

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN  
PENDEKATAN *PERSON CENTERED THERAPY* DALAM  
MENINGKATKAN PEMAHAMAN DIRI SISWA KELAS  
XI SMK NEGERI 1 BINJAI TAHUN  
PEMBELAJARAN 2019/2020**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

OLEH

**INDAH EKA PRATIWI**

**NPM: 1602080046**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2021**

**BERITA ACARA**

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 16 Oktober 2021, pada pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

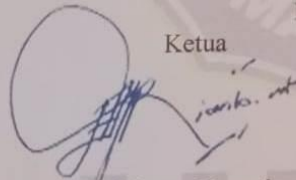
Nama : Indah Eka Pratiwi  
NPM : 1602080046  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan *Person Centered Therapy* dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( **A** ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

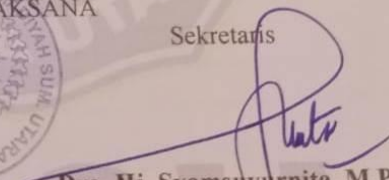
PANITIA PELAKSANA

Ketua



Prof. Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

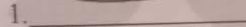
Sekretaris



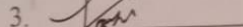
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Jamila, M.Pd
2. Drs. Zaharuddin Nur, M.M
3. Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

1. 

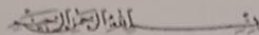
2. 

3. 



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Indah Eka Pratiwi  
 N.P.M : 1602080046  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Pengaruh Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Person Centered Therapy dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020

sudah layak disidangkan.

Medan, Oktober 2021

Disetujui oleh:

Pembimbing

Muhammad Fauzi Hsb, S.Pd, M.Pd

Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi

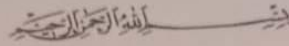


Prof. Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Muhammad Fauzi Hsb, S.Pd, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umstu.ac.id> E-mail: [fkip@umstu.ac.id](mailto:fkip@umstu.ac.id)



### BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Nama Lengkap : Indah Eka Pratiwi  
N.P.M : 1602080046  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Pengaruh Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Person Centered Therapy dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
3-9-2021	BAO IV = - Deskripsi hasil penelitian berdasarkan hasil wawancara. - hipotesisnya harus forward.	
9-9-2021	BAO V = - deskripsikan hasil uji menggunakan angka. - Deskripsi hasil wawancara dengan hasil hipotesis.	
23-9-2021	BAO IV = - Pembahasan lagi hasil penelitian maka mengapa hasil yg anda lakukan. - Deskripsi hasil penelitian terhadap tujuan penelitian	
29-9-2021	Acc untuk disidangkan	

Medan, September 2021

Diketahui oleh:  
Ketua Prodi

Muhammad Fauzi Hsb, S.Pd, M.Pd

Dosen Pembimbing

Muhammad Fauzi Hsb, S.Pd, M.Pd



## SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Indah Eka Pratiwi  
N.P.M : 1602080046  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Pengaruh Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Person Centered Therapy dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Oktober 2021  
Hormat saya  
Yang membuat pernyataan,



**Indah Eka Pratiwi**

Diketahui oleh Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

**Muhammad Fauzi Hsb, S.Pd, M.Pd**

## ABSTRAK

**Indah Eka Pratiwi (1602080062). Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan *Person Centered Therapy* Dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020.**

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *person centered therapy* untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas X AP-1 SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020. Objek dalam penelitian ini adalah 6 orang siswa kelas X AP-1 SMK Negeri 1 Binjai dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dengan uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji hipotesis dan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan pelaksanaan penelitian ini, dapat dilihat sebelum diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy*, siswa masih memiliki pemahaman diri yang kurang baik, hal ini dapat dilihat dari hasil angket *pretest* terkait pemahaman diri siswa. Setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy* siswa mengalami perubahan yang signifikan, hal ini dapat dilihat dari hasil angket *posttest* yang dilakukan. Angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* pemahaman diri siswa kelompok eksperimen sebesar 0,027 atau probabilitas di bawah alpha 0,05 (  $0,027 \leq 0,05$  ). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, maka hipotesis pertama yang di uji dalam penelitian ini, yaitu Terdapat perbedaan yang signifikan pemahaman diri siswa kelompok eksperimen, sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwasanya layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy* yang diberikan kepada siswa efektif untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas XI AP-1 SMK Negeri 1 Binjai.

**Kata Kunci : Konseling Individual, *Person Center Therapy*, Pemahaman Diri**

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh...*

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena berkah, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas serta memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Shalawat berangkaikan salam penulis hadiahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW dengan kepemimpinan Beliau kita bisa seperti sekarang ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak mengalami kesulitan, terutama kurangnya pengetahuan penulis, serta buku literatur yang mendukung skripsi ini. Namun, berkat bantuan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua Ibunda Donna Afrida Aritonang dan ayahanda Junaidi yang sangat saya cintai yang tiada pernah letih untuk mendo'akan, mendidik, dan memotivasi saya sehingga saya seperti sekarang ini,
2. Bapak Prof. Dr. Agussani M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,



3. Bapak Prof. Dr. H. Elfrianto Nasution S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan,S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi penulis.
5. Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan,S.Pd.,M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen beserta staf pegawai Biro Fakultas yang telah memberikan bimbingan dan ilmunya kepada saya dan kelancaran administrasi selama menjalani perkuliahan,
7. Teman-teman stambuk 2016 jurusan Bimbingan dan Konseling, terkhusus kelas A sore .

