



Pengaruh Pendekatan *Client Centered* terhadap Konsep Diri Siswa di Sekolah SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan

Sri Hariati Harahap^{*1}, Alfin Siregar², Ali Daud Hasibuan³

¹⁻³ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

srihariati0303203191@uinsu.ac.id¹, alfinsiregar@uinsu.ac.id², alidaudhasibuan@uinsu.ac.id³

Alamat: Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371

Korespondensi Penulis : srihariati0303203191@uinsu.ac.id*

Abstract. This research aims to examine the influence of the client-centered approach on students' self-concept at Al-Ulum Terpadu Islamic Middle School, Medan. The main focus of this research is to evaluate whether the application of counseling techniques based on a client-centered approach can improve students' self-concept compared to the control group who did not receive treatment. This research is a quantitative research using a quasi experimental method (quasi experimental design) with a two group design (between subject design). The population of this research was 53 students from classes IX-B and X-D. The sample used was purposive sampling. So 10 research samples were taken with a high level of saturation, namely 5 students from the experimental group (IX-B) and 5 children from the control class (IX-D). The research instrument used here is in the form of a questionnaire. The results of this study show that preliminary data shows that before treatment, the majority of students were in the low category (< 76%) in self-concept, with the experimental group showing two students in the low category while the control group were all in the high category (> 79%). After implementing the client centered approach in group counseling, the experimental group showed significant improvements; only one student was still in the low category, while the control group remained in the high category without any significant changes. The results of this study concluded that the client centered approach was effective in increasing students' self-concept, in contrast to the control group which did not show changes in self-concept categories. This research confirms the importance of applying client-centered counseling techniques in an educational context to improve students' self-concept.

Keywords: Client-Centered Approach, Self-Concept, Students

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pendekatan client centered terhadap konsep diri siswa di SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi apakah penerapan teknik konseling berbasis pendekatan *client centered* dapat meningkatkan konsep diri siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimental kuasi (*quasi experimental design*) dengan desain dua kelompok (*between subject design*). Populasi penelitian ini berjumlah 53 siswa yang berasal dari kelas IX-B dan X-D, Sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Maka diambil 10 sampel penelitian dengan tingkat kejenuhan yang tinggi, yaitu 5 orang Siswa dari kelompok eksperimen (IX-B) dan 5 orang anak dari kelas kontrol (IX-D). Instrumen penelitian yang digunakan pada ini berupa angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data awal menunjukkan bahwa sebelum treatment, sebagian besar siswa berada dalam kategori rendah (< 76%) pada konsep diri, dengan kelompok eksperimen menunjukkan dua siswa pada kategori rendah sementara kelompok kontrol semua berada pada kategori tinggi (> 79%). Setelah penerapan pendekatan client centered dalam konseling kelompok, kelompok eksperimen menunjukkan perbaikan signifikan; hanya satu siswa yang masih berada pada kategori rendah, sementara kelompok kontrol tetap pada kategori tinggi tanpa adanya perubahan signifikan. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan *client centered* efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa, berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak menunjukkan perubahan dalam kategori konsep diri. Penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan teknik konseling *client centered* dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Kata Kunci: Pendekatan *Client Centered*, Konsep Diri, Siswa

1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya dalam perspektif kebijakan telah memiliki rumusan formal dan operasional yang termasuk dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS yaitu tentang pendidikan yang merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Secara umum, tujuan pendidikan adalah untuk mencerdaskan dan mengembangkan potensi di dalam diri siswa di sekolah.

Sekolah adalah suatu lembaga pendidikan formal yang telah merencanakan secara sistematis lingkungan pendidikan yang dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai kegiatan guna memperoleh pengalaman pendidikan. Lembaga pendidikan di Indonesia ini terdiri dari 4 jenjang yaitu SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama), SMA (Sekolah Menengah Atas), dan Universitas atau Perguruan tinggi. Dari keempat jenjang tersebut terdapat suatu tahap perkembangan atau tahap peralihan yang harus dilalui oleh siswa yaitu pada masa remaja.

Anak yang berusia 12-21 tahun dikategorikan dalam masa remaja yaitu pada usia 12-15 adalah masa remaja awal, usia 15-18 tahun adalah masa remaja madya atau masa remaja pertengahan, dan usia 18-21 adalah masa remaja akhir, Menurut Konopka (Agustiani 2009: 9). Secara umum siswa sebagai pribadi yang dibentuk dan dikembangkan konsep dirinya pasti memiliki keinginan untuk sukses dimasa depan. Remaja merupakan generasi muda yang berperan sebagai penerus cita-cita bangsa, maka dari itu dapat mengembangkan potensi diri secara optimal serta mampu menguasai ilmu pengetahuan agar dapat aktif dalam pembangunan nasional menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Remaja juga sebagai makhluk hidup sekaligus makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari citra diri dalam sikap dan tingkahlakunya. Individu mengalami perbaikan dan pertumbuhan baik secara fisik maupun psikologis tergantung pada pandangan citra diri. Dari penjelasan mengenai remaja dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa serta dalam masa peralihan ini banyak terjadi perubahan yang cukup bermakna baik fisik biologis, emosional, dan lainnya. Oleh sebab itu perlunya pembentukan konsep diri seorang remaja dalam menjalani periode perkembangan ini, Karena konsep diri dapat mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, dan pemahaman terhadap diri remaja itu.

Setiap manusia membangun suatu dunia objektif, yaitu alam pikiran, perasaan, kebutuhan, dan kegiatan sendiri yang khas. Bangunan subjektif tersebut hanya dirinya sendiri

yang dapat menghayatinya. Penghayatan dan kesadaran akan dirinya dengan semua perasaan, pandangan, dan ingatan akan membentuk konsep diri. Ada konsep diri dalam kepribadian, yang setiap orang memiliki konsep diri yang berbeda. Konsep diri memainkan peran penting dalam menentukan dan mengendalikan semua tindakan. Menurut Bruns dalam Haryadi & Darmuki (2019), konsep diri adalah kombinasi dari pikiran, keinginan, serta persepsi orang lain tentang diri sendiri. Konsep diri memiliki potensi untuk berkembang menjadi positif ataupun negatif. Perkembangan konsep diri yang bersifat negatif terjadi ketika seseorang menilai dirinya dengan perspektif yang merugikan, yang berpotensi memunculkan perasaan ketidakpuasan dan rasa kesalahan terhadap dirinya. Namun disisi yang berlawanan individu dengan pandangan positif terdapat konsep diri mampu mengolah informasi dengan baik dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya (Oktavia, 2022).

Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh artinya gambaran individu tentang dirinya, apa yang diketahui tentang dirinya, bagaimana individu memandang dan menilai dirinya baik secara fisik, emosional, sosial dan spritualnya. Terbentuknya konsep diri seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya interaksi seperti yang dijelaskan oleh Rakhmat, 2005: 101 mengatakan bahwa konsep diri itu akan berkembang melalui dua tahap yaitu internalisasi sikap orang lain terhadap diri dan internalisasi norma masyarakat. Faktor yang mempengaruhi konsep diri yaitu pihak lain seperti orang tua, rekan sejawat, dan lingkungan yang lebih luas contohnya sekolah dan masyarakat. Interaksi individu dengan lingkungan mengembangkan konsep diri kearah positif maupun negatif.

Siswa yang memiliki konsep diri yang rendah akan berdampak pada dirinya sendiri contohnya akan memandang dan meyikini bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak kompeten, selalu merasa gagal, merasa tidak disukai dan kehilangan daya tarik pada kehidupannya sendiri. Pandangan tersebut akan menghasilkan perilaku negatif yang merugikan dirinya dalam aspek pribadi dan sosial.

Dengan tidak menggunakan pembentukan konsep diri yang tepat maka siswa akan mengalami kesulitan dalam memahami diri sendiri, termasuk apa yang menjadi kelebihan, kekurangan, minat, dan bakatnya. Siswa akan lebih mudah untuk menentukan sikap dan perilaku yang harus diambil sesuai dengan gambaran diri mereka. Namun apabila siswa tidak mampu memahami diri maka akan muncul berbagai permasalahan seperti pengharapan yang tidak realistis, harga diri rendah, mudah putus asa, kurang percaya diri dan suka mengkritik diri sendiri. Siswa yang demikian akan menanggapi segala sesuatu dengan pandangan negatif yang berujung munculnya perilaku negatif. Hal ini dikarenakan konsep diri terbentuk dalam diri siswa yang berperilaku negatif adalah konsep diri negatif.

Menurut Surya (2003 : 51) menyatakan bahwa konsep pokok yang mendasari konseling berpusat pada konseli adalah hal yang menyangkut konsep-konsep diri, aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Dalam bimbingan konseling terdapat berbagai macam model pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri yang dimiliki pada siswa menjadi baik atau positif. Salah satu model pendekatan konseling yaitu pendekatan *client centered* atau sering dikenal dengan model pendekatan *non-direktif*. Pendekatan *client centered* berpusat pada konseli menekankan kecakapan dan tanggung jawab untuk menentukan hal yang paling penting bagi dirinya dan masalah yang akan diselesaikan. Tujuan utama pendekatan ini adalah pencapaiankemandirian dan integrasi diri. Ketika konseli bisa memahami tentang dirinya akan lebih mudah mencapai tujuan.

Menurut Fitts (dalam Agustiani, 2006) mengatakan bahwa aspek-aspek konsep diri meliputi (a) Diri fisik, yang merupakan persepsi individu terhadap keadaan dan kondisi fisiknya. Kondisi fisik yang dimaksud ialah mengenai kesehatan dirinya, penampilan dirinya dan keadaan tubuhnya. (b) Diri etik-moral, yaitu pandangan individu terhadap nilai-nilai moral etik yang dimilikinya. hal ini meliputi persepsi individu dengan tuhan. Maksudnya kepuasan individu akan kehidupan keagamaannya dan nilai moral yang dipegangnya. (c) Diri pribadi, yaitu perasaan individu tentang keadaan kepribadiannya. (d) Diri keluarga, merupakan perasaan yang berarti dan berharga yang dimilikinya dalam keluarga. (e) Diri sosial, merupakan persepsi individu terhadap kemampuan dalam interaksi dengan orang lain maupun sekitarnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Maret 2024 di Sekolah SMP Islam Al-Ulum Terpadu terhadap guru Bk dan wali kelas pada kelas IX bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki konsep diri yang rendah pada aspek diri etik-moral yaitu pada waktu sholat siswa masih diingatkan untuk wudhu dan ke masjid untuk sholat berjamaah selain itu, siswa ketika makan menggunakan tangan kiri, siswa yang tidak menaati peraturan sekolah seperti memakai kaos kaki yang pendek,. Selain aspek diri etik-moral yaitu aspek diri sosial. Pada aspek ini siswa belum bisa mencari teman. Maksudnya disini teman yang setara atau masih memilah teman dalam grup.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukann peneliti di Lapangan, fenomena yang terlihat adalah adanya siswa yang kurang memiliki konsep diri yang baik dalam aspek sosial yaitu kurang percaya diri dalam menjalin hubungan dengan teman-teman di lingkungan sekolah. Meskipun tidak semua siswa yang berperilaku seperti itu, namun akan lebih baik jika seluruh siswa mampu menjalin hubungan dengan teman ataupun sosial tanpa memiliki batasan, dengan tujuan dapat membantu pembentukan konsep diri yang baik. Oleh karena itu, untuk

membantu individu meningkatkan konsep diri yang positif peneliti sangat tertarik dalam fenomena yang telah diamati di Sekolah SMP Islam Al-Ulum Terpadu di kelas IX.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental kuasi (*quasi experimental design*) dengan desain dua kelompok (*between subject design*). Metode eksperimen kuasi (*quasi experimental design*), yaitu desain penelitian yang tidak memenuhi tiga karakteristik atau syarat utama dari suatu penelitian eksperimen yakni randomisasi, manipulasi, dan kontrol. *Between subject design* melihat pengaruh variable bebas terhadap variable terikat yang diketahui dari perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Seniati, 2005). Desain ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang di beri *pre-test* (o), diberi *treatment* (x) dan diberi *post-test*. Kemudian kelompok kontrol yang diberi *pre-test* (o), tidak diberi *treatment* dan di beri *post-test*. Keberhasilan *treatment* ditentukan dengan membandingkan nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Desain penelitian ini akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Desain *Between Subject Design*

Group	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₁		O ₂

Keterangan:

- O₁ : Pemberian Pre-Test
 O₂ : Pemberian Post-Test
 X : Pemberian perlakuan (*treatment*)

