

**EFEKTIVITAS KONSELING *CLIENT CENTERED
THERAPY* TERHADAP *SELF AWARENESS* SISWA
KELAS VII DI MTs N 4 LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



**NENENG NENI KUSMAWATI
NPM: 2041040280**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H / 2024 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING *CLIENT CENTERED THERAPY* TERHADAP *SELF AWARENESS* SISWA
KELAS VII DI MTs N 4 LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi syarat-syarat
guna mendapatkan gelar sarjana (S.Sos)

**NENENG NENI KUSMAWATI
NPM 2041040280**

Jurusan: Bimbingan Konseling Islam

**Pembimbing I : Dr. Tontowi Jauhari, S.Ag., M.M
Pembimbing II : Risna Rogamelia, M.Pd**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H /2024**

ABSTRAK

Self Awareness dinilai menjadi hal yang sangat penting yang harus dimiliki setiap individu, khususnya siswa sebagai pelajar. *Self Awareness* atau sering disebut kesadaran diri, merupakan tingkat kesediaan individu untuk mengenali dirinya sendiri dan memahami kemampuannya. Namun yang terjadi di sekolah MTs N 4 Lampung Selatan terdapat siswa yang belum memahami tentang keadaan dirinya, emosi diri, dan kemampuan diri sehingga perlu ada upaya untuk meningkatkan *Self Awareness* dengan memberikan konseling menggunakan pendekatan *client centered therapy*.

Penelitian ini bertujuan yaitu untuk mengetahui efektifitas konseling dengan pendekatan *client centered therapy* dapat meningkatkan *self awareness* pada siswa kelas VII MTs N 4 Lampung Selatan. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental* dengan desain *One Group Pre-Test-Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII berjumlah 115 siswa. Adapun sampel berjumlah 35 siswa. Pemilihan sampel menggunakan *Cluster Random Sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, observasi, wawancara, dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan t-test dan untuk mengukur besaran peningkatan menggunakan Uji N-gain Score.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh bahwa terdapat perbedaan tingkat *self awareness* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *konseling client centered therapy*. Kemudian dilakukan uji t-test dan diperoleh nilai $\text{sig } p = < 0.001$ yang berarti lebih kecil dari $\alpha 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan dan tabel uji-t di atas diperoleh nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} = -23.246 > 2.032$, sehingga hipotesis dalam penelitian diterima dengan taraf signifikansi $p = 0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa konseling dengan *Client Centered Therapy* efektif untuk meningkatkan *Self Awareness* siswa kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan. Dengan kriteria uji N-Gain berada pada 0.55. Ini artinya menunjukkan bahwa perlakuan tersebut memiliki efektivitas yang sedang atau terdapat peningkatan yang signifikan tetapi tidak tinggi. menunjukkan bahwa pemberian perlakuan konseling *client centered therapy* yang digunakan telah memberikan peningkatan *self awareness* yang signifikan, meskipun tidak secara maksimal.

Kata Kunci: *Konseling Client Centered Therapy, Self Awareness*

ABSTRACT

Self Awareness is considered to be a very important thing that every individual, especially students as students, must have. Self Awareness or often called self-awareness, is the level of willingness of an individual to recognize himself and understand his or her abilities. However, what happened at MTs N 4 South Lampung school was that there were students who did not understand their own state, emotions, and abilities, so there needed to be an effort to increase Self Awareness by providing counseling using a client-centered therapy approach.

The purpose of this study is to determine the effectiveness of counseling with a client-centered therapy approach can increase self-awareness in grade VII MTs N 4 South Lampung students. This study uses the Pre-Experimental method with the One Group Pre-Test-Post-Test Design design. The population in this study is all grade VII students totaling 115 students. The sample amounted to 35 students. Sample selection uses Cluster Random Sampling. The data collection techniques used are questionnaires, observations, interviews, and documentation. Meanwhile, the data analysis technique uses normality test and t-test and to measure the amount of improvement using the N-gain Score Test.

Based on the results of the research conducted, it was found that there was a difference in the level of self-awareness of students before and after being given client centered therapy counseling treatment. Then a t-test was carried out and a sig $p = <$ value of 0.001 was obtained, which means it is smaller than alpha 0.05. Based on the results of the calculation and the t-test table above, the t-count value $>$ $t_{table} = -23,246 > 2,032$, so that the hypothesis in the study is accepted with a significance level $p = 0.001 < 0.05$, then it can be concluded that counseling with Client Centered Therapy is effective in increasing Self Awareness of grade VII students at MTs N 4 South Lampung. With the N-Gain test criteria at 0.55. This means that the treatment has moderate effectiveness or there is significant effectiveness but not high. shows that the provision of Client Centered Therapy counseling treatment used has provided a significant increase in self-awareness, although not optimally.

Keywords: counseling Client Centered Therapy, Self Awareness

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Neneng Neni Kusmawati
NPM : 2041040280
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Evektivitas Konseling Client Centered Therapy terhadap Self Awareness Siswa Kelas VII MTs N 4 Lampung Selatan*" adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juli 2024

Dari ini;



Neneng Neni Kusmawati
NPM.2041040280



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarane Bandar Lampung, Tlp (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Efektifitas Konseling *Client Centered Therapy* terhadap *Self Awareness* Siswa Kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan**
Nama : **Neneng Neni Kusmawati**
NPM : **2041040280**
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling Islam**
Fakultas : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

Telah dimunaqasahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Tontowi Jauhari, S.Ag., M.M
NIP. 197009141997031002

Risna Rogamelia, M.Pd
NIP. 1987021220201220009

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp (0721) 703289

PENGESAHAN

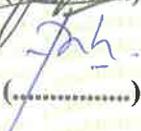
Skripsi dengan judul **“Efektifitas Konseling Client Centered Therapy Terhadap Self Awareness Siswa Kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan”** disusun oleh **Neneng Neni Kusmawati NPM : 2041040280**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam**. Telah di ujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Senin, 22 Juli 2024**.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd  (.....)

Sekretaris : Anisa Mawarni, M.Pd  (.....)

Penguji I : Dr. H. M. Saifuddin, M.Pd 

Penguji II : Dr. Tontowi Jauhari, S.Ag., M.M  (.....)

Penguji III : Risna Rogamelia, M.Pd  (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi




Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 19651101995031001

MOTTO

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ

الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

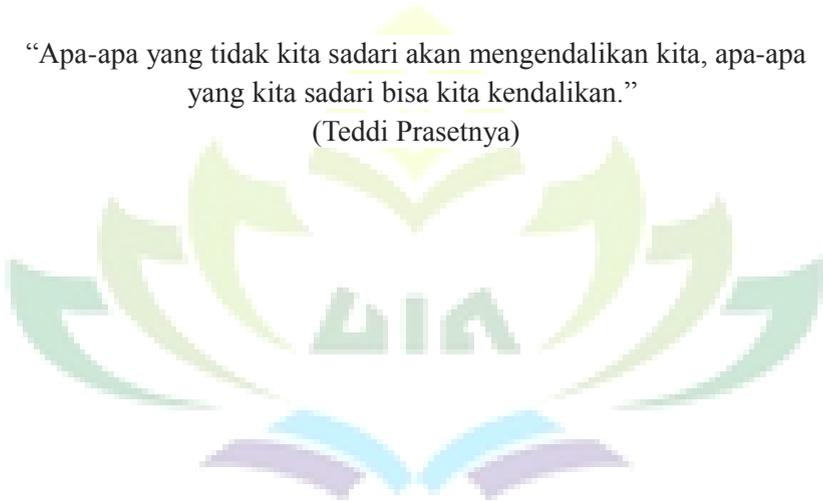
“Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri.

Mereka itulah orang-orang yang fasik.”

(Q.Surat Al-Hasyr ayat :19)

“Apa-apa yang tidak kita sadari akan mengendalikan kita, apa-apa yang kita sadari bisa kita kendalikan.”

(Teddi Prasetnya)



PERSEMBAHAN

Subahanallah, Walhamdulillah Wala Ilahailah, Allahuakbar. Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini kupersembahkan sebagai tanda cinta, sayang dan ungkapan terimakasih yang mendalam kepada:

1. Panutanku, bapak Kusnadi tercinta. Terima kasih atas setiap keringat yang telah tcurahkan dalam setiap langkah ketika mengemban tanggung jawab sebagai seorang kepala keluarga untuk mencari nafkah. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau berhasil mendidik, melindungi, mendoakan, memberikan perhatian dan kasih sayang serta dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi hingga akhir untuk mendapatkan gelar sarjana. Terimakasih atas segala pengorbanan yang tidak pernah berhenti.
2. Pintu surgaku, mama Nurhalimah tersayang wanita hebat yang melahirkan, merawat, dan membesarkan penulis dengan penuh kasih, cinta, dan perjuangan yang luar biasa. Beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, terima kasih atas nasihat yang diberikan telah sabar dan menjadi penguat yang paling hebat terima kasih atas ridho dan doa yang selalu dilagitkan demi keberhasilan penulis.
3. Kepada saudara kandungku terkasih Rinta Ainur Fadilla dan M. Alika Putra, adik-adik yang selalu menjadi motivasi bagi penulis untuk berjuang lebih keras, karena keberadaan kalian yang memperkuat dan membangkitkan semangat penulis.
4. Kepada kedua nenekku, Nek Dedah dan Nek Euis, terimakasih telah memberikan dukungan, nasihat dan doa kepada penulis dan juga keluarga besarku yang telah turut mendukung sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
5. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Dasep Nurjaman. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup mampu menjadi *support system* yang

baik dan mampu bertukar pikiran dalam segala hal, berkontribusi banyak dalam penulisan karya ini baik, tenaga, waktu, maupun materi kepada penulis serta selalu memberikan semangat untuk pantang menyerah.

6. Terakhir, Neneng Neni Kusmawati, saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri yang merupakan kebahagiaan tersendiri karena telah mampu berusaha keras, sudah percaya diri bahwa bisa menyelesaikan semua ini dengan berani menepikan ego dari berbagai tekanan dan tidak memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah berjuang selama bekerja dan kuliah bersamaan dirantau untuk mendapatkan gelar sarjana, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan. Tetap rendah hati karena ini baru awal dari semuanya



RIWAYAT HIDUP

Penulis merupakan putri pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Kusnadi dan Ibu Nurhalimah yang dilahirkan di Sukabumi pada tanggal 21 Februari 2001. Adapun riwayat pendidikan yang telah penulis tempuh adalah Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri Bojong Tugu pada tahun 2008 diselesaikan pada tahun 2013. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Lengkon pada tahun 2014 dan diselesaikan pada tahun 2016. Kemudian melanjutkan jenjang pendidikan di SMA Negeri 1 Lengkon yang diselesaikan pada tahun 2020 penulis mempunyai kesempatan untuk melanjutkan jenjang pendidikan di perguruan tinggi yaitu di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, diterima di program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi melalui jalur Seleksi Prestasi Akademik Nasional Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (UM- PTKIN)

Penulis merupakan mahasiswa aktif UIN Raden Intan Lampung yang bergabung dalam organisasi eksternal kampus yaitu PKPT IPPNU (Pimpinan Komisariat Perguruan Tinggi Ikatan Pelajar Putri Nahdhatul Ulama) UIN Raden Intan Lampung, kemudian dipilih oleh jurusan untuk bergabung pada kegiatan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) pada tahun 2023 di Lapas Perempuan Kelas 2A Way Hui Bandar Lampung Selama 3 bulan, melaksanakan KKN di desa Banjarsari Kecamatan Way Sulan Lampung Selatan dan melaksanakan PKL di DP3AP2KB Pringsewu, selain itu juga selama menempuh pendidikan penulis juga menimba ilmu di Pondok Pesantren AN – NOOR Bandar Lampung.

Bandar Lampung, Juli 2024
Hormat Saya,

Neneng Neni Kusmawati
NPM. 2041040280

KATA PENGANTAR

Segala Puji hanya milik Allah SWT karena nikmat yang begitu besar telah diberikan kepada kita semua. Tidak ada sedikit perjuangan pun yang luput dari pengawasan Nya, karena Dia-lah yang mengatur jiwa-jiwa kita. Semoga keberkahan senantiasa tercurahkan kepada kita semua. Sholawat dan salam selalu kita sanjungkan kepada sang tauladan sejati, pembawa risalah yaitu Rasulullah Nabi Muhammad SAW. Semoga kelak kita semua diberikan syafaatnya di hari kiamat.

Skripsi ini merupakan bagian untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dan Alhamdulillah telah menyelesaikannya dengan ketentuan yang ada. Penulis menyadari bahwa dalam upaya penyelesaian penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang diberikan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Abdul Syukur, M. Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Sos.I. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam serta Ibu Umi Aisyah, M.Pd.I selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung.
3. Pembimbing I Bapak Dr. Tontowi Jauhari, S.Ag.,M.M dan Pembimbing II Ibu Risna Rogamelia, M.Pd yang telah sabar mengarahkan, membimbing, memberi dukungan penuh demi terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah membekali ilmu dari semester awal sampai selesainya masa studi S1 ini, khususnya dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Pihak Perpustakaan Pusat, Perpustakaan Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi, yang telah menyediakan buku-buku referensi sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

6. Ibu Mei Linda, S.Pd, ibu Dede Nurhalimah, S.Pd selaku guru BK di MTs 4 Lampung Selatan yang telah mendukung dan berpartisipasi selama penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
7. Guruku Prof. Dr. Kyai Ruslan Abdul Ghofur Noor, M.S.I. dan Nyai Ervina Ahsanti, S.S.,S.H.,M.H terimakasih telah menjadi orang tua kedua serta menjadi inspirasi dalam mencapai tujuan dan impian berharap terus menjadi bagian dari perjalanan menuju kesuksesan.
8. Sahabat penulis sejak SMA, Siti Nuryani, Siti Rohmah, Siska Amelia, dan Machiavelly A.A.P yang selalu memberi semangat dan dukungan.
9. Sahabat penulis di bangku perkuliahan yang selalu kebersamai dalam tiga tahun ini, Mila Dwi Lestari, Nining Mutmainah, Kinanti Azzahra, Siti Nur Sakira dan Putri Nurul Fajriyah yang banyak membantu dalam penyelesaian skripsi dan tak pernah henti saling mendukung, terima kasih telah mendoakan dan menerima kekurangan dan melengkapinya dengan kelebihan kalian.
10. Teman - teman MBKM BKI angkatan pertama, teman PKL rumah kost hijau, terimakasih telah berbagi cerita, pengalaman dan saling menyemangati.
11. Untuk Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan pengalaman berharga yang akan selalu dikenang
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik secara moril maupun materil. Semoga Allah membalas kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis juga berdoa agar Allah SWT memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsinya.

Akhirnya ungkapan doa terucap dengan tulus, skripsi ini penulis buat dengan harapan dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Semoga segala bentuk bantuan dan partisipasi semua pihak dalam penyusunan skripsi ini menjadi amal ibadah yang dibalas dengan kebaikan oleh Allah SWT.

Bandar Lampung, Juli 2024
Hormat Saya,

Neneng Neni Kusmawati
NPM. 2041040280



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP.....	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah	16
1. Indetifikasi Masalah.....	16
2. Batasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah.....	16
E. Tujuan Penelitian	17
F. Manfaat Penelitian.....	17
G. Penelitian Terdahulu Yang Relavan.....	18
H. Sistematika Penulisan	22
BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS. 25	
A. <i>Self awareness</i>	25
1. Pengertian <i>Self awareness</i>	25
2. Kerangka kerja <i>Self Awareness</i>	26
3. Tahapan <i>Self-awareness</i> (Kesadaran Diri).....	27
4. Aspek-aspek <i>Self awareness</i> (kesadaran diri).....	30
5. Manfaat <i>self awareness</i>	33
B. <i>Konseling Client Centered Therapy</i>	36
1. Pengertian <i>Konseling Client Centered Therapy</i>	36
2. Konsep Dasar <i>Client Centered Therpay</i>	39
3. Ciri – ciri <i>Client Centered Therapy</i>	41
4. Tujuan <i>Konseling Client Centered Therapy</i>	43
5. Peran dan fungsi dalam penerapan <i>client centered</i>	45
6. Kelebihan Dan Keterbatasan.....	47
7. Tahapan dan Teknik <i>Konseling Client Centered Therapy</i> ..	49

8. Proses Konseling individu	53
C. Pengajuan Hipotesis	60
BAB III METODE PENELITIAN	61
A. Waktu dan tempat Penelitian	61
B. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	61
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Pengumpulan Data	62
1. Populasi	62
2. Sampel	63
3. Teknik pengumpulan data	64
C. Definisi Operasional Variabel	67
D. Instrumen Penelitian	69
E. Uji Validitas Dan Reliabilitas Data	70
1. Uji Validitas	70
2. Uji Realiabilitas	72
F. Uji Prasarat Analisis	74
G. Uji Hipotesis	74
1. Uji T.....	74
2. Uji N Gain.....	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	77
B. Pembahasan	98
C. Keterbatasan penelitian	104
BAB V PENUTUP	105
A. Simpulan	105
B. Rekomendasi	105
DAFTAR PUSTAKA	107

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populai Penelitian	63
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian	65
Tabel 3. 3 Kategori Pemberian Skor Skala Likert	66
Tabel 3. 4 Kategori Tingkat Self Awareness Siswa.....	68
Tabel 3. 5 Kisi - Kisi Instrumen Angket <i>Self Awareness</i>	70
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas <i>Self Awareness</i>	71
Tabel 3. 7 Kriteria Koefisiensi Korelasi	73
Tabel 3. 8 Uji Realibilitas <i>Self Awareness</i>	73
Tabel 3. 9 Interpretasi Nilai N-Gain	76
Tabel 4. 1 Hasil Penyebaran angket <i>Self Awareness</i> Siswa Kelas VII	77
Tabel 4. 2 Hasil <i>Pretest Self Awareness</i> siswa Kelas VII	79
Tabel 4. 3 Hasil <i>Post-test Self Awareness</i> Kelas VII.....	80
Tabel 4. 4 <i>Pre-test, post-test, dan Gain Score self awareness</i> siswa ..	88
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas	90
Tabel 4. 6 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	91
Tabel 4. 7 Perbandingan Persentase <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	93
Tabel 4. 8 <i>Paired Samples Statistics</i>	94
Tabel 4. 9 <i>Paired Samples Correlations</i>	94
Tabel 4. 10 Uji t Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Awareness</i> Siswa	95
Tabel 4. 11 Kategori Perolehan Nilai N-Gain Score	96

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Angket *Self Awareness*
- Lampiran 2 Kisi – kisi Angket
- Lampiran 3 *Judgment* Instrumen
- Lampiran 4 Data Tabulasi Uji Angket *Self Awareness*
- Lampiran 5 Data Tabulasi *Prettest Self Awareness*
- Lampiran 6 Data Tabulasi *Posttest Self Awareness*
- Lampiran 7 Hasil Output SPSS
- Lampiran 8 Tabel Product Moment
- Lampiran 9 Tabel Nilai Kritis Distribusi T
- Lampiran 10 RPL (Rencana Pemberian Layanan)
- Lampiran 11 Pedoman Observasi
- Lampiran 12 Pedoman Wawancara
- Lampiran 13 Surat Keterangan Bebas Plagiasi
- Lampiran 14 Surat balasan Penelitian
- Lampiran 15 Dokumentasi





BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul merupakan suatu gambaran dalam karya ilmiah. Untuk memperjelas pokok pembahasan, maka penulis memberikan penjelasan dengan makna atau definisi yang terkandung di dalamnya, dengan judul skripsi: **“Efektivitas Konseling *Client Centered Therapy* Terhadap *Self awareness* Siswa Kelas VII Di MTs N 4 Lampung Selatan”** selanjutnya penulis tegaskan istilah - istilah penting yang terdapat pada judul tersebut:

Efektivitas merupakan kata dasar dari efektif, menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah ada efeknya, manjur, mujarab, dapat membawa keberhasilan, dan daya guna.¹ Sedangkan menurut Ensiklopedi Nasional Indonesia efektivitas berarti menunjukkan keberhasilan dari segi tercapai tidaknya sasaran yang telah ditetapkan, hasil yang semakin mendekati sasaran berarti tinggi efektivitasnya.² Jadi dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah sesuatu yang menunjukkan taraf tercapainya suatu tujuan. Suatu usaha dapat dikatakan efektif apabila usaha itu mencapai tujuan secara ideal, efektivitas menunjukkan keberhasilan dari segi tercapai atau tidaknya sasaran yang telah ditentukan.

Menurut Glen E. Smith mendefinisikan konseling, ialah suatu proses dimana konselor membantu konseli agar dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan, dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.³ Dilanjutkan menurut analisa English & English mendefinisikan konseling sebagai suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain. Dimana seorang berusaha keras untuk membantu orang lain agar memahami

¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)' www.kbbi.kemdikbud.go.id

² Asiah, Siti. "Efektivitas Kinerja Guru." *TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4.2 (2016): 1-11.