Akhirnya penulis berharap dengan segala kerendahan hati semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca serta menambah pengetahuan bagi penulis. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi kita semua.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh..*

Medan, November 2020

**INDAH EKA PRATIWI**  
NPM.1602080046

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS .....	9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Layanan Konseling Individual .....	9
1.1. Pengertian Layanan Konseling Individual.....	9
1.2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual.....	11
1.3. Proses Layanan Konseling Individual .....	12
1.4. Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Individual .....	18
2. Pendekatan <i>Person Centered Therapy</i> .....	19
2.1. Pengertian Pendekatan <i>Person Centered Therapy</i> .....	19
2.2. Konsep Dasar Dari Pendekatan <i>Person Centered Therapy</i> .....	21
2.3. Tujuan Pendekatan <i>Person Centered Therapy</i> .....	29

2.4. Tahap Konseling Pendekatan <i>Person Centered Therapy</i> .....	31
3. Pemahaman Diri .....	32
3.1. Pengertian Pemahaman Diri.....	32
B. Kerangka Konseptual .....	33
C. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN .....	36
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
1. Lokasi Penelitian .....	36
2. Waktu Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel .....	37
1. Populasi Penelitian .....	37
2. Sampel Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional Variabel.....	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik Analisis Data .....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
B. Pelaksanaan Penelitian .....	45
C. Hasil Penelitian .....	46
1. Deskripsi Data .....	46
2. Pengujian Hipotesis .....	48
D. Diskusi Hasil Penelitian .....	50
E. Keterbatasan Penelitian .....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	53
A. Kesimpulan .....	53

B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	55
Lampiran-Lampiran	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian .....	36
Tabel 3.2 Populasi Penelitian.....	37
Tabel 3.3 Sampel Penelitian .....	37
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Angket Pemahaman Diri Siswa .....	39
Tabel 4.1. Jumlah Siswa .....	44
Tabel 4.2. Uraian Kegiatan Penelitian .....	45
Tabel 4.3. Deskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Post Test</i> .....	47
Tabel 4.4. <i>Descriptive Statistic</i> .....	48
Tabel 4.5. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	49
Tabel 4.6. Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Post Test</i> .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	35
-------------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. RPL Layanan Konseling Individual

Lampiran 2. Angket Pemahaman Diri Siswa

Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 4. Form K-1,K-2,K-3

Lampiran 5. Berita Acara Bimbingan Proposal

Lampiran 6. Berita Acara Seminar Proposal

Lampiran 7. Lembar Pengesahan Hasil Seminar

Lampiran 8. Surat Keterangan Seminar

Lampiran 9. Surat Keterangan Plagiat

Lampiran 10. Surat Izin Riset

Lampiran 11. Surat Balasan Riset

Lampiran 12. Berita Acara Bimbingan Skripsi

Lampiran 13. Lembar Pengesahan Skripsi

Lampiran 14. Lembar Riwayat Hidup

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pemahaman diri adalah pemahaman individu yang didasarkan pada data diri yang akurat. Seseorang dapat memahami dirinya sendiri melalui hasil belajar dari lingkungan, pengalaman dan memahami akan kekurangan dan kelebihan. Maka siswa tersebut akan membentuk rasa percaya diri yang timbul dari pemahaman dirinya. Karena, siswa dengan percaya diri juga sangat sadar diri. Mereka tidak terus menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan, pikiran dan perilaku mereka, dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang dirinya. Bimbingan dan konseling disekolah bertugas untuk membuat siswa-siswi dapat meningkatkan pemahaman dirinya.

Menurut Hartono (dalam Romanus, 2011) pemahaman diri siswa adalah pengenalan secara mendalam atas potensi-potensi dirinya yang mencakup ranah, minat, abilitas, kepribadian, nilai, dan sikap yang mana pengenalan siswa atas pribadinya sendiri mencakup dua sisi yaitu pengenalan siswa atas keunggulan dan pengenalan siswa atas kekurangannya. Kekuatan merupakan separangkat kemampuan yang dimiliki siswa baik yang bersifat potensial maupun aktual. Kekurangan siswa menggambarkan ketidak mampuan siswa yang menjadi hambatan siswa dalam meraih cita-cita. Sehingga siswa belum bisa menjadi diri sendiri, belum bisa menemukan jati dirinya dan belum bisa menentukan cita-cita yang jelas dimasa depan. Padahal pemahaman diri itu sangat penting bagi siswa apalagi pada tingkat SMP, karena mereka dapat mengerti apa kemampuan yang



dimiliki, persiapan apa saja yang harus dilakukan, dan keputusan apa yang harus diambil dari pemahaman diri itu sendiri yang akan mengantarkan mereka ke gerbang kesuksesan.

Lindenfield (1997) menjelaskan salah satu ciri khusus orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah pemahaman diri, dimana orang yang percaya diri secara batin juga sangat sadar akan dirinya, tidak terus menerus merenungi diri sendiri tetapi secara teratur memiliki perasaan, pikiran dan perilaku mereka dan ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang dirinya. Pemahaman diri secara obyektif akan memungkinkan individu bisa melihat kelebihan yang dapat membuat percaya diri untuk bisa berbuat segala sesuatu, tentunya dibutuhkan sikap positif dalam menanggapi hal yang ada pada dirinya.

Menurut Hakim (2004: 6) pemahaman yang negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakinkan dirinya sendiri memiliki kelebihan akan membentuk rasa tidak percaya diri. Hal ini berarti dengan melihat dan menyadari kekurangan yang dimiliki dengan sikap positif serta bisa memanfaatkan kelebihan yang dimiliki akan melahirkan keyakinan untuk bisa membuat orang mempunyai kepercayaan diri. Individu bersifat unik, tiap individu memiliki sejumlah potensi kecakapan, kekuatan, motivasi, minat, kebiasaan yang berbeda-beda. Perbedaan itu membentuk tipe dan pola sendiri-sendiri yang berbeda dari individu satu ke individu lainnya.