Lokasi penelitian adalah tempat atau objek untuk dijadikan suatu penelitian. Lokasi yang dijadikan penelitian adalah SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan tepatnya di Jl. Tuasan No. 35. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX-B dan kelas IX-D yang berjumlah 54 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono, (2016: 85) *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan mengambil teknik *purposive sampling* ini Karena sesuai untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak

melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016: 85). Sedangkan menurut Ika Lenaini, (2021) teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana peneliti menetapkan kriteria tertentu dari sekelompok populasi untuk memastikan sampel yang dipilih dapat mencapai tujuan penelitian. Teknik sampling *purposive sampling* menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam memilih sampel. Kriteria pemilihan sampel terbagi menjadi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi merupakan kriteria sampel yang diinginkan peneliti berdasarkan tujuan penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi merupakan kriteria khusus yang menyebabkan calon responden memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan dari kelompok penelitian. Kriteria yang digunakan untuk penetapan sampel dalam penelitian ini adalah:

- a) Siswa kelas IX-B dan IX-D SMP Islam Al-Ulum Terpadu.
- b) Kelas tersebut merupakan rekomendasi dari pihak guru SMP Islam Al- Ulum Terpadu.
- c) Untuk memenuhi kriteria yang diinginkan, sebagai peneliti memilih yang merupakan kriteria yaitu konsep diri pada siswa SMP Islam Al-Ulum Terpadu
- d) Siswa yang memiliki konsep diri negative, dimana sebelumnya telah dilakukan screening terhadap siswa kelas IX-B dan IX-D menggunakan angket konsep diri.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan angket (kuesioner) dengan model skala likert sebagai teknik pengumpulan data. Sugiyono (2006) menyatakan bahwa kuesioner merupakan teknik pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi beberapa pernyataan tertulis pada responden untuk dijawab. Dalam penelitian kuantitatif, instrumen ini bisa berupa kuesioner, tes, skala penilaian, atau alat pengukuran lainnya yang dirancang untuk menghasilkan data numerik yang akurat dan dapat dianalisis secara statistik. Tentunya dalam menentukan instrumen penelitian data terdapat kisi-kisi instrumen penelitian data. Untuk menguji keefektifan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan konsep diri positif pada siswa, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon sign rank* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif. karena data yang diperoleh peneliti kurang dari 25 sampel penelitian. *Uji Wilcoxon sign rank* adalah tes hipotesis non parametrik statistik yang digunakan ketika membandingkan dua sampel yang berhubungan untuk melihat perbedaan antara sampel tersebut. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pre-test* dan *post-test* dengan melalui uji wilcoxon ini. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product And Service Solution*).

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konsep Diri

Konsep diri adalah gambaran mental yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan, dan penilaian tentang diri sendiri (Calhoun & Acoccela, 1990, dalam Amaliah (2012). Cara pandang individu terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep tentang diri sendiri. Konsep tentang diri merupakan hal yang penting bagi kehidupan individu karena konsep diri menentukan bagaimana individu bertindak dalam berbagai situasi (Calhoun & Acoccela, 1990, dalam Amaliah (2012).

Teori konsep diri menurut Calhoun & Acocella (1990) mengatakan bahwa konsep diri adalah cara kita memandang dan merasakan tentang siapa kita. Ini dibentuk oleh pengalaman kita dalam hubungan dengan orang lain dan bagaimana kita dinilai dalam masyarakat. Konsep diri ini tidak tetap; ia berubah seiring waktu berdasarkan pengalaman hidup dan interaksi sosial kita.

Pentingnya teori ini adalah bahwa konsep diri tidak hanya didasarkan pada pendapat kita sendiri tentang diri kita, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana orang lain memandang kita. Respon positif dari orang lain dapat meningkatkan rasa percaya diri kita, sementara respons negatif dapat mengurangnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, konsep diri membantu kita memahami identitas kita, peran dalam masyarakat, dan nilai-nilai pribadi yang kita anut. Jadi, konsep diri tidak hanya tentang gambaran diri dalam pikiran kita sendiri, tetapi juga tentang bagaimana kita berinteraksi dengan dunia di sekitar kita untuk membentuk dan mempertahankan perasaan positif tentang diri kita sendiri.

Konsep diri dalam Islam meliputi pemahaman mendalam tentang identitas individu dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan sekitar. Ini tidak hanya mencakup aspek fisik atau psikologis, tetapi juga dimensi spiritual yang krusial dalam pengembangan pribadi. Menurut ajaran Islam, konsep diri yang sehat tercermin dari pemahaman yang kuat tentang tugas kemanusiaan, tanggung jawab moral, dan penghargaan terhadap nilai-nilai etis. Teori konsep diri dalam Islam menekankan pentingnya kesadaran diri (muhasabah) terhadap perbuatan dan niat, serta pentingnya membangun karakter yang kuat dan bertanggung jawab, sejalan dengan nilai-nilai kehidupan yang diberikan oleh ajaran agama Islam, yang menekankan keutamaan introspeksi, kesadaran spiritual, dan keseimbangan dalam kehidupan.

Teori konsep diri dalam Islam menekankan pentingnya muhasabah, yaitu introspeksi dan evaluasi diri yang jujur terhadap tindakan dan niat. Hal ini membantu individu untuk

memperkuat karakter mereka dan bertanggung jawab atas setiap tindakan. Sesuai dengan ajaran Islam yang menekankan kesadaran spiritual dan keseimbangan dalam kehidupan, konsep diri yang baik memungkinkan individu untuk mencapai keseimbangan antara aspek spiritual, moral, dan sosial dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Jadi, konsep diri merupakan sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan tentang dirinya sendiri. Terdapat dua konsep diri, yaitu konsep diri dari komponen kognitif dan konsep diri komponen afektif. Komponen kognitif tersebut disebut juga *self image* dan komponen afektif disebut sebagai komponen *self esteem*. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang dirinya yang mencakup pengetahuan “siapa saya” yang akan memberikan gambaran tentang diri saya, gambaran ini disebut *citra diri*. Sementara itu, komponen afektif adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk bagaimana penerimaan terhadap dirinya sendiri dan harga diri individu tersebut.

Client centered

Client centered Therapy dikenal juga sebagai teori non direktif atau berpusat pada pribadi. Menurut Carl Roger menyebut bahwa *client centered* sebagai konseling non-direktif, artinya bahwa *client centered* counseling adalah suatu teknik dalam bimbingan dan konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor.