³ Sofyan S Willis, *Konseling Individual, Teori Dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 17.

masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam rangka penyesuaian diri.⁴ Jadi, dapat di pahami bahwa konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing profesional terhadap individu yang membutuhkannya. Agar individu dapat berkembang dan dapat memecahkan masalahnya serta mampu menyesuaikan terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Menurut Carl Rogers pendekatan yang berpusat pada klien, konselor menaruh kepercayaan besar pada kemampuan klien kami untuk mengikuti jalur terapeutik dan menemukan arah mereka sendiri. Terapis bertindak sebagai fasilitator pertumbuhan pribadi klien dengan membantu klien menemukan keterampilan memecahkan masalah.⁵ Selanjutnya, menurut Willis "*client centered* adalah 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 kenyataan sebenarnya).⁶ Sedangkan Menurut Prayitno dalam Petronela Anyela Pa'o *client centered therapy* adalah memberikan kesempatan kepada klien mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran- pikirannya secara bebas tetapi pada dasarnya individu mampu mengatasi masalahnya sendiri.⁷

Jadi, berdasarkan pendapat para ahli di atas, konseling *Client Centered Therapy* adalah proses konseling berpusat pada klien dimana konselor membantu memberikan arahan dan dorongan serta mengawasi konseli, memberikan kebebasan pada saat pemberian terapi agar klien berkembang dan keluar dari masalah yang konseli hadapinya secara mandiri untuk mencapai gambaran diri dengan kenyataan diri yang sebenarnya sehingga

⁴ *Ibid*,17

⁵ Gerald Correy, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2015), 91.

⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Praktek)*, (Bandung: Alfabeta, 2019).

⁷ Petronela Anyela Pao, "*Pendekatan Client Centered Untuk Membantu Mencapai Aktualisasi Diri Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Palangkaraya*,"*Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5.1 (2019), 49–53 <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1107>.

klien mampu membuat keputusan dalam menyelesaikan permasalahannya.

Menurut Goleman, *self awareness* atau (kesadaran diri) adalah kemampuan memahami, menerima, dan mengelola segala bentuk emosi dan potensi untuk perkembangan kehidupan di masa depan.⁸ Lebih lanjut Singh menegaskan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) mampu menghubungkan seseorang dengan perasaan, pikiran, dan tindakan pribadinya sehingga membantu seseorang mendapatkan persepsi yang lebih jelas tentang apa yang ingin dia capai dalam hidup dan karenanya dapat bekerja pada tingkat kompetensinya. Kesadaran diri (*self awareness*) menjadi dasar dari tumbuhnya perilaku kecerdasan emosi dimana kesadaran diri mengacu kepada kemampuan untuk membaca emosi sendiri dan mengenali dampaknya sehingga penting bagi individu untuk memiliki penilaian diri yang akurat dengan mengetahui kekuatan dan keterbatasannya sendiri.⁹ Dengan kata lain Steven dan Howard berpendapat bahwa kesadaran diri adalah kemampuan mengenali perasaan, mengetahui penyebab timbulnya perasaan tersebut, dan sadar akan pengaruh perilaku individu terhadap orang lain.¹⁰

Berdasarkan definisi diatas dapat dimaknai bahwa *self awareness* adalah kemampuan dalam menghubungkan antara psikis dan lingkungannya yang mencakup pikiran, emosi, perasaan dalam memahami diri yang dapat mempengaruhi tingkah laku terhadap diri dan orang lain.

Adapun Pengertian “siswa atau peserta didik” adalah seseorang yang berkembang dengan dukungan seorang pendidik (guru) dan mempunyai potensi tertentu. Ia akan

⁸ Elda Trialisa Putri, Arina Yahdini Tazkiyah, and Rizki Amelia, "Self-Awareness Training Untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini", *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1.1 (2019), 48 <https://doi.org/10.30872/plakat.v1i1.2694>.

⁹ Magnus Osahon Igbinoia, 'Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel', *Library Philosophy and Practice*, 2016.1

¹⁰ Aliza, "Pengaruh Komunikasi Persuasif terhadap *Self Awaereness* dalam penerapan Zero Waste", (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2020), 31

mengembangkan potensi tersebut secara optimal.¹¹ Sementara menurut Mardiana dkk, pengertian siswa adalah orang yang datang kesekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan.¹² Jadi, siswa adalah individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Untuk mencapai hal itu salah satu cara yang digunakan adalah melakukan konseling *client centered therapy* untuk meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri siswa. Peneliti mengambil sampel pada kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan.

Penelitian yang dimaksud peneliti adalah “Efektivitas Konseling *client centered therapy* terhadap *self awareness* siswa di MTs N 4 Lampung Selatan.” Konseling CCT ialah proses bantuan yang berpusat pada klien (siswa), konselor sekedar membantu memberikan arahan dan dorongan sehingga klien mampu membuat keputusan dan menyelesaikan permasalahannya serta bertanggung jawab dalam prosesnya. Konseling CCT ini digunakan untuk meningkatkan *self awareness* dimana individu mempunyai kualitas diri yang positif di tandai dengan kemampuan mengenali diri sendiri secara utuh, menerima kelebihan dan kekurangan serta membangun hubungan interpersonal yang baik. Maka peneliti tegaskan bahwa dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan konseling individu dengan menggunakan teknik konseling *client centered therapy* untuk mengidentifikasi *self awareness* siswa di MTs N 4 Lampung Selatan.

B. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dilahirkan ke dunia dengan di anugerahi kondisi, mental, fisik, dan karakter yang berbeda-beda. Hal tersebut menjadi sebab bahwa setiap manusia memiliki ciri khas

¹¹ Yeti Haryati dan Mumuh Muhsin, *Manajemen Sumber Daya Pendidikan* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2014), 17.

¹² Mardiana, Nugraha Ugi, and Setiawan Iwan Budi, "Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP 13 Tanjung Jabung Timur," *Jurnal Score*, 2.1 (2022), 32–37.

dan pembawaan masing-masing. Kondisi mental dan fisik berangsur-angsur tumbuh dan berkembang seiring gejalanya waktu. Pengaruh lingkungan sekitar turut menjadi faktor penunjang tumbuh kembang. Kemampuan untuk menghadapi kondisi lingkungan tersebut pada dasarnya berbeda pada setiap individu. Individu yang dapat menggunakan dan memanfaatkan kemampuannya dengan baik tentunya dapat dengan mudah beradaptasi, begitu pula sebaliknya. Pada proses pertumbuhan dan perkembangan ini, dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa ditandai dengan masa transisi yang panjang disebut masa remaja. Remaja bukan anak kecil, tetapi tidak bisa dikatakan sebagai orang dewasa yang telah matang. Masa transisi seringkali dibarengi dengan keinginan untuk bebas dan menjadi diri sendiri melalui pengembangan identitas diri serta dipenuhi dengan kebingungan atas identitas dirinya, terkadang ingin melepaskan diri dari orangtua untuk dapat berdiri sendiri dengan maksud menemukan dirinya, tahap ini disebut sedang mencari jati diri.¹³

Pada masa ini remaja mengalami percepatan pertumbuhan fisik, kematangan seksual, perubahan emosi terentang usia sekitar usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun.¹⁴ Sehingga masa ini, bukan berarti putus atau berubahnya dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pada tahap ini menunjukkan tanda-tanda kematangan fisik dan psikologis serta ditandai dengan kepekaan terhadap penampilan, ketertarikan awal terhadap lawan jenis, dan emosi yang meluap-luap. Menurut Abuddin Nata dalam Mia menyatakan bahwa masa remaja adalah masa penuh dengan konflik, masa yang penuh gejolak, penyesuaian diri, percintaan, dan merupakan masa transisi menuju kedewasaan ditandai dengan keaktifan remaja terhadap lingkungan sekitarnya mereka mulai melakukan kegiatan

¹³ Elizabeth.B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, ed.by Ridwan Max Sijabat, kelima (Jakarta: Erlangga, 1980), 207.

¹⁴ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, ed. by Y Rendy, 1st edn (Jakarta: Kencana, 2011), 240.

langsung dengan orang lain atau masyarakat luas. Maka, beberapa ahli psikologis berpendapat bahwa masa ini mereka sedang mengalami masa-masa sulit dan menyusahakan baik bagi dirinya maupun orang lain.¹⁵

Sebab dari itu, untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia pada masa remaja yang paling efektif ialah melalui pendidikan. Pendidikan dilakukan dalam kurun waktu yang lama sehingga beragam program dapat dirancang sedemikian rupa demi meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 didefinisikan sebagai 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.¹⁶ Berbagai upaya dilakukan demi tercapainya tujuan pendidikan, mulai dari pembaruan kurikulum, pemerataan sarana dan prasarana, hingga meningkatkan kompetensi guru. Upaya tersebut pada akhirnya akan kembali pada kesediaan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Siswa tidak bisa dipaksakan untuk belajar, terutama jika mereka tidak siap untuk mempelajari sesuatu. Belajar merupakan aktivitas mental yang berarti individu harus mengalami pengalaman belajar secara langsung. siswa perlu memiliki keinginan sendiri untuk belajar. Belajar atas dasar keinginan sendiri akan jauh lebih berhasil daripada belajar atas dasar paksaan orang lain. Belajar atas keinginan sendiri dapat diartikan siswa secara sadar memahami urgensi belajar untuk kebaikan diri sendiri. Kesadaran diri akan membuat siswa lebih maksimal dalam menjalani pendidikan.

Lazimnya, apa yang ada ddalam diri individu akan menentukan apa yang akan ditampakkan olehnya ke luar

¹⁵ M S Nurazizah, M R Q A'yuni, 'Pengendalian Jiwa Anak Usia Dini Dan Remaja Serta Penerapannya Dalam Pendidikan Islam', *Jurnal Pendidikan*, 2023, 795. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/JP/article/download/2718/1720>.

¹⁶ Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

melalui perilaku dan sikapnya. Jika individu sadar akan dirinya, keberadaannya dan posisinya maka individu tersebut akan mampu memunculkan perilaku yang positif dan bertanggung jawab.¹⁷ Maksudnya ialah jika seseorang yang memiliki *self awareness* yang tinggi cenderung mampu memunculkan sistem nilai (*value system*) dalam dirinya, serta ia mampu merefleksikan diri dan berperilaku sesuai nilai-nilai positif yang dianutnya. Sebaliknya, bila seseorang memiliki *self awareness* yang rendah, mereka akan cenderung kurang menghargai dirinya, tidak mampu mengontrol segala perilaku dan akan mengalami hambatan dalam menjalin hubungan dengan orang lain dan lingkungannya. *Self awareness* merupakan topik penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang. *Self awareness* juga merupakan kecerdasan yang dengannya seseorang akan mampu menghadapi situasi dan kondisi tertentu serta menyadari dirinya sendiri dan apa yang harus dilakukan.¹⁸

Kemampuan untuk mengenali emosi, alasan untuk merasakannya, dan untuk merasakan efek dari perilaku seseorang pada orang lain. Hal ini meliputi kemampuan mengungkapkan pikiran dan perasaan secara jelas, mempertahankan diri dan mempertahankan pendapat (*assertive*), mengarahkan dan mengendalikan diri, kemandirian, mengenali dan menerima kekuatan dan kelemahan diri, mengenali dan puas dengan potensi yang dimiliki potensi.¹⁹

Menurut Goleman mendefinisikan *self awareness* atau kesadaran diri sebagai keadaan di mana individu mengetahui apa yang mereka rasakan untuk memandu keputusan mereka

¹⁷ Ridha Fuady, Mulyani, and Shanty Komalasari, "Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Komitmen Organisasi Pengurus UKK Pramuka UIN Antasari Banjarmasin", *Jurnal Al Husna*, 3.1 (2022), 47–62 <https://doi.org/10.18592/jah.v3i1.4739>.

¹⁸ M. Yudi Ali Akbar, Rizqi Maulida Amalia, and Izzatul Fitriah, 'Hubungan Relijiusitas Dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI', *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 4.4 (2018), 265 <https://doi.org/10.36722/sh.v4i4.304>.

¹⁹ Muhammad Ficky Fadillah, 'Peran Komunikasi Organisasi Dengan Self Awareness Pada Anggota Komunitas Independent Megapro Lumajang', *Skripsi*, 2019, 1–129.

sendiri. Melalui kesadaran diri, individu memahami apa yang dirasakannya dan mampu mengevaluasi dirinya sesuai dengan kemampuan dan kepercayaan dirinya.²⁰ Kesadaran diri dapat dikatakan sebagai pemahaman individu dalam mengenali dirinya. Semakin individu mengenal dirinya, semakin ia mengerti apa yang ia inginkan, apa yang ia alami, serta apa kelebihan dan kekurangan yang ia miliki. Menurut Solso bahwa kesadaran diri adalah suatu jenis proses fisik yang dapat terjadi akibat peristiwa di lingkungan atau kognitif individu, yang meliputi ingatan, pikiran, emosi, dan sensasi fisik, yang kemudian mempengaruhi kehidupan mental yang berhubungan dengan tujuan hidup sehingga individu yang memiliki kesadaran diri memahami makna tujuan hidupnya.²¹

Kesadaran diri berperan penting dalam menentukan kesungguhan individu dalam mengejar cita-cita dan keinginannya, menjadi langkah awal dalam menetapkan tujuan. Jika seseorang telah sadar akan potensi yang ia miliki maka akan mudah dalam menentukan tujuan serta strategi yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut. *Self awareness* (kesadaran diri) diibaratkan seperti arah mata angin yang menuntun individu dalam mencapai tujuan. Arah mata atau kompas angin merupakan alat penunjuk arah, semakin baik akurasi sebuah kompas maka semakin dekat dengan tujuan yang diinginkan. Sebaliknya, jika kompas memiliki akurasi yang rendah, tujuan yang diinginkan akan semakin jauh bahkan dapat membuat tersesat. Dengan kata lain, kesadaran diri peserta didik dapat memengaruhi tercapainya tujuan pendidikan.

Dengan kesadaran diri, manusia dapat memahami nilai-nilai moral dan akhlak yang tertanam dalam dirinya. Ia dapat merenungkan setiap tindakan dan perilakunya, apakah sesuai dengan nilai kebaikan atau tidak. *Self awareness* memungkinkan individu untuk selalu introspeksi diri dan mengarahkan perilakunya tetap berada dalam nilai-nilai akhlak mulia.

²⁰ Hesty Yuliasari, 'Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja', *Jurnal Psikologi Insight*, 4.1 (2020), 63–72 <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>.

²¹ Robert dan Solso, *Psikologi Kognitif* (Jakarta: Erlangga, 2008) hal,434 .

Memiliki *self awareness* yang baik berguna dalam meningkatkan kesehatan emosional dan penilaian diri. Hal ini memberikan peserta didik wawasan tentang siapa diri mereka, mengapa mereka bereaksi seperti yang mereka lakukan, dan memberikan arah untuk memperbaiki diri.²²

Self awareness bagi siswa sangat penting untuk meraih kesuksesan. Orang dengan kesadaran diri memiliki kepercayaan diri yang kuat pada kemampuan mereka untuk mencapai suatu tujuan, dan sifat ini membantu peserta didik berkembang dalam segala hal yang mereka lakukan. Sementara itu, peserta didik dengan kesadaran diri yang buruk akan mengalami kesulitan yang signifikan saat membuat keputusan dan menangani konflik. Dikarenakan mereka tidak dapat mengidentifikasi perasaan mereka sendiri secara akurat, respons yang diberikan menjadi tidak tepat. Mereka juga akan memiliki masalah dalam berinteraksi dengan orang lain. Peserta didik dapat merasa sendirian, merasa tidak dimengerti, memberikan kepemimpinan yang tidak efektif, dan gagal mengenali kesalahan mereka.²³

Dalam prosesnya terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self awareness* adalah lingkungan individu dibesarkan. Guru, orang tua, dan pengasuh memberi dampak signifikan pada kesadaran diri peserta didik melalui cara mereka berinteraksi. Mereka dapat melakukan beberapa upaya untuk mengembangkan kesadaran diri peserta didik. Upaya tersebut seperti: 1) mendorong remaja untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka serta membantu mengidentifikasi perasaan secara akurat, 2) menunjukkan kelebihan yang dimiliki peserta didik tanpa perlu membandingkannya dengan yang lain sebisa mungkin, 3) memberikan umpan balik yang konstruktif untuk membantu remaja mengembangkan penilaian diri yang akurat.²⁴ Orang tua memiliki peran dalam mengembangkan kesadaran

²²Positive Action Staff, *Teaching Self-Awareness to Students: 5 Effective Activities*. <https://www.positiveaction.net/blog/teaching-self-awareness-to-students> diakses pada 30 April 2024 pukul 18:44 WIB

²³Usmonova Sevara Akmalovna, Psychological Features of Self-Awareness in Early Adolescence, *Zien Journal of Social Sciences and Humanities* 6, (2022),115

²⁴ Ibid.

diri anaknya. Hasil penelitian Efendi dkk. menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dan kesadaran diri pada siswa. Besaran hubungan dukungan sosial orang tua dan kesadaran diri mencapai 26.2%. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa meski dukungan sosial orang tua memiliki hubungan dengan kesadaran diri, masih terdapat faktor lain dapat memiliki hubungan dengan kesadaran diri.²⁵

Sekolah ialah tempat anak menghabiskan sebagian besar waktunya memiliki banyak kesempatan dalam mengembangkan kesadaran diri peserta didik. Heidi Flavian mengatakan bahwa setiap orang yang terlibat dalam sistem pendidikan yaitu guru, kepala sekolah, orang tua, dan warga sekolah secara umum, mempengaruhi pengembangan kesadaran diri peserta didik.²⁶ Saat di sekolah peserta didik dapat memperoleh berbagai perspektif melalui interaksi dengan banyak orang, bertukar informasi, serta mengamati perilaku orang lain. Sekolah dapat menyediakan lingkungan sepositif mungkin untuk mendukung perkembangan peserta didik. Suasana sekolah yang baik akan memberi kenyamanan peserta didik saat di sekolah.

Menurut data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2023, terdapat 24,4% siswa SMP dan SMA di Indonesia pernah mengalami perundungan. Baik bentuk perundungan verbal (57,3%), perundungan fisik (21,7%), dan perundungan sosial (15,2%) serta perundungan maya (5,8%) terdapat peningkatan sebanyak 31,1% siswa SMP dan SMA melakukan kasus perundungan di Indonesia.²⁷ Tentunya hal ini sangat mengkhawatirkan mengingat perundungan ini terjadi dilingkungan sekolah dan siswa yang berpendidikan. Maka akibat hal tersebut munculah berbagai pertanyaan mana peran sekolah dalam mendidik. Tentunya hal ini sangat mengkhawatirkan mengingat pendidikan adalah pembentuk

²⁵ Effendi Miftah Farid, dkk 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesadaran Diri Pada Siswa SMP N 8 Banjarmasin', *Jurnal Kognisia*, volume 2 Nomor 1 (2019), 61–65.

²⁶ Heidi Flavian, *Towards teaching and beyond: Strengthening education by understanding students' self-awareness development*, Power and Education, 8(1), 2016, 96.

²⁷ <https://databoks.katadata.co.id/tags/perundungan>

kepribadian yang baik termasuk di dalamnya terdapat *Self awareness*. *Self awareness* merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan menghargai dirinya sendiri. Kemampuan ini sangat penting dalam perkembangan pribadi seseorang karena dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, hubungan interpersonal, dan pencapaian tujuan hidup.²⁸

Tidak hanya itu ketika seseorang mengenali dirinya sendiri maka ia akan mampu mengontrol emosinya dan nafsunya karena sudah mengenali jalan hidupnya. Hal ini sebagaimana yang disebutkan oleh Al-Quran. Qs. Al-Isra 84:

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ

أَهْدَىٰ سَبِيلًا ﴿٨٤﴾

“Katakanlah: ‘Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing.’ Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya”.

Dalam tafsir Ibn Katsir dijelaskan bahwa yang dimaksud Syakilatih itu adalah mengenai keadaan dan keyakinan masing-masing. Ini artinya bahwa manusia sejatinya mempunyai jalan sendiri untuk dilaluinya, atau lebih tergantung pribadinya sendiri ketika berbuat kebaikan ataupun keburukan karena semua itu akan lembali kepada dirinya.²⁹

Maka tidak heran Islam sudah memberikan pemahaman sejak awal adanya *self awareness*, seperti yang dijelaskan imam Al-Ghozali yang menggunakan ma’rifatunnafs ketika membahas mengenai mengenal diri dalam kitab Ihya’ Ulumiddin. Al-Ghozali menjelaskan bahwa kata nafs itu sejatinya mempunyai makna jiwa, badan hanya sebagai tempat atau kendaraan. Jika jiwa manusia itu kotor

²⁸ Sayekti, *Berbagai Pendekatan Dalam Konseling*. (Yogyakarta: Menara Mas Offset, 2010), 13

²⁹ Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. ‘Abdul Ghoffar E.M, Cet. 1, (Tt: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2008), 121

maka kotor pula jasadnya.³⁰ Maka penting untuk menjaga diri agar tetap bersih seseorang harus mengenali jiwanya. Sehingga inilah yang menjadi alasan peneliti mengkaji tentang *self awareness* yang dinilai penting untuk menumbuhkan kesadaran jiwa seseorang agar menjadi pribadi yang baik.