Siswa yang merupakan individu juga dituntut untuk mampu memahami dirinya sendiri, hal ini tentu diperlukan untuk pengoptimalan perkembangan diri

siswa dan juga membantu dalam kelancaran proses belajar siswa. Pada prosesnya siswa tentu membutuhkan pendamping, maka guru bidang studi sebagai pendamping dalam pengoptimalan kognitif siswa dan konselor mendampingi dalam kehidupan sehari-hari siswa melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Kegiatan pelayanan Bimbingan dan konseling yang ada pada setiap satuan pendidikan bertujuan untuk penyempurnaan kurikulum serta tuntunan era globalisasi. Guru bimbingan dan konseling atau konselor yang profesional merupakan tuntutan dalam mendampingi siswa saat ini. Guru bimbingan dan konseling adalah bagian dari unsur pendidikan di sekolah yang mempunyai peranan penting dalam membantu mencapai tugas perkembangan siswa dan mengembangkan kepribadian siswa.

Bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya supaya konseli mempunyai kemampuan dan kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri. Tugas konselor di sekolah sangat berbeda dengan guru mata pelajaran yang bekerjanya dapat dilihat dari jam masuk kelas dan memberi nilai. Sedangkan konselor sekolah tidak dapat dilihat seperti halnya guru mata pelajaran, karena tugasnya untuk membenahi dan mengembangkan konsep diri dan kepribadian siswa sangatlah sulit serta penanganannya yang melalui sisi berbeda. Disinilah dirasakan perlunya layanan bimbingan dan konseling disamping kegiatan belajar mengajar. Selain itu banyak manfaat yang bisa diambil siswa setelah berkonseling seperti mereka mempunyai perencanaan yang terarah

dalam mengoptimalkan potensi, minat, dan bakat yang mereka miliki. Bimbingan dan Konseling semestinya bisa memberikan rasa nyaman kepada siswa dengan dapat memberikan solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi peserta didik baik masalah pelajaran, keluarga, pertemanan dan lain sebagainya.

Didalam dunia konseling, upaya bimbingan dapat diberikan secara individual yang artinya seorang pembimbing menghadapi seorang klien. Mereka berdiskusi untuk pengembangan diri klien, kemudian merencanakan upaya-upaya bagi diri klien yang terbaik baginya yaitu yang dikenal dengan istilah konseling individual. Dengan adanya konseling individual seorang konselor dapat memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan klien membuka diri untuk menceritakan segalanya kepada konselor. Dalam suasana seperti itu, ibaratnya klien sedang berkaca. Melalui “kaca” itu klien memahami kondisi diri sendiri (dan lingkungannya) dan permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya itu. Hasil “berkaca” itu mengarahkan dan menggerakkan klien untuk segera dan secermat mungkin melakukan tindakan pengentasan atas kekurangan dan kelemahan yang ada pada dirinya.

Dengan adanya konseling individual melalui pendekatan *person centered therapy* disekolah diharapkan siswa dapat meningkatkan pemahaman pada dirinya. Pendekatan *person centered therapy* adalah pendekatan ini memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk merasakan pengalaman, yaitu mengekspresikan daripada menekan pikiran-pikiran yang tidak sesuai dalam kehidupan kearah yang lebih sesuai. Menurut Rogers, manusia melangkah maju

menuju aktualisasi diri seiring dengan maju kearah penyesuaian psikologis (*psychological adjustment*). Hal ini disebabkan karena manusia memiliki kapasitas untuk mengatur dan mengontrol tingkah lakunya. Melalui pendekatan ini diharapkan dapat membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, di mana konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu menerima konseli apa adanya.

Pemahaman diri yang dimiliki oleh siswa SMK Negeri 1 Binjai, khususnya pada siswa kelas XI sangatlah beragam. Ada diantaranya yang memiliki pemahaman diri yang tinggi, rendah, dan sedang. Siswa yang memiliki pemahaman diri yang tinggi ditandai dengan adanya sikap percaya diri, pola pikir yang positif, dan dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik mungkin. Sedangkan siswa yang pemahaman dirinya rendah, dapat ditandai dengan berbagai problem yang dialaminya, diantaranya yaitu perilaku sosial yang kurang sesuai harapan, misalnyakurang toleransi, mudah tersinggung, mudah putus asa, tidak dapat memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang efektif, tidak memiliki semangat belajar, kurang percayadiri, dan lain sebagainya.

Kenyataan di lapangan peneliti menemukan siswa yang tidak dapat membentuk rasa percaya diri, Maka dari itu pelayanan-pelayanan yang diberikan oleh guru bk diharapkan dapat mengoptimalkan hal tersebut. Karena banyaknya masalah yang berkaitan dengan pemahaman maka peneliti sangat ingin

melakukan penelitian dengan menggunakan layanan konseling individual dengan pendekatan *person centered therapy* untuk meningkatkan pemahaman diri.

Kenyataan tersebut mendorong peneliti untuk mengadakan kajian lebih lanjut membuat penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan *Person Centered Therapy* Dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka penulis mengidentifikasi masalah yang muncul dalam penelitian ini, identifikasi masalah yang telah dibuat adalah :

1. Kurangnya pengetahuan siswa tentang pemahaman diri.
2. Siswa belum memahami kelebihan dan kekurangan pada dirinya.
3. Siswa kurang mengenal akan konsep diri, dalam penentuan tujuan hidup serta kebingungan akan keyakinan yang dipegangnya.
4. Siswa yang belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.
5. Siswa yang kurang memiliki komitmen dalam mempertahankan pendapatnya dalam diskusi atau hanya ikut-ikutan dengan pendapat teman.

## **C. Batasan Masalah**

Melihat adanya masalah yang terjadi, peneliti melakukan pembatasan masalah agar lebih jelas, maka penulis memberikan batasan masalah yaitu “meningkatkan pemahaman diri siswa dengan menggunakan layanan individual

melalui pendekatan *person centered therapy* di SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dituliskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana pengaruh layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *person centered therapy* untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas x smk negeri 1 binjai tahun pembelajaran 2019/2020 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *person centered therapy* untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas x smk negeri 1 binjai tahun pembelajaran 2019/2020 ?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

##### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini akan memberikan pengetahuan terhadap siswa tentang pemahaman diri, khususnya dalam bimbingan dan konseling pengembangan konseling individual di SMK Negeri 1 Binjai dan dapat menjadikan dasar dalam membantu siswa untuk meningkatkan pemahaman diri.

##### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman diri.

b. Bagi Konselor

Konselor menerapkan bahwa konseling individual dapat membantu konseli dalam meningkatkan pemahaman diri siswa.

c. Bagi Sekolah

Sebagai masukan bagi sekolah dapat mengambil kebijakan dalam melakukan program konseling individual untuk meningkatkan pemahaman diri siswa.

d. Bagi Peneliti

Untuk bahan riset dalam penelitian ini diberi kesempatan kepada peneliti untuk melakukan layanan kepada klien untuk meningkatkan pemahaman diri siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teori**

Dalam penelitian ini, kerangka teori merupakan rancangan teori yang menjelaskan pengertian-pengertian variabel yang diteliti. Mengingat pentingnya hal tersebut, maka pada bagian ini akan dilengkapi dengan teori-teori yang sesuai dengan masalah penelitian ini guna memperjelas dan memperkuat uraian. Berikut ini akan dipaparkan teori-teori yang mendukung variabel-variabel yang akan diteliti.

#### **1. Layanan Konseling Individual**

##### **1.1 Pengertian Layanan Konseling Individual**

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya, (Willis, 2007:18). Pendapat lain mengatakan, “Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli”, (Hellen, 2005:84).

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya



masalah yang dihadapi klien, (Prayitno & Amti, 1994:105). Konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Jadi dapat dikatakan bahwa konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku, (Holipah, 2011:2).

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaksud dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia” (Walgito: 1989:24-25).

## 1.2 Tujuan Dan Fungsi Layanan konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya, (Prayitno, 2005:52). Lebih lanjut Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile (dalam Hibana, 2003:85) ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

1. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
2. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
3. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
4. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.

5. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakn sudah baik.
6. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
7. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
8. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

### **1.3 Proses Layanan Konseling Individual**

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer (dalam Willis, 2007:50) proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien).

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :

1. Tahap awal konseling.Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan

definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien.

Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Hubungan konseling bermakna ialah 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 : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercaya klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. 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 konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c. 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 prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) 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.

2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja).Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang msalah 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 dari tahap pertengahan ini yaitu :

- a. 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. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
- b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, 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.

- c. 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 : pertama, 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. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.
3. Tahap Akhir Konseling ( Tahap Tindakan ). Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:
    - a. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
    - b. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
    - c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
    - d. 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 berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai. 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.
- b) 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.
- c) 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.
- d) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Beberapa indikator keberhasilan konseling adalah:

1. Menurunnya kecemasan klien.



2. Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna.
3. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.
4. Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :
  - a. Klien menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya.
  - b. Klien menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya.
  - c. Klien menilai proses dan tujuan konseling.

#### **1.4 Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Individual**

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah: aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus, (Tohirin, 2007:164).

*Pertama*, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

*Kedua*, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

*Ketiga*, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi klien harus tetap terjaga dengan ketat.

*Keempat*, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah klien. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

*Kelima*, alih tangan kasus tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

## **2. Pendekatan *Person Centered Therapy***

### **2.1 Pengertian Pendekatan *Person Centered Therapy***

Konseling *person centered* untuk pembahasan selanjutnya akan disingkat KPC- adalah suatu model konseling yang dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers - sering disebut Carl Rogers - dan para pengikutnya (disebut Rogerian) (Cormier, 2008) dan oleh karena itu model ini juga sering disebut sebagai Konseling Rogerian. Dalam literatur konseling dan psikoterapi (Corey, 2009; Sharf, 2012) KPC dikelompokkan ke dalam pendekatan afektif-humanistik karena menekankan pada aspek

afektif/emosi individu memiliki pandangan positif tentang sifat dasar manusia (Darminto,E.2007; Jones,R.N.2011).

Tujuan dari pendekatan konseling ini adalah membantu individu atau kelompok untuk mengembangkan atau meningkatkan perasaan berharga atau menjadi lebih menghargai dirinya (*feelings of self-worth*), menurunkan ketidakselarasan atau ketidaksesuaian (*incongruence*) antara diri yang dicita-citakan (*self ideal*) dengan diri yang dialami (*real self*), dan membantu individu agar menjadi orang yang lebih dapat memberdayakan seluruh potensi dirinya secara optimal (*become more fully functioning*) (Rogers & Rogers, 2012).

Dalam KPC konseling ditafsirkan (*construed*) sebagai suatu hubungan kemitraan (*partnership*) aktif antara dua pribadi, yakni pribadi konselor dan pribadi konseli (Cormier, Nurius, & Osborn, 2009). Model ini menekankan pada perkembangan - Rogers menyebut perkembangan dengan istilah pertumbuhan (*growth*) - pribadi konseli dengan cara mengalami dirinya sendiri dan mengalami orang lain dalam hubungan. Model ini juga menekankan perlunya konselor harus bekerja keras memahami aspek-aspek pribadi konseli dan kemudian menerima dan menghargainya sebagai pribadi yang unik, di samping menampilkan pribadi konselor sendiri secara utuh dan otentik (Corey, 2009).

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa Pendekatan person centered menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konsep pokok yang

mendasari adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (self), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan.

## **2.2 Konsep Dasar Dari Pendekatan Person Centered Therapy**

Teori KPC dikembangkan oleh Rogers berdasarkan pada teori kepribadian yang Rogers kembangkan sebelumnya ditambah dengan pengalamannya dalam praktik klinis. Berikut adalah beberapa konsep psikologis yang dikemukakan oleh Rogers dalam teori kepribadian dikembangkan dan kemudian digunakan sebagai kerangka kerja konseptual dalam merumuskan teori konseling.