Client centered sebagai model pendekatan dalam konseling yang merupakan hasil dari pemikiran Carl Rogers. Rogers adalah seorang empirisme yang mendasarkan teori-teorinya pada data mentah, ia percaya pentingnya pengamatan subjektif, ia percaya bahwa pemikiran yang teliti dan validasi penelitian diperlukan untuk menolak kecurangan diri (*self-deception*). Pendekatan konseling *client centered* menekankan pada kemampuan klien untuk bisa memilih isu yang penting buat dirinya dan memecakan masalah sendiri. Konsep pokok yang mendasari adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Menurut Juntika (dalam Rosada, U. D. 2016) “konsep inti konseling pusatnya ada pada klien”.

Ada beberapa fungsi yang perlu dimiliki oleh seorang terapis dalam konseling adalah sebagai berikut:

1. Membangun hubungan yang suportif, terbuka, pengertian dan menerima sehingga klien dapat leluasa membicarakan permasalahannya. Ini berarti menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi klien untuk berbagi dan mengungkapkan masalah mereka tanpa rasa takut atau menghakimi.

2. Mendorong klien untuk melihat berbagai potensi sebagai acuan pengambilan keputusan. Tujuannya untuk membantu klien memahami kelebihan dan kemampuannya sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat berdasarkan pemahaman yang mendalam.
3. Mendorong klien untuk yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Artinya menanamkan pada diri klien rasa percaya diri dan optimisme terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan atau kesulitan yang dihadapinya.
4. Mendorong klien untuk mampu mengambil keputusan dan bertanggung jawab penuh atas keputusan yang diambilnya. Ini berarti membantu klien mengambil langkah-langkah yang diperlukan secara proaktif dan bertanggung jawab penuh atas konsekuensi keputusan mereka.

Pada tahapan konseling ini, Roger (dalam Ngalimun, 2014) menggambarkan 12 langkah dalam proses konseling dan menekankan bahwa langkah ini adalah tidak benar-benar terpisahkan, peristiwa sekuensial, melainkan merupakan kecenderungan umum yang terdiri dari jalinan yang berlangsung.

1. Konseli datang kepada konselor untuk mencari bantuan. Ini artinya klien aktif mencari dukungan dari ahli untuk menyelesaikan masalah atau tantangan yang dihadapinya.
2. Konselor membantu klien melihat potensi-potensi mereka untuk mendukung pengambilan keputusan. Tujuannya adalah membantu klien mengenali dan memahami kelebihan serta kemampuan yang mereka miliki, sehingga dapat dijadikan panduan dalam mengambil keputusan.
3. Konselor mendorong klien agar yakin dan mampu mengatasi masalah mereka sendiri. Hal ini membantu meningkatkan kepercayaan diri klien sehingga mereka merasa mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan cara yang efektif.
4. Konselor mendorong klien agar dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab penuh atas keputusan tersebut. Langkah ini melibatkan memberdayakan klien untuk mengambil keputusan yang tepat dan siap bertanggung jawab atas konsekuensi dari keputusan tersebut.
5. Konselor menerima, mengakui, dan menjelaskan perasaan negatif yang dirasakan klien. Dengan menciptakan lingkungan yang aman, konselor memungkinkan klien untuk dengan bebas mengungkapkan perasaan mereka tanpa takut dinilai atau dihakimi.
6. Setelah klien mengungkapkan perasaan negatif secara jelas, konselor mendengarkan dengan penuh perhatian. Pendekatan ini membantu konselor memahami lebih dalam tentang perasaan dan pengalaman yang dialami oleh klien.

7. Konselor juga mengakui dan menghargai perasaan positif yang diungkapkan klien. Tindakan ini membangun kepercayaan antara konselor dan klien, serta meningkatkan penghargaan terhadap pengalaman positif yang klien alami.
8. Konselor membantu klien untuk mendapatkan wawasan tentang diri mereka sendiri dan meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri. Dengan memberikan bimbingan, konselor membantu klien untuk lebih memahami serta menerima aspek-aspek dari diri mereka sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan.
9. Konselor mengklarifikasi pemahaman untuk memastikan bahwa klien benar-benar memahami apa yang dibicarakan. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa komunikasi antara konselor dan klien jelas dan saling dipahami.
10. Klien mengambil inisiatif dalam perubahan atau pengembangan diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa klien aktif terlibat dalam proses perubahan atau pengembangan diri mereka sendiri dengan bimbingan dan dukungan dari konselor.
11. Klien mendapatkan pemahaman baru atau lebih dalam tentang situasi atau diri mereka. Melalui proses konseling, klien bisa mendapatkan pemahaman baru yang membantu mereka untuk lebih memahami situasi atau diri mereka sendiri.
12. Pada akhirnya, konselor membantu klien untuk merasa lebih percaya diri dalam mengambil langkah-langkah positif dan proaktif dalam hidup mereka. Sementara itu, konselor juga membantu klien untuk memahami bahwa hubungan konseling harus berakhir pada saat yang tepat, sejalan dengan kemajuan dan kebutuhan klien.

Penekanan masalah ini adalah dalam hal filosofis dan sikap konselor ketimbang teknik, dan mengutamakan hubungan konseling ketimbang perkataan dan perbuatan konselor. Implementasi teknik konseling didasari oleh paham filsafat dan sikap konselor tersebut. Karena itu teknik konseling Rogers berkisar antara lain pada cara-cara penerimaan pernyataan dan komunikasi, menghargai orang lain dan memahaminya (klien). Karena itu dalam teknik amat digunakan sifat-sifat konselor berikut:

1. Acceptance artinya konselor menerima klien sebagaimana adanya dengan segala masalahnya. 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 empati dunia klien sebagaimana dilihat dari dalam diri klien itu.
4. Nonjudgemental artinya tidak memberi penilaian terhadap klien, akan tetapi konselor selalu objektif.

Pendekatan *client-centered* bukan merupakan suatu pendekatan yang tetap dan tuntas. Ia mengharapkan orang lain akan memandang teorinya sebagai sekumpulan prinsip percobaan yang berkaitan dengan proses terapi. Pendekatan *client-centered* sangat menekankan pada dunia fenomenal klien. Dengan teknik empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami klien dari perspektif dunia klien. Secara umum teori *client-centred* membangun terbinanya hubungan yang hangat dan akrab antara konselor dengan klien. Konselor perlu menciptakan suasana kebebasan, kenyamanan dan terlepas dari penilaian hubungan tertentu.