Namun untuk menumbuhkan hal ini tidak mudah, maka dari itu salah satu tawaran peneliti adalah *Client Centered Therapy* yakni pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Pendekatan ini berfokus pada kebutuhan dan pengalaman seseorang, dengan tujuan membantu orang tersebut dalam mengembangkan potensi diri dan mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Dalam *Client Centered Therapy*, konselor menciptakan lingkungan yang mendukung, penuh empati, dan bebas penilaian untuk memfasilitasi proses eksplorasi diri dan pemahaman diri.³¹ Tentunya hal ini dinilai sangat efektif karena pendekatan dalam *Client Centered Therapy* itu dilakukan dengan cara personal. Menurut Willis *Client Centered* adalah 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 kenyataan sebenarnya).³²

Hal ini sebagaimana dalam penelitian Qorih dan Ningsih dengan Judul “Efektivitas *Client Centered* Guna Meningkatkan *Self awareness* Siswa Kelas X Smk Pgr 2 Kediri” yang menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat keberhasilan dalam meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri dari siswa kelas X SMK PGRI Kediri. Selain itu terdapat pula penelitian Bachri dan Anas dengan judul “Implementasi *Person Center Therapy* (PCT) Untuk Meningkatkan *Self awareness* (Studi Kasus Pada Siswa Kelas

³⁰ Al-Ghazali, Imam, Ihya' Ulumuddin, Jilid I, Terj. Muhammad Zuhri, (Semarang: Asy-Syifa, 1990), 112.

³¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapy*, (Bandung: Refika Aditama, 2015), 41

³² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Praktek)*, (Bandung: Alfabeta, 2019).

VIII Di SMP Negeri 5 Lappariaja)” yang menyatakan bahwa kesadaran siswa masih kurang meskipun sudah mendapatkan *Client Centered Therapy*, hal ini terlihat dari siswa masih juga berkelakuan negatif.

Tentunya dari dua penelitian tersebut adanya kontradiktif mengenai perbedaan hasil penelitian. Maka dari itu posisi skripsi peneliti bertujuan untuk menguatkan Qorih dan Ningsih yang menyatakan bahwa melalui *Client Centered Therapy* siswa akan mendapatkan kesadaran diri. Hal itu bukan tanpa alasan, selain karena terdapat manfaat yang nyata dari *Client Centered Therapy*, peneliti juga menyadari bahwa personal orang akan lebih mudah didekati dari hati ke hati, begitupun siswa yang akan lebih mudah didekati guru dari hati ke hati agar mempunyai kemampuan dalam memahami diri. Karena sekarang ini siswa seringkali melupakan kesadaran dirinya bahwa ia adalah seorang yang terdidik dan lebih banyak terkontaminasi oleh lingkungan dan teknologi yang negatif. Akibatnya siswa akan sering gampang bolos, malas belajar, suka main game online bahkan yang terparah mereka lebih suka untuk berpacaran, tentunya semua permasalahan ini dialami oleh anak muda.

Berdasarkan perilaku negatif yang sering terjadi di usia remaja bahwa *Self Awareness* adalah hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap siswa. Sebab, output-nya individu akan menyadari bahwa perilaku tersebut akan merugikan dirinya sendiri maupun masa depannya. *Self Awareness* sangat diperlukan bagi remaja agar tidak terjerumus dalam pergaulan dan lingkungan yang salah dan negatif, *Self Awareness* seseorang dapat diketahui melalui kesadaran dirinya, yaitu dengan melihat sikap, perilaku atau penampilannya. Dengan fenomena seperti itu seseorang akan dapat dinilai atau ditafsirkan apakah kesadaran dirinya dalam keadaan baik, sehat dan benar atautakah tidak.

Berdasarkan dari hasil Pra-Penelitian yang dilakukan oleh penulis di MTs N 4 Lampung Selatan dengan metode observasi, wawancara dokumentasi dan dengan guru Bimbingan dan Konseling dan peserta didik kelas VII. Berikut

ini hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling ibu Mei Linda, S. Pd di sekolah tersebut menyatakan bahwa:

“.....siswa di sini banyak menghadapi masalah terutama yang berhubungan dengan kegiatan sekolah. Ada siswa yang malas menyelesaikan tugas yang diberikan oleh gurunya. Berkelahi sampai di upload ke media sosial hingga viral, siswa melakukan perselisihan antar teman baik berkata kotor dan mengejek temannya, tidak cukup hanya itu siswa juga melanggar aturan dan tata tertib sekolah dengan bolos kelas pada jam tertentu sering datang terlambat, tidak mau mengerjakan tugas, dan masih rendahnya tanggung jawab sebagai pelajar. Ia tidak sadar padahal kedisiplinan dalam kegiatan sekolah merupakan tanggung jawab dirinya sebagai siswa hingga rendahnya kesadaran diri siswa dalam berkegiatan sekolah. Dalam permasalahan ini yang mendasari siswa adalah karena keadaan keluarga atau kondisi keluarga yang kurang harmonis dan kami sering memanggil orang tua siswa ke sekolah dari hal tersebut dapat di lihat bahwa orang tua tidak mendukung penuh siswa dan hanya bisa memarahi dan menyuruh saja. Dalam masalah seperti ini guru BK disini biasanya meyelesaikanya dengan memanggil siswa yang bersangkutan dan menasihatinya diruang BK. Namun hal ini masih tidak efektif karena siswa yang di beri layanan tersebut tidak merubah cara pandang siswa tersebut.”³³

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling ada beberapa siswa yang memiliki Self Awareness yang tidak tinggi dikarenakan kurang ada dukungan dari orang tuanya dan juga lingkungan sekolah yang kurang kondusif, itu akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa. Mereka tidak mendapat dukungan yang semestinya dapat menjadi penguat dalam belajar. Hal ini berdampak pada tanggung jawab siswa. Padahal apabila siswa

³³ Hasil observasi peneliti di sekolah MTsN 4 Lampung Selatan pada 02 Mei 2024 pukul 13.00

tersebut memiliki *Self Awareness* yang baik maka ia memiliki kemampuan interpersonal yang baik. Siswa yang mengalami hal tersebut akan di panggil untuk datang ke BK guna mendapat penanganan. Penangan yang digunakan guru BK adalah konseling individu. Namun hal tersebut belum bisa mengatasi masalah tersebut secara efektif. Upaya guru BK di MTs N 4 Lampung Selatan sudah cukup baik dengan memberikan layanan konseling individu kepada siswa namun hal itu belum optimal dalam membantu siswa. Layanan konseling individu yang diberikan hanya obrolan yang biasanya tidak mengarah pada masalah *self awareness* akan tetapi hanya obrolan biasa dan itu tidak membuat siswa lebih baik dalam menghadapi *self awareness*. Jika masalah *self awareness* tidak segera diatasi akan berdampak pada siswa ia akan mengalami kesulitan dalam memahami dirinya terutama menyelesaikan masalah yang ia hadapi.

Bedasarkan dari fenomena di lapangan tentang fenomena *Self Awareness* yang tidak tinggi yang dialami sebagian siswa di MTs N 4 Lampung Selatan dapat disimpulkan bahwa siswa tersebut mempunyai banyak persepsi negatif. Hal itu ditunjukkan dengan adanya perasaan ketidakmampuan dalam memahami diri dan orang lain maupun saat mengikuti proses pembelajaran. Siswa juga tidak mampu untuk menyelesaikan permasalahan dirinya ia tidak mampu mengendalikan emosi, serta tidak bertanggung jawab dalam mengikuti kegiatan sekolah.

Inilah yang menjadi alasan peneliti memilih MTs N 4 Lampung sebagai tempat penelitian. *Client contered therapy* akan dapat memberikan pemikiran kepada siswa mengenai pentingnya belajar yang bisa membuat masa depan menjadi cerah, dan memiliki kemampuan kesadaran diri dalam kedisiplinan sebagai tanggung jawab siswa mereka, karena bahayanya bolos sekolah ataupun telat ketika datang kesekolah yang bisa mengakibatkan tertinggalnya pelajaran, efeknya nanti akan menjadikan siswa tidak mempunyai pemahaman dan pengetahuan, akibat panjangnya akan

menjadikan siswa penganguran karena tidak serius belajar dan tidak peduli dengan masa depannya.

Step pemberian pemahaman ini tentu akan sangat bermanfaat untuk siswa hingga akhirnya mereka akan rajin belajar dan semangat dalam bersekolah hingga mampu memahami dirinya sendiri. Maka melalui latar belakang permasalahan diatas peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling *Client Centered Therapy* Terhadap *Self Awareness* Siswa Kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan”

C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

1. Indetifikasi Masalah

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat diidentifikasi oleh masalah yang timbul yaitu:

- a. Terdapat *Self awareness* yang rendah pada siswa kelas VII MTs N 4 Lampung Selatan
- b. Belum diketahui efektivitas konseling *client centered therapy* terhadap *self awareness* siswa

2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka batasan masalah pada penelitian ini hanya fokus apakah ada peningkatan *self awareness* setelah diberikan konseling *client centered therapy*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, rumusan masalah yang akan diteliti adalah: Apakah konseling *Client Centered Therapy* meningkatkan *self awareness* siswa kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling *client centered therapy* dapat meningkatkan *self awareness* pada siswa kelas VII di Mts N 4 Lampung Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan nilai bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah perbendaharaan khazanah keiilmuan Bimbingan dan Konseling Islam khususnya mengenai efektivitas konseling *client centered therapy* terhadap *self awareness* siswa

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk berbagai pihak, diantaranya:

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan untuk menumbuhkan *self awareness* agar mampu menyadari pikiran, emosi, dan perilakunya, sehingga dapat melakukan perubahan lebih baik di masa mendatang.

b. Bagi sekolah

Berkontribusi kepada sekolah untuk meningkatkan proses pemberian layanan bimbingan dan konseling sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan dan semangat belajar siswa yang memiliki *self awareness*.

c. Bagi peneliti

Untuk memperluas dan melatih keterampilan penelitian dan menerapkan

teori yang diperoleh selama studi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai referensi untuk melakukan penelitian dengan topik penelitian yang sama.

d. Bagi umum

Diharapkan dari penulisan tugas akhir ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan.

G. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu merupakan upaya peneliti untuk mencari perbandingan dan menemukan ide atau inspirasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu peneliti terdahulu membantu untuk menunjukkan orisinalitas dari penelitian yang akan dilakukan. Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian yang terdahulu berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, kemudian ringkasan dilakukan untuk membandingkan antara penelitian yang sudah dilakukan. Dengan cara ini bisa melihat orisinalitas penelitian yang di lakukan. Kajian yang mempunyai relasi atau keterkaitan dengan kajian ini diantaranya:

1. Jurnal Noviyanti Kartika Dewi, pada tahun 2016 "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Karakter Lokal Jawa untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (*Self-Awareness*) Siswa", Jurnal Counsellia Vol. 3 No. 1, 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesadaran diri siswa SMP dibagi menjadi tiga yaitu: kategori tinggi sebanyak 38.3%, kategori sedang sebanyak 40% dan kategori rendah sebanyak 21.7%. Selain itu, bimbingan kelompok berbasis nilai karakter lokal Jawa terbukti efektif untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) siswa. Meningkatnya kesadaran

diri siswa terlihat dari perolehan skor kesadaran diri pada *pretest* dan *post-test* yang mengalami peningkatan sebesar 16%.³⁴ Persamaan terletak pada variabel penelitian yaitu *Self Awareness*. Sementara perbedaan terletak pada metode penelitian yang digunakan yakni metode R&D.

2. Jurnal, Muchlis dan Nuzulur Rohman mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah, IAI Miftahul Ulum Pamekasan, pada tahun 2023. Dengan judul "Pengaruh Konseling *Client Centered, Rational Emotif* Terapi Terhadap Pengembangan Diri." Hasil penelitian ini, pengembangan diri siswa di SMPN 1 Palengaan pamekasan meningkatkan kemampuan atau potensi dan kepribadian serta *sosial-emosional* agar terus tumbuh dan berkembang. Sangat penting untuk mendapatkan perhatian lebih dari para pengelola sehingga penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris. Hasil analisis menunjukkan bahwa Pengaruh Konseling *Client Centered* Terhadap Pengembangan Diri adalah positif signifikan, dengan koefisien jalur *standardize* pengaruh langsung sebesar 0,350. Pengaruh konseling rasional emotif terapi terhadap pengembangan diri adalah positif signifikan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang sering disebut metode *discovery* yang bersifat korelasi atau mencari hubungan antara variabel satu dengan variabel lain dan termasuk kategori kuantitatif korelasional ganda.³⁵ Sedangkan perbedaan dengan peneliti sekarang ialah terdapat pada variabel Y yaitu berupa *self awareness* sedangkan peneliti terdahulu berupa pengembangan

³⁴ Noviyanti Kartika Dewi, "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Karakter Lokal Jawa Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (Self Awareness) Siswa", *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.1 (2016) <https://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.231>.

³⁵ Nuzulur Rohman and Muchlis, "Pengaruh Konseling Client Centered, Rasional Emotif Terapi Terhadap Pengembangan Diri", *Al-Miftah: Jurnal Sosial Dan Dakwah*, 1.2 (2023), 3–11.

diri dengan variabel X ganda. Adapun persamaannya adalah terdapat variabel X1 yaitu *client centered*.

3. Jurnal Yulia Paramitha mahasiswa Bimbingan Konseling Dan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada tahun 2019. Dengan judul “Pengaruh Pendekatan *Clieen Centered* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII-1 di SMP Negeri 7 Kisaran.” Hasil temuan menunjukkan bahwa pemberian pendekatan *client centered* pada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah memberikan pengaruh kepada siswa, hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2,406 > 1,638$), maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.³⁶ Perbedaan penelitian terdapat pada variabel Y yakni *self awareness* sedangkan persamaannya adalah menggunakan penelitian *pre-eksperimen dengan one grup pre-post desain*.
4. Rita Fitriyani, Dodo Sutardi, dan Widya Kartika Sari, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap *Self-Awareness* Siswa Kelas XI IPA 3 SMAN 9 Kota Bengkulu” pada tahun 2019, Jurnal Psikodidaktika Vol. 4 No. 2. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing terhadap *self-awareness* siswa kelas XI IPA 3 SMAN 9 Kota Bengkulu. Kelompok tanpa perlakuan memiliki perolehan skor sedang sedangkan kelompok dengan perlakuan memperoleh skor tinggi³⁷. Persamaan terletak pada variabel penelitian yaitu *Self awareness*. Perbedaan

³⁶ Paramitha Yulia, ‘Pengaruh Pendekatan Client Centered Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII-1 Di Smp Negeri & Kisaran’, 20, 2003, 116–33.

³⁷ Rita Fitriyani, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Self Awarnees Siswa Kelas XI Ipa 3 Sman 9 Kota Bengkulu", *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 4.2 (2019), 19 <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v4i2.985>.

terletak pada subjek penelitian yang digunakan yaitu SMA sederajat.

5. Jurnal, Sridevi Gulo, Elizama Zebua, Hosiana Rodearni Damanik mahasiswa prodi bimbingan dan konseling, Universitas Nias Indonesia pada tahun 2023 yang berjudul “Pengaruh Konseling *Client Centered* Terhadap Peningkatan Peningkatan motivasi berprestasi berprestasi siswa SMP N 4 Gunungsitoli” Hasil penelitian mengungkap bahwa terdapat pengaruh yang signifikan konseling *Client Centered* terhadap peningkatan motivasi prestasi siswa dalam belajar. Motivasi berprestasi merupakan keinginan yang ada dalam diri seseorang untuk berusaha mencapai suatu standar, dimana seseorang cenderung berjuang untuk mencapai sebuah kesuksesan. *Client Centered* merupakan layanan yang diberikan konselor bimbingan dan konseling agar siswa yang mengalami masalah motivasi berprestasi rendah. Jenis penelitian ini tergolong asosiatif dengan memilih sampel sebanyak 30 orang siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Gunungsitoli. Instrumen pengumpul adalah angket dengan skala Likert dan dianalisis dengan statistik analisis regresi linier.³⁸ Adapun perbedaan dengan peneliti terdahulu yaitu berupa variabel Y, sedangkan persamaanya ialah berupa variabel X.
6. Skripsi Ummu Hanik Dwi F mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, pada tahun 2017. Yang berjudul “Pengaruh Konseling *Gestalt Profetik* Terhadap Tingkat *Self awareness* dalam Kebersihan Lingkungan di Asrama Roudlotul Banin Wal Banat Al Masykuriyah Jemur Wonosari Surabaya.” Penelitian

³⁸ Sridevi Gulo, ‘Pengaruh Konseling Client Centered Terhadap Peningkatan Motivasi Beprestasi’, *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2.1 (2023), 194–202.

ini dilatarbelakangi oleh pentingnya menjaga kebersihan lingkungan baik dari sisi agama maupun kesehatan. Secara agama, menjaga kebersihan lingkungan merupakan kewajiban bagi umat Muslim sebagaimana yang diserukan Allah dalam Al-Quran. Sementara dari sisi kesehatan, lingkungan yang kotor dan tidak terjaga kebersihannya rentan menyebabkan penyakit menular. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana kesadaran dan perilaku mahasiswa dalam menjaga kebersihan lingkungan asrama." Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan angket.³⁹ Perbedaan dengan peneliti sekarang ialah terdapat pada variabel bebas berupa pendekatan *client centered therapy* sedangkan peneliti yang dilakukan Ummu Hanik Dwi Fitriawati berupa variabel konseling gestalt profetik. Adapun persamaan dalam penelitian membahas tentang *self awareness*.

H. Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan. Bab ini membahas bagian-bagian penting dalam penelitiannya diantaranya penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan penelitian terdahulu yang terkait, dan diakhiri dengan sistematika penulisan

Bab II Landasan Teori dan Pengajuan Hipotesis Bab ini membahas teori yang memuat pembahasan tentang konseling *client centered therapy* terhadap tingkat *self awareness* pada siswa dan pengajuan hipotesis penelitian

³⁹ Hanik Dwi F Ummu, 'Pengaruh Konseling Gestalt Profetik Terhadap Tingkat Self Awareness Dalam Kebersihan Lingkungan Di Asmara Roudlotul Banin Wal Banat Al Masykuriyah Jemur Wonosari Surabaya', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110.9 (2017), 1689–99. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ampel Surabaya, 2017)

Bab III Metodologi Penelitian. Bab ini menjelaskan mengenai metode penelitian, waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel, teknik pengumpulan data, definisi operasional, instrument penelitian, serta uji validitas dan realibilitas yang digunakan.

Bab VI Hasil Penelitian dan Pembahasan Bab ini berisi tentang hasil dan pembahasan yang ada dalam penelitian ini.

Bab V Penutup. Pada bab ini terdiri dari simpulan keseluruhan penelitian, saran dan memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.





BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. *Self awareness*

1. Pengertian *Self awareness*

Dalam bahasa Arab Makrifat al-Nafs, *self awareness* atau kesadaran diri berarti mengingat, merasakan, atau menyadari diri sendiri. Insaf terhadap diri sendiri. Sedangkan secara linguistik disebut sebagai mengenal diri sendiri, memahami diri sendiri atau intropeksi diri.¹ Berdasarkan pendapat beberapa ahli mengenai kesadaran diri atau *self awareness* Steven dan Howard berpendapat bahwa kesadaran diri merupakan suatu kelebihan seseorang dalam mengenali perasaan, mengetahui penyebab dari timbulnya perasaan tersebut dan sadar akan pengaruh perilaku individu kepada individu yang lain.² Menurut Solso bahwa kesadaran diri adalah suatu jenis proses fisik yang dapat terjadi akibat peristiwa di lingkungan atau kognitif individu, yang meliputi ingatan, pikiran, emosi, dan sensasi fisik, yang kemudian mempengaruhi kehidupan mental yang berhubungan dengan tujuan hidup sehingga individu yang memiliki kesadaran diri memahami makna tujuan hidupnya.³

Kesadaran Diri (*Self awareness*) menurut Daniel Goleman adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai, serta dampaknya pada diri dan orang lain.⁴ Lebih lanjut Singh menegaskan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) mampu menghubungkan seseorang dengan perasaan, pikiran, dan

¹ Aliza, "Pengaruh Komunikasi Persuasif terhadap *Self Awaereness* dalam penerapan Zero Waste", (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2020), 31

² Ibid, 32

³ Robert dan Solso, Psikologi Kognitif (Jakarta: Erlangga, 2008), 434

⁴ Daniel Solomon, Kalaiyarasan, 'Importance of Self Awareness in Adolescence - A Thematic Reseaers Paper', *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, Vol. 21. I (2016), 20.

tindakan pribadinya sehingga membantu seseorang mendapatkan persepsi yang lebih jelas tentang apa yang ingin dia capai dalam hidup dan karenanya dapat bekerja pada tingkat kompetensinya. Kesadaran diri (*self awareness*) menjadi dasar dari tumbuhnya perilaku kecerdasan emosi dimana kesadaran diri mengacu kepada kemampuan untuk membaca emosi sendiri dan mengenali dampaknya sehingga penting bagi individu untuk memiliki penilaian diri yang akurat dengan mengetahui kekuatan dan keterbatasannya sendiri.⁵

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dipahami bahwa *self awareness* adalah kemampuan dalam menghubungkan antara psikis dan lingkungannya yang mencakup pikiran, emosi, perasaan dalam memahami diri yang dapat mempengaruhi tingkah laku terhadap diri dan orang lain.