### 1) Aktualisasi Diri

Rogers memiliki pandangan yang lebih humanis (manusiawi) dibandingkan para ahli dari teori psikoanalisa dan perilaku. Menurut Rogers (Corey, 2012) individu bukanlah ciptaan yang telah ditentukan oleh bawaan (*deterministik*) seperti yang diyakini oleh para psikoanalisis, ataupun sebagai makhluk yang patuh pada pengaruh lingkungan seperti diyakini oleh para ahli perilaku (*behavioris*). Sebaliknya, Rogers memiliki keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi positif dan kecakapan yang bersifat inheren untuk mengarahkan dirinya sendiri untuk bertindak secara positif dan konstruktif (Corey, 2009; Cormier, Nurius, & Osborn, 2009; Sharf, 2012). Namun potensi ini seringkali tidak dapat direalisasikan (diwujudkan) karena individu berada pada suatu lingkungan yang tidak mendukung atau memfasilitasi realisasi potensi tersebut.

Secara lebih rinci, Rogers (Corey, 2009; Sharf, 2012) menegaskan bahwa setiap individu pada dasarnya bisa dipercaya (*trustworthy*), memiliki banyak potensi (*resourceful*), mampu memahami diri (*capable of self-understanding*) dan mengarahkan diri (*self-direction*). Individu juga mampu membuat perubahan yang konstruktif dan memiliki kesanggupan untuk menjadi individu yang efektif dan produktif dalam hidup. Lalu apa yang menyebabkan individu menampilkan perilaku menyimpang dan melakukan tindakan-tindakan yang bertentangan dengan tuntutan masyarakat? Menurut Rogers (Corey, 2009) berbagai bentuk tindakan negatif dan destruktif, seperti agresif, bukan berakar pada sifat inheren dalam diri individu, melainkan suatu bentuk dari sikap pembelaan diri (mekanisme pertahanan diri) yang mendorong (mengeluarkan) individu dari sifat inherennya. Jika sikap pembelaan ini dikurangi, maka individu akan menjadi lebih terbuka terhadap semua pengalamannya, dapat dipercaya, dan dapat bertindak secara adaptif (*konstruktif*) sesuai dengan tuntutan lingkungannya.

Rogers juga memiliki keyakinan bahwa sejak kelahirannya individu membawa kecenderungan untuk mengaktualisasikan diri (*actualizing tendency*), yakni suatu kecenderungan untuk untuk mengembangkan semua potensi atau kemampuan yang dimiliki guna memelihara dan meningkatkan kualitas diri (Corey, 2009; Sharf, 2012). Kecenderungan ini merupakan kemampuan yang inheren di dalam diri individu dan menjadi sumber (kekuatan) bagi individu untuk menangani setiap kesulitan dan mencapai pertumbuhan yang positif, dan memungkinkan individu untuk membentuk

perilaku yang lebih adaptif (menjauhkan diri dari perilaku yang tidak sesuai dengan harapan lingkungan). Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa sejak lahir individu telah membawa potensi untuk menjadi manusia sehat karena ia memiliki kesanggupan untuk menangani berbagai bentuk kesulitan dalam kehidupannya. Secara kasar kecenderungan ini dapat digambarkan sebagai upaya yang inheren di dalam diri setiap manusia untuk mencapai pertumbuhan, kesehatan, penyesuaian, sosialisasi, realisasi diri, dan otonomi secara optimal. Kecenderungan untuk mengaktualisasikan diri ini diyakini sebagai motif tunggal yang bersifat bawaan dan inheren dalam diri setiap individu dan menggerakkan individu untuk berjuang merawat diri dan merealisasikan semua potensi yang dimiliki individu secara konstruktif. Rogers (Corey, 2009) menggunakan istilah *fully functioning person* untuk menggambarkan individu yang dapat mengaktualisasikan diri, yakni individu yang dapat menggunakan semua potensi yang dimilikinya secara optimal.

## 2) Persepsi Subyektif

Pendekatan humanistik yang digunakan oleh Rogers didasarkan pada teori fenomenologis, yakni menekankan pada persepsi subyektif individu terhadap realitas atau peristiwa yang dialaminya. Menurut pandangan fenomenologis, realitas bukanlah perwujudannya secara obyektif tentang sesuatu atau peristiwa tetapi apa yang dipersepsi oleh individu secara subyektif. Dengan kata lain realitas itu ada di dalam dunia pengalaman subyektif atau pengalaman pribadi individu (Corey, 2009;

Cormier, Nurius, & Osborn, 2009; Sharf, 2012). Pandangan fenomenologis juga menekankan bahwa setiap individu akan bertindak sesuai dengan persepsinya. Pandangan ini menegaskan bahwa apa yang dilakukan oleh individu ketika merespon suatu situasi lingkungan sekitarnya selalu konsisten dengan persepsinya terhadap situasi yang sedang dihadapi. Persepsi ini bersifat subyektif dalam arti bahwa apa yang dipersepsi oleh individu sesuai dengan kerangka acuan (kerangka berpikir) yang dipegangnya sendiri dan tidak didasarkan pada realitas obyektif. Oleh karena sifatnya yang subyektif tersebut maka cara individu merespon suatu situasi mungkin bisa berbeda dengan orang lain. Jadi, dua individu yang menghadapi peristiwa yang sama dapat membentuk persepsi yang berbeda dan kemudian mengalaminya secara berbeda pula. Apakah suatu peristiwa itu dialami sebagai suatu yang menyenangkan atau menyakitkan tergantung pada cara bagaimana individu mempersepsi.

### 3) Penghargaan Positif dan Harga Diri

Meskipun setiap individu memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasikan dirinya, tidak semua individu dapat mewujudkannya secara berhasil. Keberhasilan individu dalam mengaktualisasikan dirinya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang mendukung realisasi kecenderungan tersebut yang berupa penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dari orang-orang di sekitarnya (Corey, 2009; Sharf, 2012). Kebutuhan akan penghargaan positif ini meningkat mengikuti perkembangan usia. Pemenuhan kebutuhan ini dipengaruhi oleh

interaksi individu dengan orang-orang baik di sekitar individu. Artinya, individu dapat memperoleh penghargaan positif jika individu sering berinteraksi dengan orang lain yang dapat memberikan penghargaan positif.

