik.

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan bahwa penggunaan pendekatan *client centered* dapat digunakan dalam mengubah konsep diri yang negatif menjadi positif, hal ini dikarenakan pendekatan *client centered* didasari oleh konsep- konsep pokok mengenai diri, dimana pendekatan ini menekankan pada kecakapan konseli untuk menentukan bagaimana cara menyesuaikan antara *ideal self* dan *actual self*. Sedangkan konsep diri bagaimana individu dapat memahami diri, baik dari sudut kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Sedangkan fungsi konselor dalam pendekatan ini hanya bersifat pasif reflektif.

### III METODE PENELITIAN

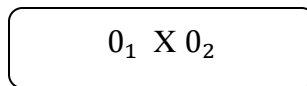
#### A. Metodologi Penelitian

Dalam metode penelitian dijelaskan tentang urutan suatu penelitian yang dilakukan yaitu dengan teknik dan prosedur bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Hal terpenting yang perlu diperhatikan bagi peneliti adalah pada ketepatan penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian dan tujuan yang ingin dicapai. Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian ekperimental.

Sebagai mana dikemukakan oleh Kartono (dalam Suprpto 2007:75) metode eksperimen adalah metode percobaan dan observasi sistematis dalam suatu situasi khusus, dimana gejala-gejala yang di amati itu begitu disederhanakan, yaitu hanya beberapa faktor saja yang diamati, sehingga penelitian bisa mengatasi seluruh proses eksperimennya.

Tujuan dari kegiatan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menilai pengaruh dari suatu perlakuan atau *treatment* terhadap tingkahlaku individu atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh dari perlakuan yang diberikan. Melalui penelitian eksperimental ini, peneliti ingin mengetahui bahwa penggunaan pendekatan *client centered* dapat meningkatkan konsep diri siswa.

Terdapat bermacam-macam desain dari penelitian, baik yang termasuk *Pre-Eksperimental*, *True-Eksperimental Design*, dan *Quasi-Eksperimental*. Desain penelitian eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental Design (One Group Pretest-Posttes Design)* karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol (dalam Arikunto 2002:78)



Gambar 3.1 Pola kelompok *Pre-test* dan *Post-test*

keterangan :

$O_1$  : *Pre-test* (Pengukuran pertama, bagaimana konsep diri siswa sebelum diberi layanan pendekatan *client centered* dengan menggunakan bentuk skala likert)

$X$  : Perlakuan (pelaksanaan layanan pendekatan *client centered* pada siswa kelas XII IPS 1 SAM Teladan Way Jepara Lampung Timur)

$O_2$  : *Post-test*/kondisi setelah diberi perlakuan (pengukuran/observasi kedua, bagaimana konsep diri siswa setelah diberi layanan pendekatan *client centered* dengan skala yang sama dengan pengukuran yang pertama)

## **B. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merupakan sumber data untuk menjawab masalah penelitian subyek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dalam penelitian. Selain itu jenis data yang ingin dikumpulkan juga harus disesuaikan dengan masalah dalam penelitian.

Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur yang memiliki konsep diri negative dan sampelnya seluruh siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur.

## C. Variabel dan Definisi Oprasional

### 1. Variabel Penelitian

Arikunto (2006: 118) menyatakan variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Jadi variabel penelitian adalah objek dari suatu penelitian. Objek penelitian tersebut menjadi fokus dalam suatu penelitian. Peneliti harus dengan cermat memilih objek penelitian karena jika objek dalam suatu penelitian tidak tepat maka penelitian tersebut menjadi gagal atau tidak sesuai antara yang diteliti dengan objek penelitian.

Variabel sendiri terbagi menjadi dua bagian yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Dalam penelitian ekperimental ini variabel bebasnya adalah konseling *client centered* sedangkan variabel terikatnya adalah konsep diri positif siswa.

Dalam penelitian yang berjudul “Penggunaan konseling *client centered* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur tahun ajaran 2018/2019” maka variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah: konsep diri.

Penggunaan variabel ini adalah untuk mengetahui suatu keadaan tertentu agar mendapatkan suatu dampak dari eksperimen. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah konseling *client centered* untuk mendapatkan peningkatan konsep diri positif siswa.

## 2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah pendefinisian dari apa yang ingin peneliti ukur. Definisi operasional adalah definisi yang dapat diamati (observasi). Konsep dapat di amati atau diobservasi ini penting, karena hal yang dapat di amati itu membuka kemungkinan bagi orang lain selain peneliti untuk diuji kembali oleh orang lain (Suryabrata 2006). Dalam penelitian ini variable yang ingin diukur adalah konsep diri siswa dan konseling *client centered*.