Rogers percaya bahwa seorang konselor tidak perlu secara langsung mengintervensi atau memberikan solusi jika kliennya mampu memecahkan masalahnya sendiri. Karena konsep pokok yang mendasari teori Client Center adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Individu yang dikatakan sehat adalah individu yang dapat berkembang secara penuh (*the fully functioning self*), dan dapat melewati proses hidupnya tanpa hambatan. Adapun individu yang sudah mencapai "*the fully functioning self*" ditandai dengan terbuka pada pengalaman, menghidupi setiap peristiwa secara penuh, dan mencapai pertimbangan dan pemilihan diri sendiri. Sesuai dengan pendapat Rogers bahwa konseling berhasil apabila konseli mampu mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri karena tugas konselor hanya membantu mengenali permasalahan-permasalahan sehingga membuka jalan bagi konseli, konselor bukanlah seseorang yang akan menyelesaikan masalah konseli (Ratnasari, S. 2017).

Penyajian Data

Penelitian ini dilakukan di SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan dengan metode *quasi eksperimen* dengan desain dua kelompok. Dalam penelitian ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok 11u akel yang dipilih secara acak. Langkah pertama, peneliti memberikan *pretest* kepada siswa SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan. Pemberian *pretest* dilakukan dengan cara pemberian angket kepada 11u akelas yang berbeda yaitu siswa kelas IX-B dan IX-D untuk mengukur tingkat pengetahuan *client centered*. Setelah mendapatkan hasil data *pretest*, maka dilakukan *treatment* atau konseling sebanyak 4 kali. Setelah dilakukan *treatment* atau konseling, peneliti melakukan *posttest* untuk mengetahui hasil pemerian *treatment* tersebut.

1. Pretest

Pretest dilaksanakan pada hari Kamis, 8 Juli 2024 di kelas IX-B dan IX-D yang diawali dengan penyebaran angket konsep diri kepada 53 siswa SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan. Pengelolaan angket konsep diri siswa memperoleh kategori tinggi, sedang, dan rendah. Adapun kategori konsep diri siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Kategori konsep diri

Kategori	Interval	Persenan Interval	
Rendah	0-76	<76	76%
Sedang	-	-	0%
Tinggi	79-100	>79	79%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai 76 berada pada kategori rendah yang artinya menunjukkan bahwa siswa memiliki konsep diri yang rendah. Selanjutnya, batas nilai 79 berada pada kategori tinggi yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki nilai > 76 maka tergolong memiliki konsep diri yang tinggi. Data tersebut diperoleh dari hasil pembagian angket kepada siswa kelas IX-B dan IX-D dengan menghitung persenan interval dari skor minimum dan maximum yang diperoleh menggunakan *IBM SPSS 25 for Windows* sehingga dapat dikategorikan tinggi, sedang, dan rendah.

Adapun data hasil pretest konsep diri dari kedua kelas tersebut dapat dikategorikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil skor *pretest* siswa (kelompok eksperimen)

No.	Siswa	Mean	%	Ket
1.	CPN	2,40	80,00	Tinggi
2.	AZ	2,28	76,00	Rendah
3.	FA	2,37	79,00	Tinggi
4.	ANS	2,28	76,00	Rendah
5.	SQS	2,37	79,00	Tinggi

Tabel 4. Hasil skor *pretest* siswa (kelompok kontrol)

No.	Siswa	Mean	%	Ket
1.	CPN	2,46	82,00	Tinggi
2.	AZ	2,31	77,00	Tinggi
3.	FA	2,31	77,00	Tinggi
4.	ANS	2,37	79,00	Tinggi
5.	SQS	2,43	81,00	Tinggi

2. Posttest

Setelah empat kali dilakukannya *treatment* maka peneliti melakukan pengukur angket terakhir atau biasa disebut dengan *posttest* pada pertemuan keempat untuk mengetahui hasil pemberian *treatment* tersebut. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Hasil skor *posttest* siswa (kelompok eksperimen)

No.	Siswa	Mean	%	Ket
1.	DLA	2,88	96,00	Tinggi
2.	NT	2,79	93,00	Tinggi
3.	AQP	2,25	75,00	Rendah
4.	PAM	2,31	77,00	Tinggi
5.	MAH	2,64	88,00	Tinggi

Dari hasil *posttest* pada tabel 4 di kelas eksperimen menunjukkan bahwa ada perubahan nilai untuk angket konsep diri. Dari 5 siswa di atas, hanya satu siswa yang memiliki kategori rendah. Hal ini menyatakan bahwa adanya perubahan secara signifikan meningkat dari *pretest* ke *posttest*.

Tabel 6. Hasil skor *posttest* siswa (kelompok kontrol)

No.	Siswa	Mean	%	Ket
1.	DLA	2,70	90,00	Tinggi
2.	NT	2,67	89,00	Tinggi
3.	AQP	2,82	94,00	Tinggi
4.	PAM	2,85	95,00	Tinggi
5.	MAH	2,82	94,00	Tinggi

Hasil *posttest* dari kelas kontrol pada tabel 5 menunjukkan bahwa adanya perubahan pada siswa yang tidak diberikan *treatment*, terlihat bahwa tidak ada siswa yang memiliki kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dari hasil *pretest* ke *posttest*.

Tabel 7. Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* (kelas eksperimen dan kelas kontrol)

Descriptive Statistics					
Kelompok kelas	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. deviation
Pretest kelas eksperimen	5	76	80	78.00	1.870
Pretest kelas kontrol	5	75	96	85.80	9.418
Posttest kelas eksperimen	5	77	82	79.20	2.280
Posttest kelas kontrol	5	89	95	92.40	2.701

Dari tabel 6 di atas menunjukkan perbedaan skor pretest dengan posttest pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Terdapat hasil skor, pada pretest kelas eksperimen memperoleh nilai minimum 76 dan nilai maximum 80 dan memperoleh mean 78.00. sedangkan berdasarkan hasil posttest kelas eksperimen terlihat peningkatan nilai yaitu pada nilai minimum memperoleh 77 dan nilai maximum 82 dengan mean 79.20. artinya terdapat peningkatan skor dari sebelum dan sesudah pemberian treatment dari mean 78.00 menjadi 79.20.