2. Kerangka kerja *Self Awareness*

Menurut Charless dalam membangun *self awareness* dalam diri individu dibutuhkan sebuah kerangka kerja yang terdiri dari 5 (lima) elemen primer diantaranya:

- a) *Attention* (konsentrasi kita dapat memfokuskan energi mental pada peristiwa internal dan eksternal dengan memperhatikan) akibatnya, peristiwa internal dan eksternal dapat difokuskan.
- b) *Wakefulness* (Kesiagaan/kesadaran) adalah kontinum antara tidur dan terjaga. Kesadaran, sebagai suatu kondisi kesiagaan memiliki komponen arousal. Menurut bagian kerangka kesadaran ini, kesadaran mengacu pada keadaan mental yang dapat dimiliki seseorang kapan saja dalam hidup mereka. Kita dapat

⁵ Magnus Osahon Igbinoia, 'Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel', *Library Philosophy and Practice*, 2016.1.4.

mengubah keadaan kesadaran kita dengan melakukan berbagai hal, dan kesadaran terdiri dari berbagai tingkat kesadaran dan eskalasi

- c) *Architecture* (Arsitekstur) yaitu lokasi sebenarnya dari organ tubuh dan mekanisme yang beroperasi didalamnya untuk mendukung kesadaran. Gagasan mendasar tentang kesadaran adalah bahwa ia terdiri dari berbagai struktur fisiologis (struktur arsitektur). Diduga bahwa kesadaran berpusat pada otak, yang dapat dideteksi melalui penelitian ke dalam korelasi neurologis kesadaran otak, dan itu dapat didefinisikan melalui penyelidikan yang sama.
- d) *Recall of knowledge* (mengingat pengetahuan) adalah proses pemanggilan kembali informasi tentang individu yang bersangkutan dengan dunia di sekitarnya.
- e) *Self knowledge* (pengetahuan diri) adalah memahami informasi identifikasi jati diri pribadi seseorang yang merupakan pemahaman penting tentang siapa dirinya.⁶

3. Tahapan *Self-awareness* (Kesadaran Diri)

Kesadaran diri berkembang sesuai dengan perkembangan manusia. Kesadaran pada bayi tentu berbeda dengan kesadaran yang dimiliki orang dewasa. Kesadaran manusia juga bertambah seiring dengan bertambahnya pengetahuan yang dimiliki. Terkait dengan hal tersebut, Rochat dalam temuannya menjelaskan tahapan kesadaran diri yang dialami manusia menjadi 6 tingkatan sebagai berikut:

⁶ Schafer Charles, *Cara Efektif Mendidik Dan Mendisiplinkan Anak* (Jakarta: Jakarta: Mitra Utama, 1996), 98-99.

- a) Level 0: *Confusion* (bingung) Pada tingkat ini individu memiliki tingkat kesadaran "0". Individu tidak menyadari adanya pantulan cermin bahkan dari dirinya sendiri.
- b) Level 1: *Differentiation*. (membedakan) Pada tingkat ini individu sudah mampu menyadari akan pantulan dari cermin. Individu mampu memahami apa yang ada dalam pantulan cermin berbeda dengan lingkungan sekitarnya.
- c) Level 2: *Situation*. (situasi) Pada tingkat ini individu mampu mengoneksikan gerakan yang ada dalam pantulan cermin dengan apa yang mereka rasakan di tubuh mereka.
- d) Level 3: *Identification*. (identifikasi) Pada tingkat ini individu mampu mengidentifikasi bahwa pantulan yang ada dalam cermin adalah diri mereka sendiri bukan orang lain.
- e) Level 4: *Permanence*. (permanen) Pada tingkat ini individu mampu mengenali pantulan pada cermin memiliki karakteristik yang berbeda dengan yang kemarin, terlihat lebih muda, mengenakan baju yang berbeda. Individu mampu mengenali perubahan pada dirinya melalui pantulan cermin.
- f) Level 5: *Self-consciousness* atau "meta" *self-awareness*. Pada tingkat ini individu mampu menyadari bahwa pantulan tidak hanya dapat dilihat melalui perspektif dirinya, tetapi orang lain juga dapat melihat dirinya dari sudut pandang yang berbeda.⁷

Tahapan di atas menjelaskan bagaimana kesadaran diri pertama kali muncul pada masa anak-anak. Munculnya kesadaran diri dimulai ketika bayi sudah

⁷ Philippe Rochat, "Five Levels of Self-Awareness as They Unfold Early in Life", *Consciousness and Cognition*, 2003, 719.

mampu melihat benda di sekitarnya, mampu mengenali orang tuanya, hingga mampu menyadari keberadaan dirinya. Kesadaran anak akan terus berkembang seiring bertambahnya usia. Lebih lanjut, Morin menjelaskan kesadaran diri dalam empat tingkatan sebagai berikut:

- a) Level 1: *Unconsciousness*, Individu tidak responsif terhadap diri dan lingkungan.
- b) Level 2: *Consciousness*, Individu memfokuskan perhatian terhadap lingkungan dan mampu memproses rangsangan eksternal yang masuk.
- c) Level 3: *Self-awareness*, Individu memfokuskan perhatian terhadap diri sendiri dan mampu memproses informasi diri melalui pribadi dan publik.
- d) Level 4: *Meta-self-awareness*, Individu mampu menyadari akan kesadaran dirinya.⁸

Uraian di atas menjelaskan perkembangan kesadaran diri sangat memengaruhi perilaku individu. Cara pandang individu yang memiliki kesadaran diri akan berbeda dengan individu yang belum memiliki kesadaran diri yang baik. Individu dalam lingkungan menjadi lebih jernih dengan kesadaran diri sehingga individu dapat memberikan respons secara tepat.

Dapat dipahami bahwa untuk dapat memiliki kesadaran diri seseorang perlu melalui proses tertentu. Seseorang perlu melatih kesadaran diri secara terus menerus agar semakin baik. Kesadaran diri yang dilatih akan membuat seseorang semakin tersadar akan keberadaan dirinya dan keberadaan lingkungan di sekitarnya. Kemampuan untuk sadar akan dirinya menjadi penting sebab tanpa adanya kesadaran diri seseorang tidak mampu merespons lingkungan di sekitarnya secara maksimal.

⁸ Alain Morin, 'Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents', 10 (2011), 808 *Social and Personality Psychology Compass* 5/10 (2011): 807–823, doi 10.1111/j.1751-9004.2011.00387.

4. Aspek-aspek *Self awareness* (kesadaran diri)

1. Aspek kesadaran diri menurut Goleman

Kesadaran diri merupakan bentuk reaksi seseorang ketika seseorang menyadari situasi, menunjukkan kekuatan dan kelemahan serta secara keseluruhan lebih menunjukkan arah sifat perilaku seseorang, orang yang memiliki. Orang yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi mampu mengenali bagaimana perasaan seseorang mempengaruhi diri sendiri maupun mempengaruhi orang lain. Menurut Goleman menyebutkan ada tiga aspek utama dalam kesadaran diri, yaitu:

a. *Emotional self-awareness* (kesadaran emosional diri)

Seseorang dapat mengenal perasaannya sendiri yang sedang terjadi, mengetahui alasan perasaan itu timbul, dan mengetahui bagaimana perasaannya itu dapat mempengaruhi perilakunya. Hal ini membuat individu mampu memahami emosi-emosi yang dirasakan serta mengenal dampaknya. Seseorang dengan kemampuan ini ditandai dengan:

- 1) Mengetahui arti dari jenis emosi yang ada dan alasan hal tersebut ada
- 2) Menyadari keterkaitan antara emosi dan pikiran yang sedang dialami
- 3) Mengetahui bagaimana emosi mempengaruhi perilaku.
- 4) Mengetahui apa yang dirasakan untuk menentukan tingkah laku

b. *Accurate self-assessment* (pengakuan diri yang akurat)

Sadar akan kemampuan dan keterbatasan diri sendiri, selalu mencari dan belajar dari kesalahan diri, serta mengetahui cara memperbaikinya dan kapan harus bertindak

dengan kemampuan tambahan. Individu yang sadar diri akan mampu mewujudkan potensi yang ada dalam dirinya. Seseorang dengan kemampuan ini ditandai dengan:

- 1) Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya
- 2) Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, serta terus belajar dan mengembangkan potensi yang ada pada dalam diri
- 3) Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.

c. *Self confidence* (Kepercayaan diri)

Percaya diri atas kemampuannya dalam bertindak dan mengambil keputusan. Karena adanya refleksi tentang kelebihan dan kurangnya sehingga seseorang dengan cepat membuat strategi untuk mengatasinya, ditandai dengan:

- 1) Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaanya
- 2) Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran
- 3) Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti.⁹

2. Aspek Kesadaran diri menurut M. Khamdan Kharis

Mengutip dari penelitiannya dalam jurnal psikologinya, kesadaran diri adalah berkesadaran mengenai proses-proses mental sendiri mengenai eksistensi sebagai individu

⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terjemah Alex Tri Kantjono Widodo (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), 84-107.

yang unik atau mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan sendiri. Sedangkan kesadaran diri memiliki indikator: mengenali emosi diri, pengakuan diri yang akurat dan kepercayaan diri. Kesadaran emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi yang dialaminya serta mampu mengendalikan emosinya sehingga dapat merasakan dan merefleksikan dampak suatu tindakan terhadap lingkungan yang mempengaruhi disekitarnya.¹⁰

3. Menurut Baron dan Byrne, mengungkapkan bahwa kesadaran diri hadir dalam beberapa bentuk:
 - a. *Self awareness* subjektif merupakan kemampuan individu untuk membedakan dirinya dengan lingkungan fisik dan sosialnya. Dalam hal ini siswa menjadi sadar akan siapa dirinya dan status apa yang dimilikinya yang membedakannya dengan orang lain. Ia harus sadar bahwa siapa dirinya di mata orang-orang di sekitarnya, bagaimana ia harus bersikap, yang membuat orang berbeda dengan yang lainnya dalam arti lain individu mampu mengenali perasaan dan perilaku sendiri
 - b. *Self awareness* objektif adalah kemampuan individu untuk menjadi objek perhatiannya sendiri, menyadari keadaan pikirannya sendiri, mengetahui bahwa ia tahu dan mengingat bahwa ia

¹⁰ M. Khamdan Kharis, *Pengaruh Dzikir Ikhlil Terhadap Kesadaran Diri Masyarakat Nelayan Jama'ah Al-Khidmah Desa Morodemak Kecamatan Bonang Kabupaten Demak* (Skripsi, Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014), 63.

ingat. Hal ini terkait dengan identitas siswa sendiri sebagai seorang pelajar. Jika siswa ingat bahwa ia adalah seorang siswa, maka ia akan memfokuskan dirinya pula sebagai siswa. Dan mengingat berbagai bentuk hak dan kewajiban dimana pribadi sadar akan tugas dan mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri serta dapat bertanggung jawabnya.

- c. *Self awareness* simbolik merupakan kemampuan individu dalam membentuk konsep diri yang abstrak melalui bahasa kemampuan ini membuat organisme untuk bersosialisasi, menjalin hubungan, menentukan tujuan, mengevaluasi hasil, serta membangun sikap terhadap dirinya sendiri dan melindungi diri dari komunikasi yang mengancam dengan maksud individu mempunyai sikap mandiri dapat membuat keputusan yang tepat serta terampil dan mampu introspeksi diri.¹¹

Jadi berdasarkan aspek-aspek tersebut maka, selanjutnya yang di jadikan indikator *self awareness* dalam penelitian ini adalah sepakat dengan pendapat ahli psikologi Baron, Byrne dan Daniel Goleman yaitu *self awarness* subjektif, *self awareness* objektif dan *self awareness* simbolik

5. Manfaat *self awareness*

Self awareness (kesadaran diri) memiliki beberapa manfaat, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Kesadaran diri adalah kontrol kehidupan. Berbeda dengan makhluk lain, manusia

¹¹ Akbar, Amalia, and Fitriah, Hubungan Religiuitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI, *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 2018, 267-268.

memiliki peraturan dalam kehidupnya yang mengikat dirinya dan tindakan yang akan dilakukannya serta memiliki akal kesempurnaan untuk berpikir dan bertindak.

- b) Mengetahui berbagai karakteristik fitra eksklusif yang memungkinkan orang melihat siapa dirinya. Dalam mengenal dan memahami dirinya manusia akan lebih mudah beradaptasi, mengekspresikan dirinya sesuai dengan keadaan dirinya sehingga ia dapat menunjukkan bagaimana dirinya yang sebenarnya dan semestinya.
- c) Mengetahui aspek rohani dari wujud kita. Hal ini dikarenakan ruh kita tidak hanya dipengaruhi oleh amal perbuatan kita tapi juga dipengaruhi gagasan yang dimiliki.
- d) Memahami bahwa kita tidak diciptakan secara kebetulan. Melalui kesadaran diri, perenungan dan tujuan penciptaan, manusia akan sadar tentang pribadi masing-masing yang bersifat unik dan berbeda dengan orang lain, sehingga ia mengerti tentang alasan dan tujuan hidupnya.
- e) Manusia memperoleh bantuan besar dalam menghargai unsur kesadaran dengan benar dan kritis terhadap proses perkembangan dan penebusan rohani. Dalam hal ini manusia harus yakin bahwa setiap apa yang dialaminya pasti ada hikmahnya, dan setiap masalah yang dihadapinya pasti ada jalan keluarnya dengan catatan bahwa manusia harus yakin bahwa pertolongan sang pencipta itu ada.

- f) Adanya nilai rohani dan pengenalan diri yang merupakan unsur terpenting dalam kehidupan. maksudnya, pada tahapan ini manusia sudah mulai menyadari akan tanggung jawab dirinya, hal-hal yang semestinya dilakukan oleh dirinya, baik itu terhadap diri sendiri, orang lain (bersosial dan bermasyarakat), maupun terhadap Tuhan-Nya tanpa diingatkan, manusia akan melakukan hal yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya, terlebih lagi jika ia berada dilingkungan sekolah, dengan sendirinya ia akan tahu bagaimana menjadi warga sekolah yang baik.¹²

Self awareness siswa akan tumbuh, siswa akan mengerti mengapa dirinya merasakan apa yang dirasakan dalam dirinya dan melakukan apa yang dirinya lakukan. Pemahaman itu akan membantu untuk mengubah hal-hal yang ingin diubah dan membentuk kehidupan yang sesuai dengan keinginan sendiri. Siswa tidak dapat menerima serta mengubah diri, tanpa mengenali dirinya sendiri. Kemampuan mengenali diri sendiri bagi siswa, difokuskan untuk melihat dirinya sendiri sebagai seorang siswa dan melihat hubungannya dengan lingkungan kelas dan sekolah. Hal ini bermanfaat agar siswa dapat menentukan apa yang harus dilakukan di kelas pada saat proses KBM berlangsung dan interaksi dengan lingkungan sekolah.

Siswa yang cukup sadar dengan dirinya sendiri dapat dikenali dari keberadaan dirinya. Siswa yang memiliki pemahaman tentang kemampuan yang dimilikinya, cenderung tidak akan menjerumuskan

¹² Bimo Walgianto & Hamalik Oemar, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), 98-99.

diri pada kegagalan. Siswa akan berhati-hati dalam memutuskan tindakan. Siswa tidak akan menerima tantangan yang dianggap sulit untuk menyelesaikan sendiri. Siswa akan menerima tantangan yang dianggap mampu untuk menyelesaikan sendiri. Siswa juga akan cenderung menampilkan potensi yang dimiliki.

B. Konseling *Client Centered Therapy*

1. Pengertian Konseling *Client Centered Therapy*

Sebagai sebuah pendekatan dalam konseling, Menurut Carl Rogers mengemukakan bahwa pendekatan pemusatan klien (*client centered therapy*) adalah salah satu pendekatan yang sangat populer pada abad ke - 20. Terapi pemusatan ini sering juga disebut sebagai konsep diri (*self concept*), teori fenomenologi bahkan juga dapat digolongkan ke dalam terapi kemanusiaan (*humanistic gestalt* dan *keberadaan (existentialism)*).¹³

Menurut Carl Rogers yang berpusat pada klien dimana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa peran konselor dalam teknik ini hanya sebatas mengarahkan, mempengaruhi dan memberikan dorongan kepada klien agar klien dapat memikirkan sendiri dan mencari solusi permasalahannya sendiri.¹⁴ Konseling *client centered therapy* ini sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan- keterbatasan mendasar dari psikoanalisis, fungsi utama konselor sebagai penunjang pertumbuhan pribadi konselinya dengan jalan membantu dalam menemukan kesanggupan –

¹³ Suri, "Person Centered Therapy" EAPA, 2024, <https://www.talktoangel.com/therapies/person-centred-therapy>.

¹⁴ Geral Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi(Dialih Bahasakan Oleh E. Koswara)*. (Bandung: PT. Refika Aditama., 2013), 91.

kesanggupan untuk memecahkan masalahnya. Konseling ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan konseli untuk mengikuti jalan konseli dan menemukan arahnya sendiri.

Sedangkan Willis berpendapat pendekatan *client centered therapy* sering disebut *psikoterapi non directive*, adalah pendekatan dengan 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 kenyataan sebenarnya). Pendekatan ini menyatakan bahwa orang yang bermasalah pada dasarnya masih memiliki potensi dan mampu mengatasi masalahnya.¹⁵ Konseling *Client centered therapy* menurut Pieter & Lubis mengungkapkan bahwa suatu pemberian bantuan kepada konseli untuk memahami diri dan mengambil keputusan sendiri. Dalam konseling ini klien mampu menyelesaikan permasalahannya secara mandiri tanpa harus bergantung dengan orang lain, karena dalam proses konseling *client centered* yang paling mengetahui adalah dirinya sendiri, jadi klien yang menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya. Namun dalam konseling ini terapis sebagai fasilitator yang mengarahkan klien agar bisa mengambil keputusannya sendiri.¹⁶

Selanjutnya Komalasari menyatakan bahwa konseling *client centered* adalah membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif melalui komunikasi konseling, terapis mendudukan klien sebagai orang yang berharga, orang yang penting dan

¹⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Praktek)*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 63.

¹⁶Ni Putu, 'Penerapan Konseling Client Centered Dengan Teknik Self Understanding Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Viii B2 Smp Negeri 2 Sawan', *Universitas Pendidikan Ganesha*, 2.1 (2014), 2.

orang memiliki potensi positif.¹⁷ *Client centered therapy* adalah terapi yang berpusat pada klien di mana seorang konselor hanya memberikan terapi dan mengawasi klien sepanjang prosesnya untuk membantu mereka berkembang atau keluar dari masalah yang mereka hadapi. Konsep ini juga dikenal sebagai terapis hanya sebagai fasilitator.¹⁸ Sukardi dalam bukunya bimbingan dan konseling menyebut bahwa *client centered* sebagai konseling non-direktif, beliau juga mengatakan bahwa *client centered counseling* adalah "suatu teknik dalam bimbingan konseling yang menjadi pusatnya adalah klien, bukan konselor"¹⁹

Menurut M. Luddin bahwa "konstruk inti konseling berpusat pada klien lebih menekankan perhatiannya kepada individu sebagai kliennya yang dianggapnya punya pengalaman sendiri dan berguna untuk ditinjau dan diketahui bersama, teori ini memfokuskan kepada perlunya hubungan baik antara konselor dengan kliennya". Maka untuk melaksanakan pemberian konseling dan bantuan dimulai dengan memperhatikan pengalaman-pengalaman klien dan pandangan subjektifnya terhadap fenomena dunia ini, yang bertujuan untuk perkembangan pribadi seseorang.²⁰

¹⁷ Lusiana, E., Rosra, M., & Widiastuti, R. Penggunaan Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(4) (2017)

¹⁸ Kusuma Ratih Nur Chasanah, Awik Hidayati, and Aldila Fitri Radite Nur Maynawati, 'Peran Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa', *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2.1 (2020), 92 <https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.710>.