Berikut uraian definisi operasional dua variable:

### 1. Konsep Diri

Konsep diri tidak lain merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya yang bersifat psikologis, sosial, fisik, dan intelektual yang dapat memengaruhi perilaku seseorang. Konsep diri adalah bagaimana cara individu memandang dirinya baik secara fisik maupun psikologis dan seberapa besar individu yakin atas kemampuannya. Tolak ukur penelitian ini menggunakan indikator dari ciri-ciri konsep diri positif, yaitu 1) percaya diri dan merasa setara dengan orang lain. 2) Menerima pujian tanpa rasa malu. 3) Mampu memecahkan masalah dan mampu mengevaluasi diri. 4) merasa mampu memperbaiki diri. Dengan di

uraikannya indikator-indikator ini, maka akan diketahui konsep diri siswa disekolah.

## 2. Konseling *Client Centered*

*Client Centered* atau sering disebut konseling *non-directive* atau konseling yang terpusat pada klien adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antar konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi anatar *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli yang sesungguhnya)

## D. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur. Lokasi penelitian ini ditentukan dengan sengaja (*purposive*). Mengingat waktu, tenaga dan biaya perlu dipertimbangkan oleh peneliti.

## E. Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Sumber Data

Dalam penelitian ini sumber data yang diperoleh oleh peneliti melalui penyebaran DCM di lapangan yang di tujukan untuk siswa kelas XI IPS 1 dengan jumlah sebanyak 29 siswa.

### 2. Teknik pengumpulan Data

Agar suatu penelitian memperoleh data dengan sejelas-jelasnya, maka diperlukan adanya metode dan instrumentasi pengumpulan data. Adapun

teknik pengumpulan data pokok yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala konsep diri.

## 2.1 Skala Konsep Diri

Dalam penelitian ini skala konsep diri dibuat sendiri oleh peneliti dan memiliki beberapa alternatif jawaban. Pertanyaan dalam skala konsep diri dibuat berdasarkan indikator ciri-ciri yang ada didalam definisi operasional.

Skala konsep diri digunakan untuk mengetahui peningkatan konsep diri pada siswa sebelum dan sesudah diberikan tindakan layanan konselin *client centered*.

pernyataan yang di buat oleh peneliti dibuat dalam dua bentuk, yaitu pernyataan yang bersifat mendukung (*favourable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*) dan memiliki 4 alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Berikut adalah tabel alternatif pilihan jawaban siswa

Tabel 3.1 Alternarif pilihan Jawaban

<b>Pernyataan</b>	<b>Favorable (Positif)</b>	<b>Unfavoireble (Negatif)</b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4



Adapun penyekoran skala konsep diri siswa di kategorikan menjadi 3 yaitu : tinggi, sedang, rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besar intervalnya dengan ketentuan rumus interval sebagai berikut (Hadi 2006):

$$I = \frac{NT-NR}{K}$$

Ket:

- i = interval  
 NT = nilai tertinggi  
 NR = nilai terendah  
 K = Jumlah kategori

Untuk lebih jelasnya lagi berikut adalah kisi-kisi instrumen konsep diri

Tabel 3.2 Kisi-kisi instrument konsep diri

Variabel	Indikator	Deskriptor	No. Item	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Konsep diri	1. Percaya diri dan merasa setara dengan orang lain	1. Percaya diri		
		2. Optimis		
		3. Mampu bersaing dengan orang lain		
		4. Merasa layakbergaul dengan siapa saja		
	2. Menerima pujian tanpa rasa malu.	1. Merasa layak dipuji dan tetap rendah hati		
	3. Mampu memecahkan masalah dan mampu	1. yakin terhadap kemampuan diri		

	menegal diri.	2. Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri.		
		3. menerima diri secara utuh		
	4. Merasa mampu memperbaiki diri	1. Terbuka terhadap kritikan.		
		2. berubah menjadi lebih baik		

## 2.2.Observasi

Observasi adalah metode atau cara untuk menganalisis dan melakukan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dan melihat serta mengamati individu atau kelompok secara langsung, metode ini diunakan untuk melihat dan mengamati secara langsung kadaan di lapangan agar peneliti memperoleh gambaran yang lebih luas tentang permasalahan yang di teliti. obsrvasi dilakukan di SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur.

## F. Uji Instrumen

Instrumen yang telah disetujui dicobakan kepada sampel di mana populasi diambil. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran skala konsep diri.

## 1. Uji Validitas

Arikunto (2001:168) menyatakan bahwa Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesohihan suatu instrument. 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*).