Pada kelas kontrol terdapat nilai pretest pada skor minimum 75 dan maximum 96 dengan mean 85.80. sedangkan pada posttest kelas kontrol memperoleh skor minimum 89 dan skor maximum 95 dengan mean 92.40. artinya terdapat peningkatan pada skor minimum dan terdapat penurunan pada skor maximum pada kelas kontrol sehingga memperoleh mean dari 85.80 menjadi 92.40.

Pengolahan data

a. Uji normalitas

Dalam pengujian normalitas ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan taraf signifikansi 0,05. Setelah data di olah menggunakan *IBM SPSS 25 for Windows* maka diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil uji normalitas

Test of normality				
Hasil client centeed	Kelas	Kolmogorov smirnov		
		Statistic	N	Sig.
	Pretest kelas eksperimen	.304	5	.149
	Posttest kelas eksperimen	.225	5	.200
	Pretest kelas kontrol	.233	5	.200
	Posttest kelas kontrol	.323	5	.096

Uji Normalitas memakai metode uji KolmogorovSmirnov dan Shapiro-Wilk dengan taraf signifikan 5% ataupun 0,05 yakni:

- Jikalau nilai signifikan $> 0,05$ bermakna data berdistribusi normal.
- Jikalau nilai signifikan $< 0,05$ bermakna data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji analisis tes nomalitas menggunakan *IBM SPSS ver. 25* dengan tes Kolmogorov Smirnov, pada kelas pretest kelas eksperimen diperoleh nilai 01494 $> 0,05$ dan posttest kelas eksperimen 0,200 $> 0,05$. Sedangkan pada pretest kelas kontrol diperoleh nilai

0,200 > 0,05 dan posttest kelas kontrol 0,096 > 0,05. Hasil ini membuktikan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Tabel 9. Hasil uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Client Centered	Based on Mean	.058	1	18	.812
	Based on Median	.406	1	18	.532
	Based on Median and with adjusted df	.406	1	117.59	.536
	Based on trimmed mean	.112	1	18	.741

Uji homogenitas dipakai guna mengetahui data yang didapatkan dalam penelitian homogen ataupun tidak dilihat sesuai atau tidaknya varians. Uji ini dilakukan sebagai uji prasyarat jikalau akan melaksanakan uji T sampel bebas (Independent Samples T test) serta uji one way ANOVA. Kriteria dalam pengujian homogenitas memiliki taraf signifikansi 5% ataupun 0,05 dengan ketentuan yakni:

- Jikalau nilai signifikan > 0,05 berarti data homogen.
- Jikalau nilai signifikan < 0,05 berarti data tidak homogen

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikan pada kelas pretest dan posttest sebesar 0.812 > 0,05. Oleh karena itu, berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa pada kelas eksperimen dan kontrol bersifat homogen.

c. Uji paired sample t-test

Tabel 10. Hasil uji paired sample t-test

	Paired differences							
	Mean	Std. deviation	Std. error mean	95% confidence interval of the difference		T	Df	Sig.
				lower	Upper			
Pretest- posttest eksperimen	-7.800	9.203	4.116	-19.227	3.627	- 1.895	4	.131
Pretest- posttest kontrol	-13.200	3.564	1.594	-17.625	-8.775	- 8.282	4	.001

Kriteria dalam pengujian paired sample t-test memiliki taraf signifikansi 5% ataupun 0,05 dengan ketentuan yakni:

- a. Jika skor signifikansi $< 0,05$ maka data dianggap signifikan
- b. Jika skor signifikansi $> 0,05$ maka data dianggap tidak signifikan

Berdasarkan tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa nilai t pada *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen sebesar -1.895 dengan sig 0,131 $> 0,05$ yang artinya H_a ditolak dan H_o diterima maka dalam kelas eksperimen tidak ada terjadi perubahan yang efektif. H_a ditolak artinya tidak adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Sedangkan pada kelompok kontrol dilihat bahwa nilai t pada *pretest* dan *posttest* kelas kontrol sebesar -8.282 dengan sig 0,001 $< 0,05$ yang artinya H_a diterima H_o ditolak. Maka dalam kelas kontrol adanya terjadi perubahan walaupun tidak diberikan *treatment*

c. Uji independent sample t-test

Tabel 11. Uji independent sample t-test

Independent sample test										
		Levene's test for equality of variances		t-test for equality of means						
		F	Sig.	T	Df	Sig.	Mean difference	Std. error difference	95% confidence interval of the difference	
									Lower	Upper
Hasil client centered	Equal variances	12.247	.008	-1.506	8	.170	-6.600	4.382	-16.704	3.504
	Equal variances not assumed			-1.506	4.654	.197	-6.600	4.382	-18.120	4.920

Kriteria dalam pengujian paired sample t-test memiliki taraf signifikansi 5% ataupun 0,05 dengan ketentuan yakni:

- a. Apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka data tidak homogen
- b. Apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka data homogen

Berdasarkan pada tabel di atas, hasil uji independent sample t-test dapat diketahui nilai sig *levene's test for equality of variances* $0,08 < 0,05$ maka dapat diartikan bahwa antara kelompok eksperimen dan kontrol tidak berhomogen. Berdasarkan tabel output equal variances assumed memperoleh nilai sig $0,170 > 0,05$ maka sebagaimana ketentuan yang telah ditetapkan maka H_a diterima H_o ditolak.

- d. Interpretasi data

Hasil pengolahan data menggunakan uji paired sample t test bahwa pada kelompok pretest dan posttest kelas eksperimen dengan nilai sig $0,131$ dimana H_a ditolak dan H_o diterima dimana tidak adanya perbedaan dari sebelum dan sesudah treatment dilakukan. Sementara, pada kelas kontrol dengan nilai sig $0,001$ menyatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, hal ini berarti adanya perbedaan yang signifikan walaupun tidak diberikan treatment.