¹⁹ Sukardi, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), 617.

²⁰ Aysah, Mustika, *Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Client Centered Dalam Mengelola Emosi Marah Peserta Didik Kelas X Ips Di Sma Negeri 1 Sumberjaya Lampung Barat*, (Uin Raden Intan Lampung, 2022), 35.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat dipahami bahwa, konseling *Client Centered Therapy* adalah proses konseling berpusat pada klien dimana konselor membantu memberikan arahan dan dorongan serta mengawasi konseli, memberikan kebebasan pada saat pemberian terapi agar klien berkembang dan keluar dari masalah yang konseli hadapinya secara mandiri untuk mencapai gambaran diri dengan kenyataan diri yang sebenarnya sehingga klien mampu membuat keputusan dalam menyelesaikan permasalahannya.

2. Konsep Dasar *Client Centered Therapy*

Client-centered therapy dikembangkan oleh Carl Rogers yang semula merupakan reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis, pada hakikatnya, pendekatan *client-centered* adalah cabang khusus dari terapi humanistik. Pendekatan ini difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan konseling untuk menemukan cara cara menghadapi kenyataan secara penuh. Menurut Rogers konseli itu adalah orang yang mampu mengarahkan dirinya sendiri (*self direction*) sehingga Rogers menolak adanya pemberian saran (*advice*), sugesti.²¹

Rogers kemudian mengembangkan suatu teori yang sistematis mengenai kepribadian manusia. Selanjutnya teori yang telah dikembangkan dan diaplikasikan dalam praktiknya sehari-hari. Teori yang dikembangkannya ini diberi nama pendekatan atau terapi yang berpusat pada konseli (*client centered therapy*) sering juga disebut Psikoterapi *non directive* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri

²¹ Geral Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi(Dialih Bahasakan Oleh E. Koswara)*. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), 91.

klien yang ideal) dengan *actual self* (diri klien sesuai kenyataan sebenarnya).²²

Asumsi-asumsi yang dipakai Rogers bahwa manusia pada dasarnya dapat dipercaya, mempunyai sifat-sifat positif, dan berpotensi untuk memahami dirinya dan memecahkan masalah masalahnya sendiri. Dia percaya bahwa seorang konselor tidak perlu secara langsung mengintervensi atau memberikan solusi jika kliennya mampu memecahkan masalahnya sendiri. Menurut Sayekti dalam Ulfa, ada beberapa konsepsi Rogers tentang hakekat manusia adalah:

1. Manusia tumbuh melalui pengalamannya, baik melalui perasaan, berfikir, kesadaran ataupun penemuan.
2. Hidup adalah kehidupan saat ini dan lebih dari pada perilaku- perilaku otomatis yang ditentukan oleh kejadian kejadian masa lalu, nilai-nilai kehidupan adalah saat ini dari pada masa lalu, atau yang akan datang.
3. Manusia adalah makhluk subyektif, secara esensial manusia hidup dalam pribadinya sendiri dalam dunia subjektif.
4. Keakraban hubungan manusia merupakan salah satu cara seseorang paling banyak memenuhi kebutuhannya.
5. Pada umumnya setiap manusia memiliki kebutuhan kebutuhan untuk bebas, spontan, bersama-sama berkomunikasi.
6. Manusia memiliki kecenderungan ke arah aktualisasi, yaitu tendensi yang melekat pada organisme untuk mengembangkan keseluruhan kemampuannya dalam cara

²² Hadi Pranoto. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan: *Study Masalah Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Ujian atau Tes*. Metro: Jurnal Bimbingan Konseling. Vol. 6, 92

memberi pemeliharaan dan mempertinggi aktualisasi diri.²³

Konsep pokok yang mendasari berpusat pada klien (*client centered*) adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri, aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakikat kecemasan. Konstruksi inti konseling berpusat pada klien (*client centered*) adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri. Dikatakan bahwa konsep diri atau struktur diri dapat dipandang sebagai konfigurasi konsepsi yang terorganisasikan tentang diri yang membawa dalam kesadaran.

Pendekatan ini memandang bahwa semua manusia adalah unik dan mempunyai kemampuan untuk meraih sesuatu dengan segala potensi yang dimilikinya. Kemampuan serta potensi ini dimiliki oleh setiap manusia dan selalu diharapkan untuk dapat dicapai. Rogers juga memandang bahwa manusia mempunyai kecenderungan untuk dapat mengaktualisasikan dirinya serta dapat mengarahkan dirinya sendiri. Maslow mengatakan manusia walau masih bayi mempunyai kecenderungan untuk mengaktualisasikan diri. Dengan demikian keunikan manusia pada umumnya adalah adanya kecenderungan untuk berusaha mengaktualisasikan dirinya.²⁴

3. Ciri – ciri *Client Centered Therapy*

Rogers tidak mengusulkan teori yang berpusat pada klien sebagai pendekatan terapi yang tetap dan lengkap, ia berharap untuk melihatnya sebagai seperangkat prinsip eksperimental yang terkait dengan pengembangan, berikut ciri-cirinya:

²³ Rosada, Ulfa Danni. "Model pendekatan konseling client centered dan penerapannya dalam praktik." *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6.1 (2016): 14-25.

²⁴ Hartono, boy soedarmadji, psikologi konseling (kencana prenatal media grup, suarabaya, 2012), 151-154

- a. Pendekatan yang berpusat pada klian berfokus pada tanggung jawab dan kemampuan klian untuk menemukan cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klian adalah seseorang yang mengenal dirinya sendiri, menemukan tindakan yang lebih cocok untuknya.
- b. Pendekatan yang berpusat pada klian menekankan dunia fenomenal klian atau peristiwa atau kejadian yang dialami klian dengan empati yang cermat dan upaya untuk memahami klian. Terapis memberikan perhatian khusus pada persepsi diri klian dan persepsi terhadap dunia.
- c. Rogers menyatakan bahwa beberapa terapis memiliki sikap tertentu (kejujuran, kehangatan, penerimaan non-eksklusif, dan empati yang sesuai) yang menyediakan kondisi yang diperlukan dan cukup bagi klian agar pengobatan menjadi efektif. Terapi yang berpusat pada klian mencakup konsep bahwa peran terapis adalah untuk hadir dan dapat diakses oleh klian dan berfokus pada pengalaman disini dan sekarang yang dihasilkan oleh hubungan klian-terapis.²⁵

Menurut Willis juga menyebutkan beberapa ciri pendekatan *client centered, therapy* adalah sebagai berikut:

- a. Fokus utama adalah kemampuan individu untuk memecahkan masalah, memilih perilaku yang dianggap pantas bagi dirinya
- b. Sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan (*feeling*), bukan aspek intelektual
- c. Titik tolak konseling adalah keadaan individu saat ini, termasuk kondisi sosial dan psikologisnya (*here and now*)

²⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan psikoterapi*, (Bandung, Refika Aditama, 2013), 92- 93

- d. Proses konseling bertujuan untuk menyesuaikan antara *ideal-self* dengan *actual-self* realitas yang sebenarnya
- e. Peranan aktif dalam konseling dipegang oleh klien, sedangkan konselor adalah pasif-reflektif, artinya tidak semata-mata diam pasif akan tetapi berusaha membantu klien memecahkan masalahnya.²⁶

4. Tujuan Konseling *Client Centered Therapy*

Proses pemberian bantuan yang menjadi penekan perhatian adalah individu itu sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja, tetapi diharapkan adanya pertumbuhan perkembangan pada diri klien setelah proses konseling selesai. Menurut Rogers tujuan utama dari proses konseling *client centered* adalah:

1. Keterbukaan pada pengalaman. Berlawanan dengan kebertahanan, keterbukaan dan pengalaman berarti menjadi lebih sadar terhadap kenyataan sebagaimana itu bukan dirinya sendiri.
2. Kepercayaan terhadap organisme diri sendiri, Salah satu tujuan terapi adalah membantu klien menumbuhkan rasa percaya terhadap dirinya sendiri. Ini terjadi karena klien menjadi lebih terbuka terhadap pengalamannya sendiri dan mulai memperoleh kepercayaan diri.
3. Tempat evaluasi internal. Yang berkaitan dengan kepercayaan diri, berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi masalah-masalah keberadaannya. Dia menetapkan standar - standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri dalam membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya. Mencari pada

²⁶ Sofyan S Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Praktek)*, (Bandung: Alfabeta, 2019). 63-64.

diri sendiri tentang jawaban atas masalah-masalah eksistensi diri

4. Kesiediaan untuk menjadi suatu proses. Konsep tentang diri dalam proses pemenuhan, yang merupakan lawan dari konsep tentang diri sebagai produk, sangat penting. Meskipun klien boleh menjalani terapi untuk sejenis formula untuk membangun keadaan berhasil dan berbahagia, mereka menjadi sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan.²⁷

Tujuan utama dari *client centered therapy* adalah menciptakan lingkungan konseling yang kondusif untuk menjadi pribadi yang dapat berfungsi secara utuh. Titik berat dari tujuan *client centered therapy* adalah menjadikan tingkah laku yang kongruen atau autentik (tidak berpura – pura dalam kehidupannya). Klien yang tingkah lakunya bermasalah cenderung mengembangkan kepura-puraan yang digunakan sebagai alat pertahanan terhadap hal-hal yang dirasakan mengancam. Kepura-puraan ini akan menghambat tampil secara utuh dihadapan orang lain sehingga ia menjadi asing terhadap dirinya. Melalui terapi *client centered* ini diharapkan klien yang mengembangkan kepura-puraan tersebut.

Sedangkan menurut willis mengungkapkan bahwa tujuan *client centered therapy* untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri. Kepribadian yang integral adalah struktur kepribadian yang tidak terpecah artinya

²⁷ Gerald Correy, Teori dan Praktek Konseling dan psikoterapi,(Bandung, Refika Aditama, 2013), 94-96.

sesuai antara gambaran tentang diri yang ideal (*ideal-self*) dengan kenyataan diri 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 tentu individu harus memahami dirinya (kekuatan dan kelemahan diri), dan kemudian keadaan diri tersebut yang harus ia terima.²⁸

Dapat dipahami bahwa tujuan *client centered therapy* dalam pendekatan ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan seorang guru BK membangun hubungan interpersonal dalam proses konseling dengan peserta didik merupakan elemen kunci keberhasilan konseling. Disini guru BK berperan mempertahankan tiga kondisi inti yang menghadirkan suasana kondusif untuk mendorong terjadinya perubahan terapeutik dan perkembangan peserta didik yang meliputi sikap yang selaras dan asli, penerimaan tanpa syarat dan pemahaman empati yang tepat.

5. Peran dan fungsi dalam penerapan *client centered*

Geral Corey menekankan bahwa yang terpenting dalam proses konseling adalah filosofi dan sikap konselor, bukan teknik yang bertujuan membuat klien “melakukan sesuatu”. Perkembangan filosofi dan sikap telah menyebabkan perubahan frekuensi penggunaan berbagai teknik. Misalnya bertanya, penstrukturan, interpretasi, memberi saran, dan memberi nasehat. Teknik-teknik ini digunakan untuk mewujudkan dan mengkomunikasikan *acceptance*, *understanding*, menghargai, dan upaya untuk memberi tahu klien bahwa konselor berusaha

²⁸ Sofyan S Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Praktek)*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 63-64.

menciptakan *frame referensi internal* klien dengan mengikuti pikiran, perasaan, dan eksplorasi klien. Ini adalah teknik utama untuk membangun dan mempertahankan hubungan konseling. Oleh karena itu, teknik-teknik tersebut tidak dapat digunakan secara *self compulsy* (dengan sendirinya).²⁹

Gerald corey menerangkan peran konselor yakni:

- a. Memberikan penghargaan yang positif bagi klien.
- b. Memberikan pemahaman empatik untuk melihat kekeliruan yang dialami klien
- c. Mendengarkan dan mengobservasi lebih jauh untuk mendapat aspek verbal dan emosional.
- d. Peduli dan ramah karena tugas utama terapis yakni memahami dunia klien sebaik mungkin dan mendorong klien untuk bertanggung jawab terhadap perbuatan dan keputusan yang diambilnya.³⁰

Fungsi konselor dalam pendekatan *client centered therapy* adalah konselor harus hadir dan mampu berinteraksi langsung dengan klien agar dapat fokus pada pengalaman klien. Dengan menyeimbangkan penerimaan dan empati, konselor menjadi katalisator perubahan. Melalui kejujuran, kasih sayang, rasa hormat, penerimaan, dukungan, dan pengertian konselor, klien mampu melonggarkan pertahanan dan persepsinya yang kaku dan bergerak ke tingkat yang lebih tinggi. Fungsi pribadi tingkat tinggi. Ketika sikap konseling seperti itu ada, klien

²⁹ Gerald Correy, Teori dan Praktek Konseling dan psikoterapi,(Bandung, Refika Aditama, 2013), 100-103

³⁰ Yulia Paramitha, '*Pengaruh Pendekatan Client Centered Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII-1*'(skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,2019).

mebutuhkan kebebasan untuk mengeksplorasi area kehidupan mereka yang tersembunyi atau terdistorsi.³¹

Jadi, proses konseling dilihat dari sudut pandang klien. Pengamatan dan perubahan yang terjadi dalam diri klien berdasarkan tindakan dan keterlibatan konselor dalam hubungan tersebut dengan membangun hubungan yang bermanfaat dimana klien dapat merasakan kebebasan yang dibutuhkan untuk mengeksplorasi kehidupan yang saat ini dijalani.

6. Kelebihan Dan Keterbatasan

Menurut Budi Purwoko *Client centered therapy* sendiri merupakan model pendekatan konseling yang tentunya memiliki kelebihan serta keterbatasan. Adapun kelebihan dan keterbatasannya mencakup hal sebagai berikut.

Kelebihan:

- a) Pemusatan pada konseli dan bukan pada terapis
- b) Identifikasi dan hubungan terapi sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian.
- c) Lebih menekankan pada sikap terapi daripada teknik.
- d) Memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan penemuan kuantitatif.
- e) Penekanan emosi, perasaan, dan afektif dalam terapi.
- f) Menawarkan perspektif yang lebih up-to-date dan optimis.
- g) Konseli memiliki pengalaman positif dalam terapi ketika mereka

³¹ Uswatun Chasanah, "Pendekatan Person Centered Berbasis Nilai Unggah-Ungguh Dalam Pelayanan Bk Di Sekolah", *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2.1 (2018), 15–22
<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/456>.

fokus dalam menyelesaikan masalahnya.

- h) Konseli merasa dapat mengekspresikan dirinya secara penuh ketika mereka mendengarkan dan tidak dijustifikasi

Keterbatasan:

- a) Mengabaikan faktor ketidaksadaran (alam tak sadar) dan insting naluri
- b) Berurusan dengan hal-hal yang ada di permukaan.
- c) Tidak semua konseli dapat menangkap makna dari apa yang diterapkan oleh konselor, sehingga mereka merasa seolah-olah dibiarkan berputar-putar dalam dirinya sendiri tanpa ada tujuan dan arah yang jelas.
- d) Teknik *client-centered therapy* kurang tepat diterapkan pada konseli yang memiliki tingkat kecerdasan yang biasa-biasa saja, karena bisa menimbulkan kebingungan konseli untuk berbuat apa dan harus bagaimana.
- e) Tidak semua konselor bisa mempraktekan terapi *Client-Centered*, sebab banyak konselor yang tidak mempercayai filsafat yang melandasinya.³²

Cara meminimalisir keterbatasan konseling *client centered* dalam penelitian ini yaitu dengan cara terapis perlu menggaris bawahi kebutuhan-kebutuhan dan maksud-maksud klien dan pada saat yang sama ia

³² Budi Purwoko, *Pendekatan Konseling* (Jawa Tengah: Pena Persada, 2020), 61.

bebas membawa kepribadiannya sendiri ke dalam pertemuan terapi. Sehingga klien bisa memiliki kesan bahwa terapi *client centered* tidak lebih daripada teknik mendengar dan merefleksikan. Terapi *client centered* berlandaskan sekumpulan sikap yang dibawa oleh terapis ke dalam pertemuan dengan kliennya dan lebih dari kualitas lain yang manapun, kesejatian terapis menentukan kekuatan hubungan terapeutik. Keotentikan dan keselarasan terapis yang berpraktek dalam kerangka *client centered* harus wajar dalam bertindak dan harus menemukan suatu cara mengungkapkan reaksi-reaksinya kepada klien.

7. Tahapan dan Teknik Konseling *Client Centered Therapy*

1) Tahapan konseling adalah alur atau proses berjalannya konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

- a) Klien datang untuk menerima bantuan kepada konselor secara sukarela. Apabila klien datang atas suruhan orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan klien memilih apakah ia akan terus minta bantuan atau akan membatalkannya.
- b) Merumuskan situasi bantuan. Dalam merumuskan bantuan, klien didorong untuk menerima tanggung jawab dan untuk melaksanakan pemecahan masalah yang dihadapinya.
- c) Konselor mendorong klien untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas, yang berkaitan dengan

masalahnya. Konselor menerima perasaan klien serta memahaminya.

- d) Konselor secara tulus menerima dan menjernihkan perasaan-perasaan klien yang sifatnya negatif.
 - e) Klien menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan).
 - f) Klien merealisasikan pilihannya itu.³³
- 2) Menurut Adi juga menjelaskan tahapan konseling *client centered therapy* yang terbagi menjadi

a) Penciptaan hubungan baik

Pembangunan suasana yang hangat, empati, permisif, tanpa memberikan penilaian diharapkan dapat menciptakan hubungan yang akrab antara konselor dan konseli yang selanjutnya konseli mampu bersikap terbuka dan dapat mengekspresikan masalahnya. Menurut Lubis juga menyatakan bahwa konseling diawali dengan persetujuan, kesejajaran, kesukaan dan persamaan. Persamaan yang akan membangun hubungan yang positif. Hubungan baik mengandung kehangatan dan penerimaan sehingga klien tidak terasa terancam berhubungan dengan konselor, bahkan Hirmaningsih & Damayati berpendapat klien tidak terasa terancam berhubungan dengan konselor. Konselor diharapkan mampu menangkap dan merefleksikan perasaan dari klien.

b) Pencapaian pengertian yang mendalam

Konseling dikatakan berhasil apabila dapat mencapai pengertian (*insight*). Untuk mencapai tahap ini, maka harus

³³ Ibid.

ada tahapan menampakkan diri, dan mengekspresikan hati nurani. Insight dalam pencapaiannya memang tidak mudah namun, ada beberapa fase yang dapat diuraikan seperti: (a).Melihat pengalaman lama dalam hubungan yang baru. (b).Kesanggupan memperoleh pemahaman lebih baik tentang dirinya.(c). Kesanggupan untuk mengenal dan menerima dirinya.

Upaya dalam mencapai pengertian yang mendalam diusahakan oleh konseli sendiri yang merupakan dorongan potensi yang ada dalam dirinya, seperti yang dikemukakan oleh Gerald bahwa manusia dalam pandangan Rogers memiliki potensi dalam dirinya dalam memecahkan sebuah permasalahan.³⁴

c) Penutup

Setelah tercapainya insight maka situasi konseling akan berubah, ketegangan kesan adanya ketegangan akan berkurang. Hal yang terasa begitu berarti dalam hal ini adalah klien merasa lebih percaya diri terutama dalam menghadapi masalah yang dihadapinya.³⁵

Menurut tokoh diatas, dapat dapat di pahami bahwa tahapan dalam konseling *client centered therapy* dimuai dari klien yang dapat dengan sendirinya kepada konselor dan meminta bantuan, klien mengungkapkan permasalahannya, konselor menerima permasalahan yang dialami oleh klien dan

³⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan psikoterapi*, (Bandung, Refika Aditama, 2013), 214

³⁵ Sutardi, Yasmin Istiqomah, And Ernawati Ernawati. *Konseling Individual Dengan Teknik Client Centered Dalam Menangani Kecemasan Anak Berkonflik Hukum (Studi Kasus Di Balai Pemasarakatan Kelas 1 Surakarta)*, (Diss. Fud/BKI 2022), 2-21

mencoba memahaminya lalu konselor mencoba untuk menjelaskan bagaimana permasalahan tersebut dapat terjadi dan klien mencoba untuk memecahkan permasalahan tersebut dengan potensi yang dimilikinya hingga klien merasa ia tidak memerlukan bantuan dari konselor lagi dan proses konseling selesai.

Berdasarkan uraian diatas, maka tahapan-tahapan konseling menjadi bekal penting bagi konselor dan klien dalam mencapai proses konseling yang sukses. Hubungan kolaboratif dan saling percaya menjadi kunci untuk merumuskan solusi yang tepat dan efektif.