Pemenuhan terhadap kebutuhan akan penghargaan diri seringkali tidak obyektif namun lebih didasarkan pada persepsi subyektif individu terhadap realitas internal maupun eksternal (Sharf, 2012). Oleh karena itu, penting orang-orang di sekitar kehidupan individu untuk memperlihatkan perlakuan yang sedemikian rupa kepada individu agar mereka mempersepsi bahwa orang-orang di sekitarnya dapat menerima dan menghargainya tanpa menerapkan penilaian tertentu. Jika individu mempersepsi bahwa individu tidak diterima atau dihargai (ditolak) maka individu mengalami hambatan untuk mengaktualisasikan dirinya. Agar dapat mengaktualisasikan diri, individu harus mempersepsi bahwa orang-orang di sekitarnya dapat menerima kehadiran/keberadaannya, memperhatikannya, menghargai pendapatnya, mencintai dan menyayanginya, merawatnya. Oleh karena itu, jika individu (konseli) tidak menerima atau mengalami penghargaan positif dari orang tuanya di rumah atau dari teman-temannya, sangat penting bagi konselor di sekolah untuk memuaskan kebutuhan tersebut.

#### 4) Kondisi Pertumbuhan

Meskipun penghargaan positif dari lingkungan merupakan kondisi penting dan mencukupi untuk mendorong pertumbuhan (perkembangan) individu dan memfasilitasi perjuangan untuk mencapai aktualisasi diri, hal itu tidak dapat diperoleh oleh setiap individu dengan mudah. Menurut



Rogers (Corey, 2009; Sharf, 2012) beberapa individu berada dalam suatu lingkungan yang memberikan penghargaan bersyarat, yang dikonseptualisasikannya sebagai suatu bentuk kondisi pertumbuhan (*condition of growth*). Kondisi pertumbuhan didefinisikan sebagai suatu proses mengevaluasi pengalaman pribadi berdasarkan pada keyakinan atau penilaian orang lain. Kondisi ini dapat membatasi atau menghambat perkembangan individu, menyebabkan individu mengalami ketidaxselarasan (*incongruence*) antara pengalaman pribadi tentang diri dan interaksinya dengan orang lain. Ketidaxselarasan ini berpotensi merusak konsep diri dan menyebabkan gangguan perilaku. Dalam perspektif fenomenologis Rogers, konsep diri merupakan aspek penting yang mempengaruhi perkembangan kepribadian.

Kondisi penghargaan mengimplikasikan bahwa untuk memperoleh penghargaan positif, individu harus memenuhi persyaratan atau kondisi-kondisi tertentu. Untuk memperoleh penghargaan positif kondisional tersebut, individu harus memenuhi apa yang diinginkan oleh orang lain dan mengabaikan kepentingan atau pengalaman pribadinya (Corey, 2009). Jadi, individu mungkin terpaksa harus mengabaikan nilai atau keyakinannya sendiri dan melakukan apa yang diperintahkan oleh orang lain agar individu mendapatkan perhatian atau cinta kasih dari orang tuanya. Ketika individu mengalami beberapa kondisi penghargaan, maka individu dapat kehilangan sentuhan terhadap dirinya sendiri, bahkan bisa merasa asing dengan diri sendiri. Dengan kata lain individu mengalami ketidaxselarasan dalam

dirinya. Munculnya perasaan cemas dapat menjadi salah satu indikator bahwa individu mengalami ketidakselarasan.

#### 5) Pribadi yang sehat

Rogers (Corey, 2009; Sharf, 2012) menggambarkan individu yang sehat atau individu yang memiliki pribadi sehat adalah mereka yang dapat mengaktualisasikan dirinya. Rogers (Corey, 2009; Rykman, 2008; Sharf, 2012) menyebut individu yang dapat mengaktualisasikan diri adalah mereka yang dapat memberdayakan atau mewujudkan semua potensinya secara optimal, dan menjadi pribadi yang berfungsi penuh (*fully functioning person*). Individu yang dapat mengaktualisasikan diri dan menjadi pribadi sepenuhnya inilah yang menjadi gambaran orang sehat. Rogers (Corey, 2009; Rykman, 2008; Sharf, 2012) menggambarkan beberapa ciri individu yang mengaktualisasikan diri, diantaranya adalah:

Terbuka terhadap pengalaman. Individu yang mengaktualisasikan diri adalah mereka yang tidak defensif menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk membiaskan atau mengingkari pengalaman. Individu dapat menerima (terbuka) terhadap semua bentuk perasaan yang dialaminya takut, benci, marah, kecewa, gelisah, bergairah dan dapat menyadari dan menerima semua pengalamannya, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Menampilkan hidup eksistensial. Individu yang mengaktualisasikan diri dapat mengalami semua pengalaman dalam situasi sekarang, memiliki makna dan tujuan hidup, yakni memiliki arahan yang jelas dalam

kehidupannya dan selalu berusaha untuk melakukan hal-hal yang bermakna baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Mampu mempercayai dirinya. Individu yang mengaktualisasikan diri dapat mempercayai kemampuan dirinya, yakni memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kecakapan dan hal-hal positif yang dikomunikasikan oleh orang lain.

Rogers (Sharf, 2012) juga mencirikan individu yang terbuka terhadap pengalaman. Menurutnya, individu yang terbuka terhadap pengalaman cenderung kreatif dan bertanggung jawab. Keterbukaan terhadap pengalaman memungkinkan individu dapat menangani situasi-situasi pada masa lampau dan situasi pada saat ini (situasi baru) secara kreatif. Melalui kemampuan adaptif ini, individu akan mengalami suatu kebebasan untuk membuat keputusan dan menjadi orang yang bertanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri. Sebagai bagian dari pribadi yang berfungsi penuh, individu mampu menyadari dan memenuhi tanggung jawab sosial dan kebutuhan akan hubungan yang benar-benar kongruen (otentik) dengan orang lain. Individu yang terbuka terhadap pengalaman tidak hanya menyadari kebutuhannya sendiri tetapi juga peka terhadap kebutuhan orang lain.