## 2. Uji Reliabilitas

Arikunto (2001: 178) menyatakan bahwa untuk menumbuhkan kemantapan alat pengumpulan data maka akan diajukan uji coba tes. Rumus *Alpha Cronbach* digunakan peneliti untuk menghitung realibilitas pada skala tersebut. Untuk mengukur reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha* karena skor yang diberikan bukan 1 dan 0. Hal ini sesuai dengan Arikunto (2002:171) bahwa "untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0 menggunakan rumus Alpha". Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* adalah sebesar 0,785 dalam kriteria menurut Arikunto hasil reliabilitas tersebut diatas termasuk dalam kategori tinggi. Kriteria menurut (Arikunto, 2002) sebagai berikut :

Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas

Besaran dalam nilai	Kriteria
0,800 – 1,00	Sangat tinggi
0,600 – 0,800	Tinggi
0,400 – 0,600	Cukup
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat Rendah

Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa reliabilitas item skala konsep diri dengan menggunakan *Alpha Cronbach* termasuk dalam kategori tinggi.

### G. Analisis Data

Setelah data diperoleh dan dikumpulkan maka data yang diperoleh akan di analisis yakni, pelaksanaan layanan *client centered* dalam meningkatkan konsep diri positif siswa dengan menggunakan metode eksperimen yaitu untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan yaitu mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. Maka dari itu pendekatan yang efektif adalah hanya dengan membandingkan nilai-nilai antara *pre-test* dan *post – test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil perhitungan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa  $Z_{tabel} = 0,042$ . dan  $Z_{hitung} = -2.032$ . Analisis diatas dapat diketahui bahwa hipotesis diterima karena  $Z_{tabel} < 0,5$

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri siswa yang rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan konseling *client centered*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada diri siswa pada setiap pertemuan konseling yang dilakukan. Siswa lebih menghargai apa yang ada dalam dirinya dan setelah dilakukan *post test* terdapat kenaikan pada skor yang diperoleh. Rata-rata kenaikan siswa sebanyak 27,6%. Selain itu kenaikan ini diperkuat oleh dengan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 24. Hasil uji hipotesis diterima dan  $H_0$  ditolak dengan hasil  $Z_{tabel} = 0,042$ . Dengan dasar pengambilan keputusan uji *Wilcoxon* jika  $Z_{tabel} \leq 0,05$  maka Hipotesis diterima dan jika nilai  $Z_{tabel} \geq 0,05$  maka hipotesis ditolak.

### B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur sebagai berikut :

1. Kepada siswa

Kepada siswa khususnya yang memiliki konsep diri rendah hendaknya dapat memanfaatkan layanan dan program bimbingan dan konseling yang ada disekolah untuk mengatasi permasalahan khususnya dalam meningkatkan konsep diri positif dengan menggunakan pendekatan *client centered*.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat memberikan layanan individual maupun kelompok untuk mengentaskan permasalahan siswa. Dalam hal ini khususnya pendekatan *client centered* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa. Selain itu guru BK juga dapat memberikan informasi mengenai konsep diri negatif dan positif beserta dampaknya.

3. Kepada Para peneliti

Kepada para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah konsep diri siswa atau dengan masalah yang berbeda seperti kepercayaan diri dan penerimaan diri dengan menggunakan teknik atau model konseling *client centered* atau REBT (*Rasional Emotif Behavior Therapy*) karena dalam penelitian ini terdapat subyek yang memiliki pemikiran irasional mengenai dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas N A. 2017. *Pengaruh Metode Reward (Hadiah) dan Punishment (Hukuman) Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Sejarah Kelas XI IPS SMA N 1 Kalianda Tahun Ajaran 2016/2017*. Skripsi. Lampung. Universitas Lampung. Diambil dari <http://digilib.unila.ac.id/26544/3/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%-20PEMBAHASAN.pdf> Diakses pada 15 Maret 2019
- Afiatin, T. Martanlah, S.M. 1998. *Peningkatan Kepercayaan diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. Jurnal penelitian dan pemikiran psikologi. Vol 3. No 6. Diambil dari <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6> Diakses pada 8 Januari 2019
- Ainur R. 2017. *Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiever*. Pringsewu. STKIP Muhammadiyah. Jurnal Fokus Konseling. Volume 3, No. 2. Diambil dari [https://doi.org/1026638-/JEK.53.2099](https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6) diakses pada 15 Januari 2018
- Aristiani R. 2013. *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual SMA Negeri 2 Kudus*. Jurnal Konseling Gusjigang. Vol 2. No 2. Universitas Muria Kudus. Diambil dari <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/717> Diakses pada 20 November 2018
- Calhoun & J.R Acocella. 1995. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang. IKIP Semarang Press.
- Corey G. 2005. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung. Refika Aditama
- Dwi R.A. 2011 *penggunaan pendekatan Client Centered Untuk meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi. Lampung. Universitas Lampung. Diambil dari <http://digilib.unila.ac.id/8675/12/BAB%20I.pdf> Diakses pada 18 Januari 2018