Adapun Teknik-teknik yang digunakan konselor dalam memberikan konseling kepada klien menurut Willis mengungkapkan teknik yang dapat digunakan sebagai berikut:

1. *Acceptance*, artinya konselor menerima klien apa adanya, dengan segala permasalahannya. Oleh karena itu, sikap konselor adalah menerimanya secara netral.
2. *Congruence*, artinya karakteristik konselor terpadu, perkataan dan tindakan selaras dan konsisten.
3. *Understanding*, artinya konselor harus mampu memahami dunia klien secara akurat dapat dilihat dari sudut pandang klien.
4. *Non-judgemental*, artinya, tidak memberikan penilaian terhadap klien, tetapi konselor selalu objektif.³⁶

Berdasarkan uraian diatas dapat diperjelas bahwa pendekatan *clien centered therapy* merupakan

³⁶ Sofyan Willis, *Konseling Individual teori dan praktek* (Alfabeta: Bandung,2019), 66.

salah satu teknik bimbingan dan konseling yang lebih menekankan pada aktivitas konseli dan tanggung jawab konseli sendiri. Sebagian besar proses konseling diletakan dipundak konseli untuk memecahkan permasalahan yang mereka hadapi, sedangkan konselor hanya berperan sebagai partner dalam membantu dan merefleksikan sikap dan peran-peranya untuk mencari serta menemukan cara yang terbaik dalam pemecahan masalah konseli. .

8. Proses Konseling individu

Setiap tahapan proses konseling membutuhkan keterampilan – keterampilan khusus. Oleh karena itu konselor harus menguasai berbagai teknik konseling. Namun, keterampilan keterampilan itu bukanlah utama jika hubungan konselor dan klien tidak mencapai *rapport*. Dengan demikian proses konseling ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor dan klien) sebagai hal yang menjamukan. Maka dari itu keterlibatan mereka (konselor dan klien) dalam proses konseling sangat dibutuhkan sejak awal hingga akhir supaya proses konseling dapat dirasakan, bermakna dan berguna. Sehingga bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien. Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yang digunakan ahli dilapangan terdiri dari tahap awal, tahap pertengahan (kerja), dan tahap akhir.³⁷ Berikut akan diuraikan sebagai berikut:

a. Tahap Awal

Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas

³⁷ Prasetya, Akhmad Fajar. Model Cybercounseling: Telaah Konseling Individu Online Chat-Asynchronous Berbasis Aplikasi Android. In: *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*. 2017, 31-38.

dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna jalah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionsip*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada:

- a) Keterbukaan Konselor
- b) Keterbukaan klien, artinya klien dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai.
- c) Konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancer dan segera mencapai tujuan konseling individu.

2) Memperjelas dan mengidentifikasi masalah

Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk

membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

- 3) Membuat Penafsiran dan penjajakan
Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.
- 4) Menegosiasikan kontrak
Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi:
 - a) Kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan.
 - b) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula.
 - c) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

Dalam prosesnya konseling individu menekankan pada bagaimana menjalin hubungan yang penuh kehangatan, menerima konseli apa adanya tanpa ada penolakan, dan empati terhadap konseli agar konseli merasa nyaman dan mau terbuka atau jujur terhadap masalah yang dihadapi.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah.

Adapun tujuan – tujuan tahapan kerja yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Artinya konselor mengajak klien untuk belajar kembali tentang Pertimbangan nilai (*value judgment*) dimana konseli perlu dibantu menilai kualitas apa yang dilakukannya dan menentukan apakah tingkah laku tersebut bertanggung jawab atau tidak. Maksudnya, setelah konseli menyadari

tingkah lakunya yang menyebabkan ia mengalami masalah seperti yang dihadapinya sekarang, kemudian ia hendaknya dibantu oleh konselor untuk menilai apakah yang dilakukan itu dapat mencapai tujuan hidupnya dan memenuhi kebutuhan dasarnya.

2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi karena:

a) Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya.

b) Konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu:

a) Mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan

terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya.

- b) Menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Tahap ini adalah tahap terakhir konseling dengan ditandai dengan beberapa hal berikut:

- 1) Menurunya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan keemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah bisa berpikir realistic dan percaya diri.

Adapun tujuan – tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi.

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan

konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.
- 3) Melaksanakan perubahan perilaku. Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- 4) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu:
 - a) Membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling
 - b) Mengevaluasi jalanya proses konseling
 - c) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.
 - d) Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk merencanakan tingkah laku yang bertanggung jawab (*planning responsible behavior*) dimana konselor bersama-sama dengan konseli membuat rencana tindakan efektif yang akan mengubah

tingkah laku yang tidak bertanggung jawab kearah tingkah laku yang bertanggungjawab sehingga konseli tersebut dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Rencana tindakan yang efektif berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendali oleh konseli. Tidak lupa dalam proses konseling konselor mengajak konseli untuk melakukan kesepakatan (*commitment*).³⁸

C. Pengajuan Hipotesis

Menurut Sugiyono hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan penelitian. dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan dari data-data empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.³⁹ Maka hipotesis penelitian ini adalah diduga ada pengaruh *client centered* terhadap *self awareness* siswa sekolah MTs N 4 Lampung Selatan.

H_o : Konseling *Client Centered Therapy* tidak efektif untuk meningkatkan *Self awareness* Siswa kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan.

H_a : Konseling *Client Centered Therapy* efektif untuk meningkatkan *Self awareness* Siswa kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan.

³⁸ Sofyan Willis, *Konseling Individual teori dan praktek* (Alfabeta: Bandung,2019),50-54 .

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022),63

DAFTAR RUJUKAN

Buku

- Bimo Walgianto & Hamalik Oemar, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 2004)
- Budi Purwoko, *Pendekatan Konseling* (Jawa Tengah: Pena Persada, 2020)
- Charles, Schafer, *Cara Efektif Mendidik Dan Mendisiplinkan Anak* (Jakarta: Jakarta: Mitra Utama, 1996)
- Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*(Dialih Bahasakan Oleh E. Koswara). (Bandung: PT. Refika Aditama, 2015)
- Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001)
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling disekolah* , (Jakarta : Rineka Cipta, 2008), 62
- Elizabeth.B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, ed. by Drs. Ridwan Max Sijabat, kelima (Jakarta: Erlangga, 1980)
- Furqon, *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009),198.
- Hartono, boy soedarmadji, *psikologi konseling (kencana prenada media grup, suarabaya, 2012)*
- Imam Machali, *Metode Ppenelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif*. (Yogyakarta, 2016)
- Nurihsan, Achmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling: dalam berbagai latar kehidupan*, (Refika Aditama, 2016).
- Prayitno dan Erman Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling" (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 105.
- Sofyan S Willis, *Konseling Individual, Teori Dan Praktek*, kesembilan (Bandung: Alfabeta, 2019)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022)
- Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), 49
- Yeti Haryati dan Mumuh Muhsin, *Manajemen Sumber Daya*

Pendidikan (Bandung: CV Pustaka Setia, 2014)

Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, ed. by Y Rendy, 1st edn (Jakarta: Kencana, 2011)

Jurnal

Alif, Indah Melani. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren." *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1.2 (2023): 106-112.

Akbar, M. Yudi Ali, Rizqi Maulida Amalia, and Izzatul Fitriah, 'Hubungan Relijiusitas Dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI', *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 4.4 (2018), 265 <https://doi.org/10.36722/sh.v4i4.304>

Anyela Pao, Petronela, 'Pendekatan Client Centered Untuk Membantu Mencapai Aktualisasi Diri Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Palangkaraya', *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5.1 (2019), 49–53 <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1107>

Asiah, Siti. "Efektivitas Kinerja Guru." *TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4.2 (2016): 1-11.

Cahyono, Anang Sugeng, 'Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosialmasyarakat Di Indonesia', 9.1 (2016), 141 <https://doi.org/https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>

Chasanah, Uswatun, 'Pendekatan Person Centered Berbasis Nilai Unggah-Ungguh Dalam Pelayanan Bk Di Sekolah', *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2.1 (2018), 15–22 <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/456>

Daniel Solomon, Kalaiyarasan, 'Importance of Self Awareness in Adolescence - A Thematic Reseaes Paper', *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, Vol. 21. I (2016), 20

Dewi, Noviyanti Kartika, 'Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Karakter Lokal Jawa Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (Self Awareness) Siswa.', *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.1 (2016)

- <https://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.231>
- Effendi, Miftah Farid dkk, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesadaran Diri Pada Siswa SMP N 8 Banjarmasin', *Jurnal Kognisia*, 2 Nomor 1 (2019), 61–65
- Fitriyani, Rita, 'Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Self Awarnees Siswa Kelas Xi Ipa 3 Sman 9 Kota Bengkulu', *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 4.2 (2019), 19 <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v4i2.985>
- Fuady, Ridha, Mulyani, and Shanty Komalasari, 'Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Komitmen Organisasi Pengurus UKK Pramuka UIN Antasari Banjarmasin', *Jurnal Al Husna*, 3.1 (2022), 47–62 <https://doi.org/10.18592/jah.v3i1.4739>
- Gulo, Sridevi, Famahato Lase, Elizama Zebua, and Hosianna Rodearni Damanik, 'Pengaruh Konseling Client Centered Terhadap Peningkatan Motivasi Beprestasi', *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2.1 (2023), 194–202
- Igbinovia, Magnus Osahon, 'Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel', *Library Philosophy and Practice*, 2016.1 (2016)
- Mardiana, Nugraha Ugi, and Setiawan Iwan Budi, 'Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP 13 Tanjung Jabung Timur', *Jurnal Score*, 2.1 (2022), 32–37
- Mahdi, Mahdi. "Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesuksesan belajar siswa di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 3.1 (2017), 1-15
- Morin, Alain, 'Self-Awareness Part 1: *Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents*', 10 (2011), 807–23 *Social and Personality Psychology Compass* 5/10 (2011): 807–823, 10.1111/j.1751-9004.2011.00387
- Nur Chasanah, Kusuma Ratih, Awik Hidayati, and Aldila Fitri Radite Nur Maynawati, 'Peran Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa', *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2.1 (2020), 92 <https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.710>

- Nurazizah, M S, M R Q A'yuni, 'Pengendalian Jiwa Anak Usia Dini Dan Remaja Serta Penerapannya Dalam Pendidikan Islam', *Jurnal Pendidikan*, 2023, 793–804
<https://journal.uniga.ac.id/index.php/JP/article/view/2718%0A>
<https://journal.uniga.ac.id/index.php/JP/article/download/2718/1720>
- Putri, Elda Trialisa, Arina Yahdini Tazkiyah, and Rizki Amelia, 'Self-Awareness Training Untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini', *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1.1 (2019), 48 <https://doi.org/10.30872/plakat.v1i1.2694>
- Rochat, Philippe, 'Five Levels of Self-Awareness as They Unfold Early in Life', *Consciousness and Cognition*, 2003, 719
- Rohman, Nuzulur, and Muchlis, 'Pengaruh Konseling Client Centered, Rasional Emotif Terapi Terhadap Pengembangan Diri', *Al-Miftah: Jurnal Sosial Dan Dakwah*, 1.2 (2023), 3–11
- Ummu, Hanik Dwi F, 'Pengaruh Konseling Gestalt Profetik Terhadap Tingkat Self Awareness Dalam Kebersihan Lingkungan Di Asmara Roudlotul Banin Wal Banat Al Masykuriyah Jemur Wonosari Surabaya', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110.9 (2017), 1689–99
- Yulia, Paramitha, 'Pengaruh Pendekatan Client Centered Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII-1 Di Smp Negeri & Kisaran', 20, 2003, 116–33
- Yuliasari, Hesty, 'Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja', *Jurnal Psikologi Insight*, 4.1 (2020), 63–72
<https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>
- Mahdi, Mahdi. "Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesuksesan belajar siswa di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 3.1 (2017), 3.

Artikel

<https://databoks.katadata.co.id/tags/perundangan>

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)

www.kbbi.kemdikbud.go.id

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

Heidi Flavian, Towards teaching and beyond: *Strengthening education by understanding students' self-awareness development*, Power and Education, 8(1), 2016, 96

Syahid Raharjo, "Parametrik, Uji Ngain score, Uji perbedaan," SPSS Indonesia, 2021, <https://www.spssindonesia.com/2019/04/cara-menghitung-n-gain-score-spss.html>

Skripsi

Fadillah, Muhammad Ficky, 'Peran Komunikasi Organisasi Dengan Self Awareness Pada Anggota Komunitas Independent Megapro Lumajang', *Skripsi*, 2019, 1-129

Hanik Dwi F Ummu, 'Pengaruh Konseling Gestalt Profetik Terhadap Tingkat Self Awareness Dalam Kebersihan Lingkungan Di Asmara Roudlotul Banin Wal Banat Al Masykuriyah Jemur Wonosari Surabaya.(*Skripsi, Universitas Islam Negeri Ampel Surabaya, 2017*)

Naili Rahma Sari, Penerapan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa Man 1 Aceh Jaya. (*Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam - Banda Aceh, 2020*)

Putu, Ni, Wahyu Damayanthi, Gede Sedanayasa, Ni Nengah, Madri Antari,"Penerapan Konseling Client Centered Dengan Teknik Self Understanding Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VIII B2 Smp Negeri 2 Sawan" (*Skripsi, Universitas Pendidikan Ganesha, 2014*)

L

A

M

P

I

R

A

N



Lampiran 1

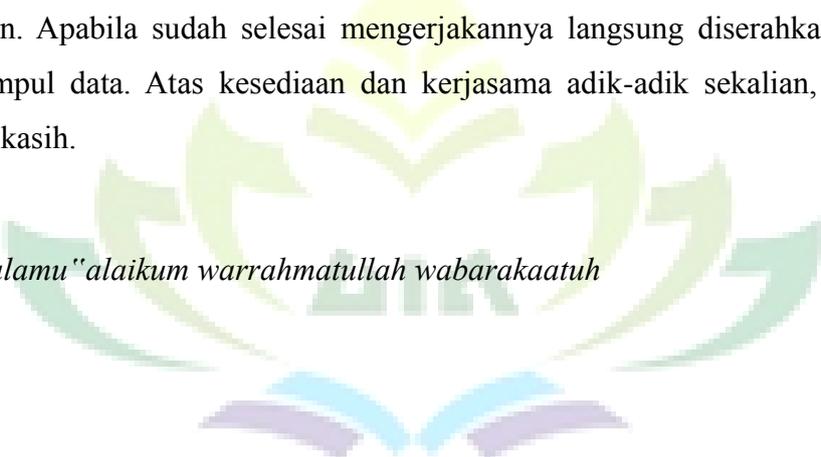
Pengantar

Assalaamu"alaikum warrahmatullah wabarakaatuh

Siswa dan siswi Kelas VII MTs N 4 Lampung Selatan yang saya hormati, berkenaan dengan tugas akhir perkuliahan saya dalam menyusun skripsi, saya berharap adik-adik sudilah kiranya berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian saya. Semua jawaban yang adik-adik berikan hanya akan dipergunakan untuk keperluan penyusunan skripsi sehingga tidak akan mempengaruhi penilaian dari pihak sekolah.

Angket ini **dijaga kerahasiaan**. Dipersilahkan adik-adik menjawab seluruh pernyataan dalam kuesioner dengan sejujur-jujurnya dan sesuai dengan diri adik-adik sekalian. Apabila sudah selesai mengerjakannya langsung diserahkan pada petugas pengumpul data. Atas kesediaan dan kerjasama adik-adik sekalian, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu"alaikum warrahmatullah wabarakaatuh



LEMBAR ANGKET

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Petunjuk Pengisian

1. Setiap pernyataan hanya diisi satu jawaban
2. Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya (sesuai dengan apa yang dialami atau dirasakan oleh masing-masing siswa).
3. Jika ingin mengubah jawaban, beri tanda silang (X) pada jawaban yang salah.
4. Setiap pernyataan mempunyai 5 (lima) alternatif jawaban, yaitu sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

R : Ragu-Ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

ANGKET *SELF-AWARENESS*

NO	PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mengetahui segala yang terjadi kepada saya merupakan akibat dari apa yang saya lakukan.					
2	Saya kurang bersyukur dengan keadaan diri saya					
3	Saya tahu apa yang menjadi keinginan saya					
4	Saya kesulitan bersikap jujur pada diri sendiri					
5	Saya meminta maaf ketika berbuat salah.					
6	Saya mengandalkan orang lain untuk melakukan hal yang saya inginkan					
7	Saya menyadari bahwa setiap orang punya peran yang berbeda-beda					
8	Saya membandingkan diri sendiri dengan orang lain					
9	Saya mensyukuri apa yang saya miliki					

10	Saya belum mengetahui kemampuan saya					
11	Saya mampu memilih apapun yang saya inginkan					
12	Saya malas mengerjakan tugas					
13	Saya merasa senang ketika bolos					
14	Saya mampu merencanakan masa depan dengan baik					
15	Bermain lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas					
16	Nilai saya bagus karena saya giat belajar					
17	Saya belum mempunyai cita-cita					
18	Saya mampu mengerjakan semua tugas sendiri.					
19	Saya sulit konsisten terhadap keputusan yang saya ambil					
20	Saya tetap berada dalam kelas walaupun guru tidak hadir kedalam kelas					
21	Saya mampu mengungkapkan pendapat					
22	Saya merasa belajar sangat membosankan					
23	Saya dapat menemukan cara baru dalam belajar agar tidak membosankan					
24	Saya sulit menolak ajakan teman untuk bolos					
25	Saya menerima dengan baik kritik dan saran yang ditujukan kepada saya					
26	Saya menjadi pendengar yang baik ketika ada diskusi kelompok					
27	Saya mampu menjawab pertanyaan yang diajukan guru					
28	Saya kurang memahami kondisi yang terjadi dilingkungan sekitar					
29	Saya berani menunjukkan kemampuan saya					
30	Saya marah ketika di tegur oleh guru					

Lampiran 2

Kisi – Kisi Butir *Self Awareness*

Variable	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan	+/-
Self Awareness (Baron, Byrne & Daniel Goleman)	<i>self-awareness</i> Simbolik	Konsep diri (mengelola emosi, bersikap tegas, dan bersosialisasi)	1. Saya mengetahui segala yang terjadi kepada saya merupakan akibat dari apa yang saya lakukan.	+
			2. Saya kurang bersyukur dengan keadaan diri saya	-
			3. Saya tahu apa yang menjadi keinginan saya	+
			4. Saya kesulitan bersikap jujur pada diri sendiri	-
			5. Saya meminta maaf ketika berbuat salah.	+
			6. Saya mengandalkan orang lain untuk melakukan hal yang saya inginkan	-
			7. Saya menyadari bahwa setiap orang punya peran yang berbeda-beda	+
			8. Saya membandingkan diri sendiri dengan orang lain	-
			9. Saya mensyukuri apa yang saya miliki	+
			10. Saya belum mengetahui kemampuan saya	-
	<i>Self Awareness</i> Subjektif	Penilaian Diri, Mengenali Keadaan diri (Pengakuan Diri yang akurat),Kelebihan dan kekurangan diri	11. Saya mampu memilih apapun yang saya inginkan	+
			12. Saya malas mengerjakan tugas	-
			13. Saya merasa senang ketika bolos	-
			14. Saya mampu merencanakan masa depan dengan baik	+
			15. Bermain lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas	-
			16. Nilai saya bagus karena saya giat belajar	+
			17. Saya belum mempunyai cita-cita	-
			18. Saya mampu mengerjakan semua tugas sendiri.	

			+
		19. Saya sulit konsisten terhadap keputusan yang saya ambil	-
		20. Saya tetap berada dalam kelas walaupun guru tidak hadir kedalam kelas	+
<i>Self Awareness Objektif</i>	Percaya diri meliputi tanggung jawab, pengambilan keputusan	21. Saya mampu mengungkapkan pendapat	+
		22. Saya merasa belajar sangat membosankan	-
		23. Saya dapat menemukan cara baru dalam belajar agar tidak membosankan	+
		24. Saya sulit menolak ajakan teman untuk bolos	-
		25. Saya menerima dengan baik kritik dan saran yang ditujukan kepada saya	+
		26. Saya menjadi pendengar yang baik ketika ada diskusi kelompok	-
		27. Saya mampu menjawab pertanyaan yang diajukan guru	+
		28. Saya kurang memahami kondisi yang terjadi dilingkungan sekitar	-
		29. Saya berani menunjukkan kemampuan saya	+
		30. Saya marah ketika di tegur oleh guru	-

Lampiran 3

HASIL JUDGEMEN INSTRUMEN

Instrumen : *Self Awareness*
Nama : Neneng Neni Kusmawati
NPM : 2041040280

PERKEMBANGAN	SARAN REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	ada beberapa kata yg kurang efektif
Konstruksi	sewajarnya aspek
Isi	sewajarnya aspek

Bandar Lampung, 21 Mei 2024

Pembimbing Instrumen



Fiqih Amalia, M.Psi, Psikolog

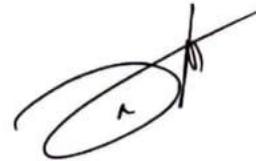
HASIL JUDGEMEN INSTRUMEN

Instrumen : *Self Awareness*
Nama : Neneng Neni Kusmawati
NPM : 2041040280

PERKEMBANGAN	SARAN REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	sukses cukup baik dan sesuai dengan subjek diura M.T.S.
Konstruksi	sukses sesuai
Isi	sukses cukup sesuai

Bandar Lampung, 21 Mei 2024

Pembimbing Instrumen



Rahmad Purnama, M.Si.