Pembahasan Pendekatan *Client Centered* Terhadap Konsep Diri Siswa di Sekolah SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan

Berdasarkan pengolahan data dari penyebaran angket sebelum diberikannya treatment menyatakan bahwa tingkat konsep diri yang terjadi berada kategori tinggi, sedang, rendah. Siswa yang berada pada kategori rendah yang dijadikan sebagai sampel penelitian untuk diberikan treatment agar dapat meningkatkan konsep diri yang terjadi. Siswa yang memiliki konsep diri rendah berjumlah 5 orang yang berasal dari kelas IX-B dan IX-D. treatment diberikan sebanyak 4 kali kepada siswa dengan waktu yang berbeda-beda. Treatment yang diberikan kepada siswa dengan layanan konseling untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa layanan konseling yang diberikan kelas eksperimen dibuktikan dengan adanya peningkatan konsep diri siswa. Sama halnya dengan kelas kontrol, siswa yang tidak diberikan treatment tidak juga mengalami penurunan konsep diri. Hal ini dapat dilihat dari presentase konsep diri sebelum dan sesudah diberikan treatment. Pada pretest kelas eksperimen, terdapat dua siswa yang berada di kategori rendah dengan skor rata-rata $2,28$ sedangkan pada posttest kelas eksperimen, semua siswa berada pada kategori tinggi. Sementara pada kelas kontrol, pada pretest terdapat satu siswa yang berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata $2,25$ sedangkan pada posttest kelas kontrol, semua siswa berada pada kategori tinggi walaupun tidak diberikan treatment.

a. Treatment 1

Pemberian treatment tahap pertama ini dilakukan pada tanggal 15 Juli 2024 yang dilakukan pada siswa kelas IX-B dan IX-D SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan yang

memiliki konsep diri rendah. Tujuan treatment tahap pertama ini dilakukan untuk mengidentifikasi masalah untuk meningkatkan konsep diri siswa. Pada saat pemberian treatment pastinya sudah mendapatkan izin dari pihak sekolah dan juga diawasi oleh guru di sekolah tersebut. Treatment pertama ini dilakukan selama 20 menit.

Konselor awalnya melakukan building rapport atau membangun hubungan yang baik antara konselor dengan konseli agar tidak kebingungan dan merasa dekat dengan kita. Setelah melakukan building rapport, konselor mulai menjelaskan apa yang akan dilakukan dan prosedur konseling tersebut kepada konseli. Pada tahap ini, konselor menggunakan teknik attending, acceptance, emphatic, listening.

Kemudian konselor memasuki tahap mengidentifikasi masalah yang memungkinkan solusi. Hal pertama yang dilakukan adalah menganalisa emosi yang dirasakan oleh konseli. Pada fase ini, konselor melihat konseli yang mulai mengeluarkan emosinya dan konselor mengamatinnya. Setelah konseli sudah cukup tenang, konselor mengajak konseli melakukan asesmen berdasarkan masalah yang dialami dengan cara menganalisa sumber potensi konseli terhadap masalah tersebut dan konselor juga memberitahu bagaimana cara penanganan atas masalah yang dialami oleh konseli. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik emphatic listening, acceptance, scaling question, eksplorasi.

Kemudian sampai di penutup, konselor memberikan ulasan mengenai hal-hal yang telah dibahas dan merangkum seluruh kegiatan pada sesi pertama konseling. Dan konselor menutup sesi tersebut dan memberitahu jadwal akan sesi selanjutnya.

b. Treatment 2

Pemberian treatment pada tahap kedua ini dilakukan pada tanggal 16 Juli 2024 yang dilakukan pada siswa kelas IX-B dan IX-D SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan yang memiliki konsep diri rendah. Tujuan treatment tahap kedua ini dilakukan untuk membangun keterbukaan. Pada saat pemberian treatment pastinya sudah mendapatkan izin dari pihak sekolah untuk melakukan treatment selanjutnya dan juga diawasi oleh guru di sekolah tersebut. Treatment pertama ini dilakukan selama 30 menit.

Konselor awalnya melakukan building rapport atau membangun hubungan yang baik antara konselor dengan konseli dengan menanyakan kabar mereka agar merasa dekat dengan kita. Setelah melakukan building rapport, konselor mulai menjelaskan apa yang akan dilakukan dan prosedur konseling tersebut kepada konseli. Namun, sebelum masuk pada sesi kedua, konselor melakukan refleksi atas hasil pertemuan sebelumnya kepada konseli. Pada tahap ini, konselor menggunakan teknik acceptance, attending, konfrontasi, assertive training.

Kemudian konselor memasuki tahap merancang tujuan terapeutik secara spesifik. Pada fase ini, konselor merumuskan tujuan konseling secara spesifik bersama konseli dalam beberapa bentuk. Pertama, merubah tindakan dalam situasi bermasalah. Maksudnya, jika yang awalnya konseli menghadapi masalah dengan perasaan dan pikiran yang negatif, pada tahap ini konseli harus bisa merubah pikiran, perasaan serta sudut pandang dari permasalahan tersebut dengan hal yang positif. Kemudian konselor juga merubah pola pikir konseli terhadap permasalahannya. Setelah dipahami oleh konseli, konselor mulai membantu konseli dalam mencari sumber kekuatan-kekuatan solusi untuk pemecahan masalah tersebut.

Kemudian konselor merubah percakapan berfokus masalah menjadi berfokus solusi. Namun, konselor juga melihat pengecualian-pengecualian yang ada pada konseli misal pada saat masalah tersebut sedang tidak terjadi pada diri konseli. Pada tahap kedua ini, konselor menggunakan teknik exception question, reinforcement.

Kemudian sampai di penutup, konselor memberikan ulasan mengenai hal-hal yang telah dibahas dan merangkum seluruh kegiatan pada sesi kedua konseling. Dan konselor menutup sesi tersebut dan memberitahu jadwal akan sesi selanjutnya.

c. Treatment 3

Pemberian treatment pada tahap ketiga ini dilakukan pada tanggal 17 Juli 2024 yang dilakukan pada siswa kelas IX-B dan IX-D SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan yang memiliki konsep diri rendah. Tujuan treatment tahap pertama ini dilakukan untuk membangun kepercayaan diri berkomunikasi. Pada saat pemberian treatment pastinya sudah mendapatkan izin dari pihak sekolah untuk melakukan treatment selanjutnya dan juga diawasi oleh guru di sekolah tersebut. Treatment pertama ini dilakukan selama 30 menit.

Konselor awalnya melakukan building rapport atau membangun hubungan yang baik antara konselor dengan konseli dengan menanyakan kabar mereka. Setelah melakukan building rapport, konselor mulai menanyakan bagaimana ungkapan penerimaan diri mereka atas pertemuan sebelumnya. Setelah selesai, konselor mulai menjelaskan apa yang akan dilakukan dan prosedur konseling tersebut kepada konseli. Pada tahap ini, konselor menggunakan teknik acceptance, emphatic listening.