- Emma L. 2017 *Penggunaan Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Pelajaran 2016/2017)*. Vol. 5. No 4. Jurnal Bimbingan Konseling Alibkin. Lampung. Universitas Lampung. Diambil dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/13896> Diakses pada 10 Januari 2018
- Feist J & Gregory J.F. 2010 *Teori Kepribadian Theories of Personality*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Fitri. A. 2012. *Penggunaan Pendekatan Client Centered dalam Meningkatkan Konsep Diri Pada Siswa Kelas VII H MTS Negeri Kedondong*. Skripsi. Lampung. Universitas Lampung. Diambil dari <https://id.123dok.com/document> diakses pada 15 januari 2018
- Hidayat K & Khoiruddin B. 2016. *Psikologi Sosial Aku, Kami, dan Kita*. Jakarta. Erlangga.
- Paramita N. 2017. *Konseling Individu Rational Emotiv Behavior Therapy dengan Teknik Home Work Assigment dalam Mneingkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi. Lampung. Universitas Islam Negeri Raden Inten Lampung. Diambil dari [http://repository.radenintan.ac.id/3273/1/Skripsi\\_Full.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/3273/1/Skripsi_Full.pdf) Diakses pada 12 Maret 2019.
- Rahmawati D. 2013. *Hubungan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi antara hardiness dengan optimisme pada mahasiswa*. (Tesis). Surabaya. UIN Sunan Ampel. Diambil dari <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/13552/> Diakses pada 20 November 2018
- Surna I.N & Olga D.P. 2014. *Psikologi Pendidikan 1*. Jakarta. Erlangga.
- Wahyudha D (2013) Hubungan antara penerimaan diri dengan rasa percaya diri pada siswa kelas X SMA N 1 Grati Pasuruan. UIN Maula Malik Ibrahim. Malang. Diambil dari [http://etheses.uinmalang.ac.id/1777/1/09410118\\_Pendahuluan.pdf](http://etheses.uinmalang.ac.id/1777/1/09410118_Pendahuluan.pdf) Diakses pada 5 Januari 2019
- Wilis S Sofian. 2015 *Konseling keluarga (family counseling)*. Bandung. Alfabeta.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas N A. 2017. Pengaruh Metode Reward (Hadiah) dan Punishment (Hukuman) Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Sejarah Kelas XI IPS SMA N 1 Kalianda Tahun Ajaran 2016/2017.(Skripsi). Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Afiatin, T. Martanlah, S.M. 1998. Peningkatan Kepercayaan diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Penelitiandan Pemikiran Psikologi*. Vol 3. No 6.
- Ainur R. 2017. Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiver. Pringsewu. STKIP Muhammadiyah. *Jurnal Fokus Konseling*. Volume 3, No. 2.
- Aristiani R. 2013. Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual SMA Negeri 2 Kudus.*JurnalKonselingGusjigang*.Vol 2. No 2. UniversitasMuria Kudus.
- Calhoun & J.R Acocella. 1995. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. IKIP Semarang Press. Semarang
- Corey G. 2005. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. RefikaAditama, Bandung
- Dwi R.A. 2011 *penggunaan pendekatan Clent Centered Untuk meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2010/2011*.(Skripsi). Universitas Lampung. Bandar Lampung
- Emma L. 2017 Penggunaan Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Pelajaran 2016/2017). Vol. 5. No 4. *Jurnal Bimbingan Konseling Alibkin*. Universitas Lampung. Bandar Lampung

- Feist J & Gregory J.F. 2010 *Teori Kepribadian Theories of Personality*. Salemba Humanika, Jakarta.
- Fitri. A. 2012. Penggunaan Pendekatan Client Centered dalam Meningkatkan Konsep Diri Pada Siswa Kelas VII H MTS Negeri Kedondong. (Skripsi). Lampung. Universitas Lampung.
- Hidayat K & Khoiruddin B. 2016. *Psikologi Sosial Aku, Kami, dan Kita*. Erlangga, Jakarta.
- Paramita N. 2017. Konseling Individu Rational Emotiv Behavior Therapy dengan Teknik Home Work Assigment dalam Mneingkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. (Skripsi). Universitas Islam Negeri RadenInten Lampung. Bandar Lampung
- Rahmawati D. 2013. *Hubungan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi antara hardiness dengan optimisme pada mahasiswa*. (Tesis). UIN Sunan Ampel. Surabaya.
- Surna I.N & Olga D.P. 2014. *Psikologi Pendidikan 1*. Jakarta, Erlangga.
- Wahyudha D (2013) Hubungan antara penerimaan diri dengan rasa percaya diri pada siswa kelas X SMA N 1 Grati Pasuruan. (Skripsi). UIN Maula Malik Ibrahim. Malang.
- Wilis S Sofian. 2015 *Konseling keluarga (family counseling)*. Alfabeta, Bandung