Lampiran 4

Data Tabulasi Uji Angket *Self Awareness*

Jawaban Responden																															
RESPON DEN	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0	P2 1	P2 2	P2 3	P2 4	P2 5	P2 6	P2 7	P2 8	P2 9	P3 0	TOT AL
1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	70
2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	70
3	5	4	4	4	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	5	4	4	4	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	126
4	4	4	4	2	3	1	5	4	4	4	4	3	1	5	5	4	4	4	2	3	1	5	4	4	4	4	3	1	5	5	106
5	5	5	5	3	4	4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	132
6	4	4	5	3	4	5	4	3	2	4	5	3	4	5	4	4	4	5	3	4	5	4	3	2	4	5	3	4	5	4	118
7	5	4	4	2	2	4	5	5	4	4	4	2	3	4	4	5	4	4	2	2	4	5	5	4	4	4	2	3	4	4	112
8	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	134
9	2	2	2	3	4	5	5	3	4	4	5	3	4	4	5	2	2	2	3	4	5	5	3	4	4	5	3	4	4	5	110
10	4	4	2	5	4	2	5	5	4	4	5	5	2	1	3	4	4	2	5	4	2	5	5	4	4	5	5	2	1	3	110
11	5	5	4	5	4	5	3	5	4	4	5	3	4	2	5	5	5	4	5	4	5	3	5	4	4	5	3	4	2	5	126
12	3	3	2	4	3	3	2	3	5	4	4	4	5	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	5	4	4	4	5	3	2	100
13	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	104
14	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	106
15	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	106
16	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	4	3	2	60
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	62
18	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
19	3	3	1	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1	3	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1	3	3	60
20	5	4	3	3	3	5	4	2	4	4	3	3	3	3	5	5	4	3	3	3	5	4	2	4	4	3	3	3	3	5	108
21	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	40
22	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	74
23	3	2	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	96

24	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	72		
25	4	5	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3	4	5	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	3	3	104		
26	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	4	3	3	3	74		
27	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	3	94	
28	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	80	
29	4	4	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	2	5	2	3	2	3	2	3	3	88	
30	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	78	
31	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	70	
32	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	70	
33	5	4	4	4	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	5	4	4	4	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	126	
34	4	4	4	2	3	1	5	4	4	4	4	3	1	5	5	4	4	4	2	3	1	5	4	4	4	4	3	1	5	5	106	
35	5	5	5	3	4	4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	132	
36	4	4	5	3	4	5	4	3	2	4	5	3	4	5	4	4	4	5	3	4	5	4	3	2	4	5	3	4	5	4	118	
37	5	4	4	2	2	4	5	5	4	4	4	2	3	4	4	5	4	4	2	2	4	5	5	4	4	4	2	3	4	4	112	
38	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	134	
39	2	2	2	3	4	5	5	3	4	4	5	3	4	4	5	2	2	2	3	4	5	5	3	4	4	5	3	4	4	5	110	
40	4	4	2	5	4	2	5	5	4	4	5	5	2	1	3	4	4	2	5	4	2	5	5	4	4	5	5	2	1	3	110	
41	5	5	4	5	4	5	3	5	4	4	5	3	4	2	5	5	5	4	5	4	5	3	5	4	4	5	3	4	2	5	126	
42	3	3	2	4	3	3	2	3	5	4	4	4	4	5	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	5	4	4	4	5	3	2	100
43	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	104	
44	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	106	
45	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	106	



Lampiran 5

Data Tabulasi *Pretest Self Awareness*

No	Respon den	Jawaban Responden																											TOT AL			
		P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0	P2 1	P2 2	P2 3	P2 4	P2 5	P2 6	P2 7		P2 8	P2 9	3 0
1	ADP	2	1	2	3	2	3	2	1	4	3	4	1	1	3	2	3	4	5	3	5	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	90
2	AF	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	4	4	3	50	
3	DS	3	2	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	86	
4	HH	4	3	2	1	2	2	4	3	2	3	1	4	4	3	2	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	1	2	2	2	4	80
5	LE	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	2	3	4	4	2	4	2	4	4	3	3	2	3	2	3	4	92
6	MAS	4	2	4	2	4	3	3	3	3	2	1	2	3	3	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	89
7	MAH	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	44
8	UH	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	3	2	5	50
9	WJF	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	4	3	4	47
10	AI	3	4	3	2	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	77
11	DRN	3	3	5	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	86
12	FN	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	85
13	HA	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	2	2	3	89
14	JS	3	3	2	1	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	1	2	83
15	MN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	4	2	4	2	4	5	52	
16	MR	3	1	3	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	2	2	4	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	1	2	2	80
17	RKS	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	4	77
18	SA	2	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	3	2	3	77
19	SNS	3	1	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	72
20	ZS	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	2	4	3	4	5	83
21	DNH	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	4	2	5	4	4	56
22	FM	3	2	3	1	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	73

23	GR	3	4	3	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	1	4	3	73
24	II	3	2	3	1	3	1	3	3	3	1	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	1	3	2	72
25	INA	4	1	3	1	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	1	2	4	1	3	3	3	4	4	3	77
26	MAF	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	4	3	4	52
27	MRA	3	2	3	1	1	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	74
28	WF	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	77
29	ZNI	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	3	4	51
30	NI	3	4	4	2	1	2	2	2	3	2	1	4	1	2	2	2	4	3	2	2	4	3	2	2	3	4	2	2	4	2	76
31	AE	4	3	4	2	2	2	1	2	1	2	4	4	1	1	4	2	4	1	4	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	4	84
32	PAA	4	4	4	2	3	1	2	2	4	2	3	3	1	2	4	4	1	4	3	3	2	2	2	1	2	4	2	4	2	2	79
33	RP	2	4	3	4	5	2	1	3	3	1	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	3	4	74
34	RH	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	4	3	50
35	SPZ	3	2	4	1	1	2	1	2	1	2	3	4	1	4	1	3	2	4	1	2	2	1	2	2	3	4	3	5	3	4	73



Lampiran 6

Data Tabulasi *Posttest Self Awareness*

No	Respon den	Jawaban Responden																												TOT AL			
		P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0	P2 1	P2 2	P2 3	P2 4	P2 5	P2 6	P2 7	P2 8		P2 9	3 0	
1	ADP	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	3	5	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	121	
2	AF	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	110	
3	DS	3	5	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	5	5	4	4	121	
4	HH	4	3	4	4	5	5	4	3	4	3	5	4	4	4	4	3	3	5	5	3	4	3	4	4	4	5	5	4	3	4	119	
5	LE	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	3	3	5	3	3	5	4	124	
6	MAS	4	5	4	5	4	3	3	3	4	4	4	4	5	3	4	4	3	5	5	5	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	119	
7	MAH	4	4	3	2	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	2	4	3	4	4	2	3	3	4	5	106	
8	UH	4	5	5	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	5	111
9	WJF	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	110
10	AI	3	4	3	3	4	4	3	4	5	3	3	4	4	3	5	3	3	4	4	4	5	3	3	4	4	4	5	5	4	4	114	
11	DRN	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	117
12	FN	5	5	5	3	4	5	3	3	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	5	5	4	4	4	4	4	5	120
13	HA	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	4	5	3	5	5	3	3	3	4	122	
14	JS	4	3	4	5	3	3	3	4	4	5	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	5	4	3	5	3	5	5	5	5	113
15	MN	4	4	3	3	3	4	5	5	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	5	4	5	3	4	114	
16	MR	3	5	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	117
17	RKS	3	4	3	3	3	3	4	5	3	5	4	5	3	3	5	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	5	4	4	5	5	118	
18	SA	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	3	5	3	3	5	3	4	5	3	5	3	3	5	3	4	4	4	4	4	115	
19	SNS	3	5	5	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	5	3	5	3	4	3	5	3	3	5	4	4	5	4	111	
20	ZS	4	4	5	5	4	5	4	5	3	5	5	4	5	4	5	3	3	4	5	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	5	125	
21	DNH	3	4	4	4	5	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4	4	5	3	3	5	3	4	3	5	4	3	3	5	4	4	116	
22	FM	3	4	3	5	5	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	5	5	3	4	5	3	3	4	4	3	4	114		

23	GR	3	4	3	4	4	3	3	3	4	5	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	5	5	5	109	
24	II	3	5	3	5	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	3	5	4	3	3	3	4	5	4	3	4	111	
25	INA	4	5	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	3	3	4	5	4	4	119	
26	MAF	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	112	
27	MRA	4	5	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	5	3	5	3	4	4	3	5	3	5	3	4	5	3	3	3	5	112	
28	WF	5	4	3	3	5	4	5	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	114	
29	ZNI	3	4	3	3	4	4	4	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	3	4	3	4	4	4	5	3	3	3	5	3	4	110
30	NI	3	4	4	5	5	4	4	5	3	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	5	117	
31	AE	4	4	4	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	4	5	4	4	3	5	4	4	5	123	
32	PAA	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	5	4	3	4	3	3	118	
33	RP	5	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	5	3	3	4	4	4	3	3	4	112	
34	RH	4	3	4	5	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	5	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	108	
35	SPZ	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	120	



Lampiran 7

Hasil Output Excel Uji Validitas Angket *Self Awareness*

No Item	Nilai R_{hitung}	Nilai R_{tabel}	Keputusan	Kesimpulan
Item_1	0,75	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_2	0,76	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_3	0,77	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_4	0,65	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_5	0,83	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_6	0,69	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_7	0,70	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_8	0,85	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_9	0,75	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_10	0,82	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_11	0,80	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_12	0,68	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_13	0,49	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_14	0,51	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_15	0,62	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_16	0,75	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_17	0,76	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	valid
Item_18	0,77	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_19	0,66	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_20	0,83	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_21	0,69	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_22	0,69	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_23	0,82	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_24	0,75	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_25	0,82	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_26	0,80	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_27	0,68	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_28	0,49	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_29	0,49	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Item_30	0,63	0,301	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	45	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	45	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.966	30

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PretestSA	.103	35	.200 [*]	.960	35	.233
POSTESTsa	.105	35	.200 [*]	.975	35	.598

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	35	.766	<.001

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	72.29	35	14.280	2.414
	POST TEST	115.49	35	4.883	.825

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
PRE TEST - POST TEST	-43.200	10.994	1.858	-46.977	-39.423	-23.246	34	.001



Lampiran 8

Tabel 1
Nilai-Nilai r Product Moment

N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	27	0.381	0.487	55	0.266	0.345
4	0.950	0.990	28	0.374	0.478	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	29	0.367	0.470	65	0.244	0.317
6	0.811	0.917	30	0.361	0.463	70	0.235	0.306
7	0.754	0.874	31	0.355	0.456	75	0.227	0.296
8	0.707	0.834	32	0.349	0.449	80	0.220	0.286
9	0.666	0.798	33	0.344	0.442	85	0.213	0.278
10	0.632	0.765	34	0.339	0.436	90	0.207	0.270
11	0.602	0.735	35	0.334	0.430	95	0.202	0.263
12	0.576	0.708	36	0.329	0.424	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	37	0.325	0.418	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	38	0.320	0.413	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	39	0.316	0.408	175	0.148	0.194
16	0.497	0.623	40	0.312	0.403	200	0.138	0.181
17	0.482	0.606	41	0.308	0.398	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	42	0.304	0.393	400	0.098	0.128
19	0.456	0.575	43	0.301	0.389	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	44	0.297	0.384	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	45	0.294	0.380	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	46	0.291	0.376	800	0.070	0.091

Lampiran 9

TABEL NILAI KRITIS DISTRIBUSI T

df	One-Tailed Test						
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005	0,001
	Two-Tailed Test						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	0,002
1	1,000000	3,077684	6,313752	12,706205	31,820516	63,656741	318,308839
2	0,816497	1,885618	2,919986	4,302653	6,964557	9,924843	22,327125
3	0,764892	1,637744	2,353363	3,182446	4,540703	5,840909	10,214532
4	0,740697	1,533206	2,131847	2,776445	3,746947	4,604095	7,173182
5	0,726687	1,475884	2,015048	2,570582	3,364930	4,032143	5,893430
6	0,717558	1,439756	1,943180	2,446912	3,142668	3,707428	5,207626
7	0,711142	1,414924	1,894579	2,364624	2,997952	3,499483	4,785290
8	0,706387	1,396815	1,859548	2,306004	2,896459	3,355387	4,500791
9	0,702722	1,383029	1,833113	2,262157	2,821438	3,249836	4,296806
10	0,699812	1,372184	1,812461	2,228139	2,763769	3,169273	4,143700
11	0,697445	1,363430	1,795885	2,200985	2,718079	3,105807	4,024701
12	0,695483	1,356217	1,782288	2,178813	2,680998	3,054540	3,929633
13	0,693829	1,350171	1,770933	2,160369	2,650309	3,012276	3,851982
14	0,692417	1,345030	1,761310	2,144787	2,624494	2,976843	3,787390
15	0,691197	1,340606	1,753050	2,131450	2,602480	2,946713	3,732834
16	0,690132	1,336757	1,745884	2,119905	2,583487	2,920782	3,686155
17	0,689195	1,333379	1,739607	2,109816	2,566934	2,898231	3,645767
18	0,688364	1,330391	1,734064	2,100922	2,552380	2,878440	3,610485
19	0,687621	1,327728	1,729133	2,093024	2,539483	2,860935	3,579400
20	0,686954	1,325341	1,724718	2,085963	2,527977	2,845340	3,551808
21	0,686352	1,323188	1,720743	2,079614	2,517648	2,831360	3,527154
22	0,685805	1,321237	1,717144	2,073873	2,508325	2,818756	3,504992
23	0,685306	1,319460	1,713872	2,068658	2,499867	2,807336	3,484964
24	0,684850	1,317836	1,710882	2,063899	2,492159	2,796940	3,466777
25	0,684430	1,316345	1,708141	2,059539	2,485107	2,787436	3,450189
26	0,684043	1,314972	1,705618	2,055529	2,478630	2,778715	3,434997
27	0,683685	1,313703	1,703288	2,051831	2,472660	2,770683	3,421034
28	0,683353	1,312527	1,701131	2,048407	2,467140	2,763262	3,408155
29	0,683044	1,311434	1,699127	2,045230	2,462021	2,756386	3,396240
30	0,682756	1,310415	1,697261	2,042272	2,457262	2,749996	3,385185
31	0,682486	1,309464	1,695519	2,039513	2,452824	2,744042	3,374899
32	0,682234	1,308573	1,693889	2,036933	2,448678	2,738481	3,365306
33	0,681997	1,307737	1,692360	2,034515	2,444794	2,733277	3,356337
34	0,681774	1,306952	1,690924	2,032245	2,441150	2,728394	3,347934
35	0,681564	1,306212	1,689572	2,030108	2,437723	2,723806	3,340045
36	0,681366	1,305514	1,688298	2,028094	2,434494	2,719485	3,332624
37	0,681178	1,304854	1,687094	2,026192	2,431447	2,715409	3,325631
38	0,681001	1,304230	1,685954	2,024394	2,428568	2,711558	3,319030
39	0,680833	1,303639	1,684875	2,022691	2,425841	2,707913	3,312788
40	0,680673	1,303077	1,683851	2,021075	2,423257	2,704459	3,306878

Lampiran 10

RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar / Responsif
B	Bidang Layanan	Layanan Pribadi-Sosial
C	Fungsi Layanan	Fungsi pemahaman Pengentasan
D	Tujuan Layanan	Membantu siswa agar menyadari kelemahan dan kelebihan diri, menerima keadaan diri serta sadar akan tugas dan tanggung jawab sebagai siswa
E	Topik	<i>Accurate self-assessment</i> (pengakuan diri yang akurat)
F	Sasaran Layanan	USH, WJF, MAH, AF, MYN, MAF, DNH, RHI, ZNI
G	Metode dan Teknik	Client Centered Therapy
H	Waktu	1 x 40 menit
I	Media	papan tulis, spidol, laptop, proyektor
J	Tanggal Pelaksanaan :	5 Juni 2024
K	Sumber	Buku dan Internet
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan persetujuan	- Guru BK menyapa konseli - Guru BK menyampaikan tujuan layanan Konseling
	b. Menjelaskan langkah – langkah kegiatan	Menjelaskan langkah – langkah dalam melakukan Konseling Individu serta menjelaskan azas – azas Bk
	c. Mengarahkan kegiatan	Memberikan penjelasan tentang arti Konseling Individual dan menanyakan kesiapan konseli dalam melakukan Konseling Individu
	2. Tahap Peralihan (Transisi)	
	a. Guru BK menanyakan jika konseli belum mengerti dan memberikan penjelasannya	- Guru BK menanyakan kesiapan untuk melaksanakan kegiatan - Guru BK memberikan kesempatan untuk bertanya - Guru BK menjelaskan tentang tugas, tanggung jawab dalam melakukan kegiatan
	b. Guru BK menyiapkan komitmen	- Setelah konseli memahami tugas dan tanggung jawab maka guru BK memulai kegiatan
	3. Tahap Inti	
	a. Proses kegiatan	- Guru Bk menjelaskan topik yang dibahas - Melakukan tanya jawab

	b. Refleksi (pengungkapan perasaan, Pemikiran dan pengalaman)	1. Refleksi identifikasi <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan topik bahasan - Guru BK mengajukan pertanyaan tentang manfaat yang didapat dari topik yang dibahas 2. Refleksi analisi <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK meminta konseli untuk memahami fungsi dan manfaat topik yang dibahas - Guru BK meminta konseli untuk bertanya - Guru BK pun menanyakan pertanyaan yang berhubungan dengan topik bahasan 3. Refleksi generalisasi <ul style="list-style-type: none"> - Guru Bk meminta konseli untuk membuat rencana tindakan yang sesuai dengan topik bahasan - Guru Bk bertanya akan komitmen yang akan dibuat dan kapan realisasinya
4. Tahap Pengakhiran		
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Guru Bk memberikan penguatan pada komitmen yang dibuat konseli - Merencanakan tindak lanjut
5. Evaluasi		
	a. Evaluasi Proses	Evaluasi ini dilakukan guru BK dengan melihat proses yang terjadi selama kegiatan konseling individu
	b. Evalausi Hasil	<ul style="list-style-type: none"> - guru BK bertanya untuk mengungkapkan pengalaman konseli selama melakukan konseling individu - guru BK mengamati perubahan perilaku setelah konseling individu

Mengetahui

PLH. MTs N 4 Lampung Selatan



DWI SUMARNO, M.Pd

NIP.198101152011011010

Banjarsari, 5 Januari, 2024

Guru BK



MEI LINDA SARI, S.Pd

LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU

- A. Komponen Layanan : layanan Dasar / Responsif
B. Bidang Layanan : Pribadi, Sosial
C. Hari / Tanggal : Rabu, 5 Juni 2024
D. Waktu : 1 x 40 menit
E. Kelas : 7
F. Tujuan : _____

G. Uraian Kegiatan

1. Uraian kegiatan yang telah dilakukan

Konseling dilakukan kepada beberapa konseli yang diharapkan mampu memahami diri bahwa mereka adalah pelajar dan mampu meningkatkan semangat dalam bersekolah

2. Hasil yang diperoleh

Kesadaran dari konseli akan sikap mereka yang masih jauh dari kata semangat belajar

3. Kesimpulan yang didapat

Konseli sadar akan pentingnya pendidikan bagi mereka dan akan melaksanakan tugas pelajar dengan baik

4. Tindak lanjut dari kegiatan

akan melakukan pertemuan selanjutnya.