Kemudian konselor memasuki fase menggali potensi konseli. Hal pertama yang dilakukan konselor adalah membahas kemampuan yang dimiliki oleh konseli. Setelah berbicara banyak, konselor berdiskusi mengenai keyakinan konseli untuk dapat menyelesaikan masalah yang dimilikinya dan membahas hal positif dari potensi yang belum disadari oleh konseli dan membuka peluang bagi konseli.

Kemudian pada tahap membangun solusi, konselor menggunakan pertanyaan pengecualian untuk melihat saat-saat masalah tidak terjadi pada konseli. Konselor meminta konseli membayangkan jika masalah tersebut tidak ada dalam hidupnya dan melihat bagaimana keadaan konseli dengan pertanyaan yang tidak pernah dibayangkan oleh konseli. Dan konselor ingin melihat bagaimana konseli jika permasalahan dapat terselesaikan dengan pertanyaan dari skala. Pada tahap ini, konselor menggunakan teknik exceptions questions, self modeling.

Kemudian sampai di penutup, konselor memberikan ulasan mengenai hal-hal yang telah dibahas dan merangkum seluruh kegiatan pada sesi ketiga konseling. Dan konselor menutup sesi tersebut dan memberitahu jadwal akan sesi selanjutnya.

d. Treatment 4

Pemberian treatment pada tahap keempat ini dilakukan pada tanggal 18 Juli 2024 yang dilakukan pada siswa kelas IX-B dan IX-D SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan yang memiliki konsep diri rendah. Tujuan treatment tahap keempat ini dilakukan untuk mengidentifikasi perubahan perilaku baru dan melakukan evaluasi waktu. Pada saat pemberian treatment pastinya sudah mendapatkan izin dari pihak sekolah untuk melakukan treatment selanjutnya dan juga diawasi oleh guru di sekolah tersebut. Treatment pertama ini dilakukan selama 30 menit.

Konselor awalnya melakukan building rapport atau membangun hubungan yang baik antara konselor dengan konseli dengan menanyakan kabar mereka. Setelah melakukan building rapport, konselor mulai menanyakan bagaimana ungkapan penerimaan diri mereka atas pertemuan sebelumnya. Setelah selesai, konselor mulai menjelaskan apa yang akan dilakukan dan prosedur konseling tersebut kepada konseli. Pada tahap ini, konselor menggunakan teknik acceptance, emphatic listening.

Konselor memasuki fase mengidentifikasi dan perubahan perilaku baru dengan cara merangkum hasil dari terapeutik dan memberikan pertanyaan berskala untuk melihat perasaan konseli. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik scaling questions. Setelah semua fase telah berakhir, konselor tidak melanjutkan sesi selanjutnya melainkan konselor mulai melakukan evaluasi atas konseling yang sudah dilakukan dan juga konselor memberikan pujian kepada konseli karena konseli sudah berani untuk keluar dari zona nyaman dari hidupnya dan mencoba sesuatu yang baru. Konselor juga memberikan motivasi dan menjelaskan kemungkinan-kemungkinan rintangan yang di alami dalam melakukan perubahan.

Kemudian sampai di penutup, konselor memberikan ulasan mengenai hal-hal yang telah dibahas dan merangkum seluruh kegiatan pada sesi keempat konseling. Dan konselor menutup sesi tersebut dan dilanjut memberikan posttest untuk tahap penelitian selanjutnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan setelah di olah data mengenai pendekatan client centered untuk meningkatkan konsep diri siswa melalui konseling kelompok di SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan, maka data disimpulkan bahwa padadata pretest, konsep diri siswa berada pada kategori rendah < 76% dan pada kategori tinggi > 79%. Pada kelompok eksperimen terdapat dua siswa yang berada pada kategori rendah < 76% sedangkan pada kelompok kontrol, semua siswa berada pada kategori tinggi > 79%.

Setelah diberikan treatment, konsep diri siswa pada kelompok eksperimen meningkat hanya satu orang yang berada pada kategori rendah < 76% sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment sama sekali tetap bertahan dengan skor pada kategori tinggi. Hal ini dapat disimpulkan, bahwa penerapan pendekatan client centered dengan teknik konseling dapat meningkatkan konsep diri siswa, berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment maka tidak akan terjadi penurunan atau peningkatan konsep diri pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. 1990. *Psychology of adjustment human relationship* (3th ed). New York : McGraw-Hill.
- Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Amaliah. 2012. *Gambaran Konsep Diri pada Dewasa Muda yang Bermain*. Erepublik.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2001. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Revisi V). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S . 2015. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corrley, Gerald. 2015. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung:Refika Aditama).
- Fitts, W.H. 1971. *The Self Concept and The Self Actualization*. Los Angeles: Western Psychological Service.
- Hidayat K & Khoiruddin B. 2016. *Psiklogi Sosial Aku, Kami, dan Kita*. Jakarta: Erlangga.
- Komalasari, G.,Wahyuni, E., Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

- Lenaini, Ika. 2021. Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Jurnal kajian, penelitian & pengembangan pendidikan sejarah*. 6(1). 33-39.
- Ngalimun. 2014. *Strategi dan Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Pujileksono, Sugeng. 2015. *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif*. Malang: Intrans Publishing.
- Rakmat, J. 2005. Psikologi Komunikasi. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Ratnasari, S. 2017. Kontribusi Pendekatan Client Center Therapy Dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Diakses 22 Maret 2020. <http://repository.uin-suska.ac.id/18800/>
- Ridwan, 2005. Metode dan Teknik Penyusunan Tesis. Bandung: CV Alfa Beta.
- Rosada, U. D. 2016. Model Pendekatan Konseling *Client centered* dan Penerapannya dalam Praktik. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 6 No. 1. Diakses 22 Maret 2020. <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/454/422>
- S. Willis. Sofyan. 2014. Konseling Individual Teori dan Praktek (Bandung: Alfabeta).
- Sarwono, J. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sarwono, S. W. 2004. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafinda.
- Seniati, L. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: INDEKS.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. 2013. Buku Saku Ilmu Keperawatan Jiwa (5th Ed.). Jakarta: Egc
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Muhammad. 2003. Pengantar Teori Konseling. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.
- Sutja, A. Dkk. 2017. Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling. Yogyakarta: Writing Revolution.