Dari apa yang dikemukakan tersebut dapat dipahami bahwa individu yang tidak dapat mengaktualisasikan dirinya, atau tak dapat menangani hambatan-hambatan untuk mengaktualisasikan dirinya, dan menjadi individu yang tak terbuka terhadap pengalaman, berpotensi menjadi individu atau mengembangkan kepribadian yang tidak sehat.

Sebagaimana dikemukakan Rogers (Corey, 2009; Sharf, 2012) individu akan mengembangkan pribadi tidak sehat jika individu mendapatkan hambatan dalam perjuangannya untuk mengaktualisasikan dirinya, atau jika individu tidak terbuka terhadap pengalaman ketika terjadi kesenjangan yang lebar antara pengalaman pribadi dan pandangan diri.

Dalam ajaran tentang konsep diri atau *self*, Rogers menyebut pengalaman pribadi sebagai diri nyata (*actual self*) dan pandangan diri sebagai diri ideal (*self-ideal*) (Corey, 2009; Sharf, 2012). Semakin besar atau lebar ketidak selarasan antara pengalaman individu dengan konsep dirinya, menyebabkan individu semakin tidak bisa mengontrol perilakunya. Adanya konflik yang terjadi secara terus-menerus antara pengalaman dan pandangan terhadap diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, dan semakin lebar jarak antara pengalaman dan pandangan diri menyebabkan individu mengalami psikosa. Dalam hal ini Rogers mengklasifikasikan gangguan perilaku dalam suatu kontinum tingkat keakutannya (*severity*) sesuai kekuatan distorsi.

### **2.3 Tujuan Pendekatan *Person-Centered Therapy***

Pada terapi ini Rogers tidak menghususkan tujuan untuk satu pemecahan masalah. Tapi untuk membantu klien dalam proses pertumbuhan dan perkembangan mereka, sehingga klien dapat lebih baik dalam memahami, menerima serta mengatasi masalah mereka saat ini dan maa depan. Tidak ditetapkan tujuan khusus dalam terapi ini, sebab terapis digambarkan memiliki kepercayaan penuh pada klien untuk menentukan tujuan-tujuan yang ingin

dicapainya dari dirinya sendiri. Bagi Rogers pada dasarnya tujuan terapi ini adalah untuk menciptakan iklim yang kondusif sebagai usaha untuk membantu klien menjadi pribadi yang utuh (*fully functioning person*), yaitu pribadi yang mampu memahami kekurangan dan kelebihan dirinya. Tujuan dasar terapi ini kemudian diklasifikasikan kedalam 4 konsep inti tujuan terapi menurut Corey (dalam Sharf: 2012), yaitu:

1. Keterbukaan pada pengalaman

Klien diharapkan dapat lebih terbuka dan lebih sadar dengan kenyataan pengalaman mereka. Hal ini juga berarti bahwa klien diharapkan dapat lebih terbuka terhadap pengetahuan lebih lanjut dan pertumbuhan mereka serta bisa menoleransi keberagaman makna dirinya.

2. Kepercayaan pada organisme sendiri

Dalam hal ini tujuan terapi adalah membantu klien dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri. Biasanya pada tahap-tahap permulaan terapi, kepercayaan klien terhadap diri sendiri dan putusan-putusannya sendiri sangat kecil. Mereka secara khas mencari saran dan jawaban-jawaban dari luar karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan-kemampuan dirinya untuk mengarahkan hidupnya sendiri. Namun dengan meningkatnya keterbukaan klien terhadap pengalaman-pengalamannya sendiri, kepercayaan klien kepada dirinya sendiri pun mulai timbul.

3. Tempat evaluasi internal

Tujuan ini berkaitan dengan kemampuan klien untuk instropeksi diri, yang berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi

masalah-masalah keberadaannya. Klien juga diharapkan untuk dapat menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri dalam membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya.

#### 4. Kesiapan untuk menjadi satu proses.

Dalam hal ini terapi bertujuan untuk membuat klien sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan. Para klien dalam terapi berada dalam proses pengujian persepsi-persepsi dan kepercayaan-kepercayaannya serta membuka diri bagi pengalaman-pengalaman baru, bahkan beberapa revisi.

### **2.4 Tahap konseling pendekatan Person Centered Therapy**

Proses-proses yang terjadi dalam konseling dengan menggunakan pendekatan Client Centered menurut Susanto, 2011 adalah sebagai berikut :

- a. Konseling memusatkan pada pengalaman individual.
- b. Konseling berupaya meminimalisir rasa diri terancam, dan memaksimalkan dan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapat tilikan perasaan yang mengarah pada pertumbuhan.
- c. Melalui penerimaan terhadap klien, konselor membantu untuk menyatakan, mengkaji dan memadukan pengalaman-pengalaman sebelumnya ke dalam konsep diri.
- d. Dengan redefinisi, pengalaman, individu mencapai penerimaan diri dan menerima orang lain dan menjadi orang yang berkembang penuh.

- e. Wawancara merupakan alat utama dalam konseling untuk menumbuhkan hubungan timbal balik.