Mengetahui

PLH. MTs N 4 Lampung Selatan



DWI SUMARNO, M.Pd

NIP.198101152011011010

Banjarsari, 5 Juni, 2024

Guru BK



MEI LINDA SARI, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDU
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar / Responsif
B	Bidang Layanan	Layanan Pribadi-Sosial
C	Fungsi Layanan	Fungsi pemahaman Pengentasan
D	Tujuan Layanan	Membantu siswa dalam membentuk konsep diri, agar mampu mengenal perasaan yang sedang terjadi, perasaan yang mempengaruhi perilaku dan menjalin hubungan baik dengan orang lain atau bersosialisasi
E	Topik	<i>Emotional self-awareness</i> (Kesadaran Emosional)
F	Sasaran Layanan	USH, WJF, MAH, AF, MYN, MAF, DNH, RHI, ZNI
G	Metode dan Teknik	Client Centered Therapy
H	Waktu	1 x 40 menit
I	Media	papan tulis, spidol, laptop, proyektor
J	Tanggal Pelaksanaan :	9 Juni 2024
K	Sumber	Buku dan Internet
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	d. Pernyataan persetujuan	- Guru BK menyapa konseli - Guru BK menyampaikan tujuan layanan Konseling
	e. Menjelaskan langkah – langkah kegiatan	Menjelaskan langkah – langkah dalam melakukan Konseling Individu serta menjelaskan azas – azas Bk
	f. Mengarahkan kegiatan	Memberikan penjelasan tentang arti Konseling Individual dan menanyakan kesiapan konseli dalam melakukan Konseling Individu
	2. Tahap Peralihan (Transisi)	
	c. Guru BK menanyakan jika konseli belum mengerti dan memberikan penjelasannya	- Guru BK menanyakan kesiapan untuk melaksanakan kegiatan - Guru BK memberikan kesempatan untuk bertanya - Guru BK menjelaskan tentang tugas, tanggung jawab dalam melakukan kegiatan
	d. Guru BK menyiapkan komitmen	- Setelah konseli memahami tugas dan tanggung jawab maka guru BK memulai kegiatan
	3. Tahap Inti	
	c. Proses kegiatan	- Guru Bk menjelaskan topik yang dibahas - Melakukan tanya jawab

d. Refleksi (pengungkapan perasaan, Pemikiran dan pengalaman)	<p>5. Refleksi identifikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan topik bahasan - Guru BK mengajukan pertanyaan tentang manfaat yang didapat dari topik yang dibahas <p>6. Refleksi analisis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK meminta konseli untuk memahami fungsi dan manfaat topik yang dibahas - Guru BK meminta konseli untuk bertanya - Guru BK pun menayakan pertanyaan yang berhubungan dengan topik bahasan <p>7. Refleksi generalisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru Bk meminta konseli untuk membuat rencana tindakan yang sesuai dengan topik bahasan - Guru Bk bertanya akan komitmen yang akan dibuat dan kapan realisasinya
4. Tahap Pengakhiran	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Guru Bk memberikan penguatan pada komitmen yang dibuat konseli - Merencanakan tindak lanjut
5. Evaluasi	
c. Evaluasi Proses	Evaluasi ini dilakukan guru BK dengan melihat proses yang terjadi selama kegiatan konseling individu
d. Evalausi Hasil	<ul style="list-style-type: none"> - guru BK bertanya untuk mengungkapkan pengalaman konseli selama melakukan konseling individu - guru BK mengamati perubahan perilaku setelah konseling individu

Mengetahui

PLH. MTs N 4 Lampung Selatan



DWI SUMARNO, M.Pd

NIP.198101152011011010

Banjarsari, 8 Januari, 2024

Guru BK



MEI LINDA SARI, S.Pd

LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU

- A. Komponen Layanan : layanan Dasar / Responsif
B. Bidang Layanan : Pribadi, Sosial
C. Hari / Tanggal : Sabtu, 8 Juni 2024
D. Waktu : 1 x 40 menit
E. Kelas :
F. Tujuan : _____

G. Uraian Kegiatan

1. Uraian kegiatan yang telah dilakukan
konseli sadar pengaruh keluarga sangat berpengaruh pada emosi konseli saat belajar - perlunya komunikasi antara konseli dan keluarga. konseli sadar bahwa mereka memendam perasaan yang berpengaruh pd pelajaran.
2. Hasil yang diperoleh
konseli sadar pentingnya dukungan emosional dari keluarga, konseli sadar perlunya komunikasi dengan orang tua
3. Kesimpulan yang didapat
rata-rata konseli memiliki masalah komunikasi dengan orang tua. konseli akan berusaha membangun hubungan dengan orang tua
4. Tindak lanjut dari kegiatan
akan melakukan konseling di pertemuan selanjutnya

Mengetahui

PLH. MTs N 4 Lampung Selatan



DWI SUMARNO, M.Pd
NIP.198101152011011010

Banjarsari, 8 Juni 2024

Guru BK



MEI LINDA SARI, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar / Responsif
B	Bidang Layanan	Layanan Pribadi-Sosial
C	Fungsi Layanan	Fungsi pemahaman Pengentasan
D	Tujuan Layanan	Membantu siswa agar percaya diri atas kemampuannya dalam bertindak dan dengan berani menunjukkan dirinya yang positif serta tegas dalam mengambil keputusan
E	Topik	<i>Self confidence</i> (Kepercayaan diri)
F	Sasaran Layanan	USH,WJF, MAH, AF, MYN, MAF, DNH, RHI, ZNI
G	Metode dan Teknik	Client Centered Therapy
H	Waktu	1 x 40 menit
I	Media	papan tulis, spidol,laptop,proyektor
J	Tanggal Pelaksanaan :	11 Juni 2024
K	Sumber	Buku dan Internet
L	Uraian Kegiatan	
	10. Tahap Awal	
	g. Pernyataan persetujuan	- Guru BK menyapa konseli - Guru BK menyampaikan tujuan layanan Konseling
	h. Menjelaskan langkah – langkah kegiatan	Menjelaskan langkah – langkah dalam melakukan Konseling Individu serta menjelaskan azas – azas Bk
	i. Mengarahkan kegiatan	Memberikan penjelasan tentang arti Konseling Individual dan menanyakan kesiapan konseli dalam melakukan Konseling Individu
	11. Tahap Peralihan (Transisi)	
	e. Guru BK menanyakan jika konseli belum mengerti dan memberikan penjelasannya	- Guru BK menanyakan kesiapan untuk melaksanakan kegiatan - Guru BK memberikan kesempatan untuk bertanya - Guru BK menjelaskan tentang tugas,tanggung jawab dalam melakukan kegiatan
	f. Guru BK menyiapkan komitmen	- Setelah konseli memahami tugas dan tanggung jawab maka guru BK memulai kegiatan
	12. Tahap Inti	
	e. Proses kegiatan	- Guru Bk menjelaskan topik yang dibahas - Melakukan tanya jawab

f. Refleksi (pengungkapan perasaan, Pemikiran dan pengalaman)	<p>13. Refleksi identifikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan topik bahasan - Guru BK mengajukan pertanyaan tentang manfaat yang didapat dari topik yang dibahas <p>14. Refleksi analisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK meminta konseli untuk memahami fungsi dan manfaat topik yang dibahas - Guru BK meminta konseli untuk bertanya - Guru BK pun menayakan pertanyaan yang berhubungan dengan topik bahasan <p>15. Refleksi generalisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru Bk meminta konseli untuk membuat rencana tindakan yang sesuai dengan topik bahasan - Guru Bk bertanya akan komitmen yang akan dibuat dan kapan realisasinya
16. Tahap Pengakhiran	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Guru Bk memberikan penguatan pada komitmen yang dibuat konseli - Merencanakan tindak lanjut
17. Evaluasi	
e. Evaluasi Proses	Evaluasi ini dilakukan guru BK dengan melihat proses yang terjadi selama kegiatan konseling individu
f. Evalausi Hasil	<ul style="list-style-type: none"> - guru BK bertanya untuk mengungkapkan pengalaman konseli selama melakukan konseling individu - guru BK mengamati perubahan perilaku setelah konseling individu

Mengetahui

PLH. MTs N 4 Lampung Selatan



DWI SUMARNO, M.Pd

NIP.198101152011011010

Banjarsari, 11 Juni, 2024

Guru BK



MEI LINDA SARI, S.Pd

LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU

- A. Komponen Layanan : layanan Dasar / Responsif
B. Bidang Layanan : Pribadi, Sosial
C. Hari / Tanggal : Selasa, 11 Juni 2024
D. Waktu : 1 x 40 menit
E. Kelas : 7
F. Tujuan : _____

G. Uraian Kegiatan

1. Uraian kegiatan yang telah dilakukan

Konseli diminta menyebutkan kekurangan dan kelebihan yg dimiliki. meyakinkan konseli bahwa kekurangan (fisik) yang ada bukanlah hal yang memalukan tetapi menjadi motivasi untuk berprestasi.

2. Hasil yang diperoleh

Konseli mampu menunjukkan kelebihan (non akademik) dan didorong konselor untuk mengembangkannya itu

3. Kesimpulan yang didapat

Konseli sadar ada kelebihan dalam kekurangan yang dimiliki

4. Tindak lanjut dari kegiatan

- cukup, karena konseli menyadari adanya kelebihan dalam diri mereka

Mengetahui

PLH. MTs N 4 Lampung Selatan



DWI SUMARNO, M.Pd

NIP.198101152011011010

Banjarsari, 11 Juni, 2024

Guru BK



MEI LINDA SARI, S.Pd

Lampiran 11

PEDOMAN OBSERVASI GURU BK (TREATMENT)

Nama Konselor : Linda S.pd
 Tempat : Perpustakaan
 Waktu : 5 Juni 2024 (pertemuan ke - 2 sesi 1)

Rumusan Masalah	Indikator	Sub Indikator	Item Pernyataan	Y	T	Ket
Bagaimana pelaksanaan konseling <i>client centered therapy</i> dalam meningkatkan <i>self awareness</i> kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan	Konseling CCT	Tahap Awal (Permulaan) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien	Sesi konseling dimulai sesuai dengan prosedur yang ada.	✓		
			Konselor cukup berkompeten dalam membangun hubungan klien	✓		
			Sebelum konseling dimulai konselor mengeksplorasi harapan setiap peserta.		✓	
			Konselor menegaskan kembali apa tujuan dari konseling yang diadakan.	✓		
			Membina hubungan baik dengan konseli dengan menerapkan sikap dasar guna memfasilitasi perubahan terapeutik pada konseli	✓		
			Mendengarkan dan mengamati bahasa verbal & non verbal konseli	✓		
			Memahami kerangka acuan sudut pandang dalam diri konseli (<i>internal frame of reference</i>)		✓	
			Hubungan baik mengandung kehangatan dan penerimaan sehingga klien tidak terasa terancam	✓		
		Tahap pertengahan (Kerja) memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien	Mendorong konseli untuk mengeksplorasi keadaannya dan perasaan-perasaannya	✓		
			Mengajak konseli untuk mencari adanya ketidaksesuaian (<i>incongruensi</i>) yang dirasakan dalam dirinya	✓		
			Konselor merefleksikan apa yang dirasakan oleh konseli dan mengajak konseli untuk memaknai serta mengklarifikasi perasaan-perasaan yang dialaminya	✓		
			Mendorong konseli untuk memahami perasaan perasaannya yang muncul dan menerima dirinya apa adanya	✓		
			Mengajak dan memfasilitasi konseli untuk berbagi pengalaman dan terbuka dengan pengalaman hidup yang lain	✓		
			Mendorong konseli untuk mengaktualisasikan diri sesuai dan	✓		

		penerimaan diri.			
	Tahap Penutup (Evaluasi) Konselor melakukan tindak lanjut jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan	Evaluasi yang anda lakukan sesuai dengan prosedur yang ada dan disesuaikan pula dengan permasalahan yang dibahas.	✓		
		Anda menentukan tindak lanjut sesuai dengan kendala apa yang ditemukan dalam evaluasi yang dilakukannya	✓		

**PEDOMAN OBSERVASI GURU BK
(TREATMENT)**

Nama Konselor : Mei Linda, s.pd
 Tempat : Ruang BK
 Waktu : 8 Mei 2024 (pert 3 sesi 2)

Rumusan Masalah	Indikator	Sub Indikator	Item Pernyataan	Y	T	Ket	
Bagaimana pelaksanaan konseling <i>client centered therapy</i> dalam meningkatkan <i>self awareness</i> kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan	Konseling CCT	Tahap Awal (Permulaan) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien	Sesi konseling dimulai sesuai dengan prosedur yang ada.	✓			
			Konselor cukup berkompeten dalam membangun hubungan klien	✓			
			Sebelum konseling dimulai konselor mengeksplorasi harapan setiap peserta.	✓			
			Konselor menegaskan kembali apa tujuan dari konseling yang diadakan.	✓			
			Membina hubungan baik dengan konseli dengan mencontohkan sikap dasar guna memfasilitasi perubahan terapeutik pada konseli	✓			
			Mendengarkan dan mengamati bahasa verbal & non verbal konseli	✓			
			Memahami kerangka acuan sudut pandang dalam diri konseli (<i>internal frame of reference</i>)	✓			
			Hubungan baik mengandung kehangatan dan penerimaan sehingga klien tidak terasa terancam	✓			
		Tahap pertengahan (Kerja) memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien		Mendorong konseli untuk mengeksplorasi keadaannya dan perasaan-perasaannya	✓		
				Mengajak konseli untuk mencari adanya ketidaksesuaian (<i>incongruensi</i>) yang dirasakan dalam dirinya	✓		
				Konselor merefleksikan apa yang dirasakan oleh konseli dan mengajak konseli untuk memaknai serta mengklarifikasi perasaan-perasaan yang dialaminya	✓		
				Mendorong konseli untuk memahami perasaan-perasaannya yang muncul dan menerima dirinya apa adanya	✓		
				Mengajak dan memfasilitasi konseli untuk berbagi pengalaman dan terbuka dengan pengalaman hidup yang lain	✓		
				Mendorong konseli untuk mengaktualisasikan diri sesuai berdasarkan potensi dan	✓		

		penerimaan diri.			
	Tahap Penutup (Evaluasi) Konselor melakukan tindak lanjut jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan	Evaluasi yang anda lakukan sesuai dengan prosedur yang ada dan disesuaikan pula dengan permasalahan yang dibahas.	✓		
		Anda menentukan tindak lanjut sesuai dengan kendala apa yang ditemukan dalam evaluasi yang dilakukannya	✓		

PEDOMAN OBSERVASI GURU BK

(TREATMENT)

Nama Konselor : Mei Linda, S.Pd
 Tempat : RVANB BK
 Waktu : 11 Juni 2024 (perkemhan 9 sesi 3)

Rumusan Masalah	Indikator	Sub Indikator	Item Pernyataan	Y	T	Ket		
Bagaimana pelaksanaan konseling <i>client centered therapy</i> dalam meningkatkan <i>self awareness</i> kelas VII di MTs N 4 Lampung Selatan	Konseling CCT	Tahap Awal (Permulaan) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien	Sesi konseling dimulai sesuai dengan prosedur yang ada.	✓				
			Konselor cukup berkompeten dalam membangun hubungan klien	✓				
			Sebelum konseling dimulai konselor mengeksplorasi harapan setiap peserta.	✓				
			Konselor menegaskan kembali apa tujuan dari konseling yang diadakan.	✓				
			Membina hubungan baik dengan konseli dengan menerapkan sikap dasar guna memfasilitasi perubahan terapeutik pada konseli	✓				
			Mendengarkan dan mengamati bahasa verbal & non verbal konseli	✓				
			Memahami kerangka acuan sudut pandang dalam diri konseli (<i>internal frame of reference</i>)	✓				
			Hubungan baik mengandung kehangatan dan penerimaan sehingga klien tidak terasa terancam	✓				
		Tahap pertengahan (Kerja) memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien			Mendorong konseli untuk mengeksplorasi keadaannya dan perasaan-perasaannya	✓		
					Mengajak konseli untuk mencari adanya ketidaksesuaian (<i>incongruensi</i>) yang dirasakan dalam dirinya	✓		
					Konselor merefleksikan apa yang dirasakan oleh konseli dan mengajak konseli untuk memaknai serta mengklarifikasi perasaan-perasaan yang dialaminya	✓		
					Mendorong konseli untuk memahami perasaan-perasaannya yang muncul dan menerima dirinya apa adanya	✓		
					Mengajak dan memfasilitasi konseli untuk berbagi pengalaman dan terbuka dengan pengalaman hidup yang lain	✓		
					Mendorong konseli untuk mengaktualisasikan diri sesuai berdasarkan potensi dan	✓		

	Tahap Penutup (Evaluasi) Konselor melakukan tindak lanjut jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan	penerimaan diri.			
		Evaluasi yang anda lakukan sesuai dengan prosedur yang ada dan disesuaikan pula dengan permasalahan yang dibahas.	✓		
		Anda menentukan tindak lanjut sesuai dengan kendala apa yang ditemukan dalam evaluasi yang dilakukannya	✓		

Lampiran 12

PEDOMAN WAWANCARA

Subjek Yang Di Wawancarai: Guru BK di Sekolah MTs N 4 Lampung Selatan

No	Pertanyaan
Umum	
1.	Berapa Jumlah Seluruh Siswa kelas VII?
2.	Bagaimana jika Guru BK mengahdapi Permasalahan Siswa?
3.	Apakah ada jam khusus BK?
	Sebanyak siswa tersebut ada berapa guru BK di Sekolah ini?
Masalah	
1.	Bagaimana sikap dan perilaku siswa terkait dengan <i>self awareness</i> atau kesadaran diri siswa?
2.	Jika di lihat dari segi pemahaman kognisi, sikap negatif yang di tunjukan?
3.	Jika di lihat dari segi emosional, sikap negatif apa yang di tunjukan?
4.	Jika di lihat dari tanggung jawab, sikap negatif seperti apa yang di tunjukan siswa?



Surat Keterangan Bebas Plagiasi



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
PUSAT PERPUSTAKAAN

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131
Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: www.radenintan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B - 2516/ Un.16 / P1 /KT/VII/ 2024

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I
NIP : 197308291998031003
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung
Menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul

**EFEKTIVITAS KONSELING CLIENT CENTERED THERAPY TERHADAP SELF AWARENESS
SISWA KELAS VII DI MTs N 4 LAMPUNG SELATAN**

karya :

NAMA	NPM	FAKULTAS/PRODI
Neneng Neni Kusmawati	2041040280	FDIK/BKI

Bebas plagiasi sesuai dengan tingkat kemiripan sebesar 17%. Dan dinyatakan **lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 16 Juli 2024
Kepala Pusat Perpustakaan



Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I
NIP. 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin Ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan

EFEKTIVITAS KONSELING CLIENT CENTERED THERAPY TERHADAP SELF AWARENESS SISWA KELAS VII DI MTs N 4 LAMPUNG SELATAN

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

13%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	6%
2	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
3	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	1%
4	Submitted to University of Basrah - College of Science Student Paper	1%
5	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	1%
6	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
7	Kusuma Ratih Nur Chasanah, Awik Hidayati, Aldila Fitri Radite Nur Maynawati. "Peran Konseling Client Centered Dalam	<1%

Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa",
Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2020
Publication

8 Submitted to Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya <1 %
Student Paper

9 Rita Fitriyani. "PENGARUH LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
ROLE PLAYING TERHADAP SELF AWARENEES
SISWA KELAS XI IPA 3 SMAN 9 KOTA
BENGKULU", Psikodidaktika: Jurnal Ilmu
Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan
Konseling, 2019 <1 %
Publication

10 Submitted to UIN Sultan Maulana Hasanudin <1 %
Student Paper

11 Submitted to College of the Canyons <1 %
Student Paper

12 Submitted to UIN Maulana Malik Ibrahim <1 %
Malang
Student Paper

13 Submitted to Padjadjaran University <1 %
Student Paper

14 Submitted to Universitas Negeri Makassar <1 %
Student Paper

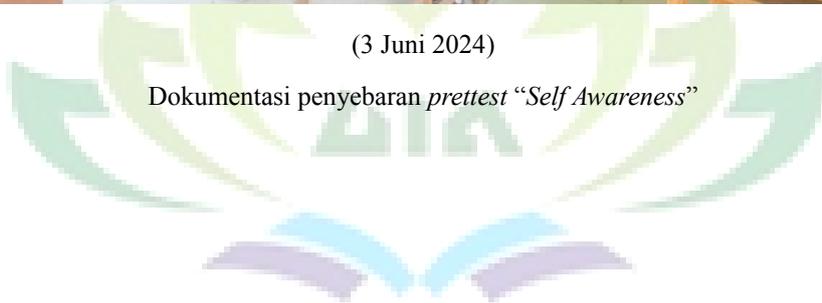
Lampiran 15

FOTO KEGIATAN PENELITIAN



(3 Juni 2024)

Dokumentasi penyebaran *pretest* "Self Awareness"





(5 Juni 2024)

Pemberian Perlakuan (*Treatment*) I





(8 Juni 2024)

Pemberian Perlakuan (*Treatment*) II





(11 Juni 2024)

Pemberian Perlakuan (*Treatment*) III



(20 Juni 2024)

Dokumentasi penyebaran *Posttest Self Awareness*



Wawancara dengan guru BK Sekolah MTs N 4 Lampung Selatan