### **3. Pemahaman Diri**

#### **3.1 Pengertian Pemahaman Diri**

Santrock (2007:177) menyatakan bahwa pemahaman diri (*self understanding*) adalah representasi kognitif remaja mengenai diri, substansi, dan isi dari konsepsi-diri remaja. Menurut Desmita (2010:180) pemahaman diri (*sense of self*) adalah suatu struktur yang membantu individu mengorganisasikan dan memahami tentang siapa dirinya, yang didasarkan atas pandangan orang lain, pengalaman-pengalamannya sendiri, dan atas dasar penggolongan budaya, seperti gender, ras, dan sebagainya. Menurut Seifert dan Hoffnung (dalam Desmita, 2010:180), pemahaman diri (*sense of self*) sering juga disebut konsep diri (*self concept*), yaitu suatu pemahaman mengenai diri atau ide tentang diri sendiri.

Harter (dalam Santrock, 2003:333) menyatakan bahwa pemahaman diri seorang remaja didasari oleh berbagai kategori peran dan keanggotaan yang menjelaskan siapakah diri remaja tersebut. Menurut Pikunas (dalam Hendrianti Agustiani, 2009:06), seorang remaja bukan sekedar mempertanyakan siapa dirinya, tapi bagaimana dan dalam konteks apa atau dalam kelompok apa dia bisa menjadi bermakna dan dimaknakan. Lebih lanjut Santrock (2003:335) menyatakan bahwa pemahaman diri remaja melibatkan adanya pengenalan komponen yang tidak disadari (*unconscious*) termasuk dalam dirinya, sama seperti halnya dengan komponen yang disadari (*conscious*).

Remaja membutuhkan kawan-kawannya untuk memperoleh dukungan dan penjelasan mengenai dirinya, termasuk mendengarkan pendapat kawan-kawannya dalam proses mendefinisikan siapakah dirinya itu. Hal ini diperkuat oleh pendapat Friedman & Schustack (2008:342) yang menyatakan bahwa orang mendapatkan pemahaman diri melalui lingkungan psikososial yang suportif.

Dari kutipan diatas dapat di simpulkan bahwa pemahaman diri merupakan gambaran kognitif individu mengenai dirinya (potensi, kelebihan maupun kekurangan), isi dari konsepsi diri individu, dan pemahaman mengenai dirinya baik yang disadari (*conscious*) maupun yang tidak disadari (*unconscious*).

Pemahaman diri merupakan aspek yang penting bagi individu. Adapun tujuan dari pemahaman diri adalah sebagai berikut :

1. Pemahaman diri memberikan dasar identitas diri yang rasional.
2. Pemahaman diri membantu individu merencanakan karier dan menjalin hubungan yang lebih intim dengan orang lain.
3. Pemahaman diri membantu individu memberikan arah dan tujuan hidup.
4. Pemahaman diri membantu meningkatkan konsep diri individu dan membantu individu mencapai keberhasilan.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dikemukakan peneliti, selanjutnya dikemukakan kerangka konseptual. Kerangka konseptual merupakan unsur-unsur pokok dalam penelitian dimana konsep teoritis akanberubah kedalam defenisi operasional yang dapat menggambarkan rangkaian variabel yang akan diteliti.



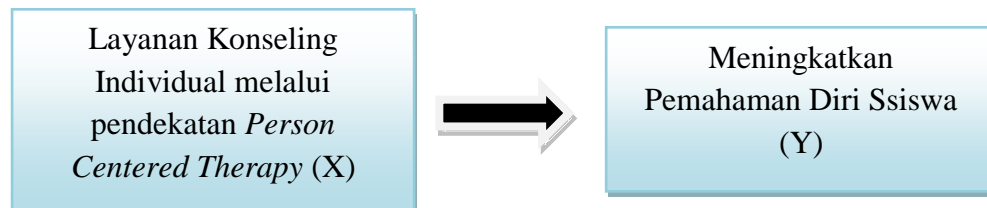
Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.

Terapi person centered merupakan model terapi berpusat pribadi yang dipelopori dan dikembangkan oleh psikolog humanistik Carl R. Rogers. Ia memiliki pandangan dasar tentang manusia, yaitu bahwa pada dasarnya manusia itu bersifat positif, makhluk yang optimis, penuh harapan, aktif, bertanggung jawab, memiliki potensi kreatif, bebas (tidak terikat oleh belenggu masa lalu), dan berorientasi ke masa yang akan datang dan selalu berusaha untuk melakukan *self fulfillment* (memenuhi kebutuhan dirinya sendiri untuk bisa beraktualisasi diri). Filosofi tentang manusia ini berimplikasi dan menjadi dasar pemikiran dalam praktek terapi *person centered*. Menurut Roger konsep inti terapi person centered adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri.

Pemahaman diri merupakan gambaran kognitif individu mengenai dirinya (potensi, kelebihan maupun kekurangan), isi dari konsepsi diri individu, dan pemahaman mengenai dirinya baik yang disadari (*conscious*) maupun yang tidak disadari (*unconscious*).

Dari kerangka konseptual yang telah dijelaskan diatas, maka Layanan Konseling Individual dengan pendekatan PCT (*person centered therapy*) merupakan salah satu cara Penerapan Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan *Person Centered Therapy* Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri

Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai. Berikut ini adalah gambaran mengenai hubungan kedua variabel (Layanan Konseling Individual dan Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa ).



Gambar 1. Kerangka Konseptual

X = Layanan Konseling Individual melalui Pendekatan *Person Centered Therapy*

Y = Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jenis jawaban/dugaan sementara terhadap masalah yang diperkirakan benar tapi masih membutuhkan pembuktian-pembuktian atas kebenarannya. Arikunto (2006: 71) mengemukakan “Hipotesa merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ha : Ada Peranan Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan *Person Centered Therapy* Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020.
2. Ho : Tidak ada Peranan Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan *Person Centered Therapy* Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Lokasi Dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Binjai yang berlokasi di Jl. Samanhudi No.20, Satria, Kec. Binjai Kota, Kota Binjai, Sumatera Utara 20741.

##### 2. Waktu Penelitian

Adapun penulisan proposal penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli T.A 2019/2020 sampai bulan Agustus T.A 2019/2020.

**Tabel 3.1**  
**Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian**

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																											
		Februari				Maret				April				Juni				Agustus				September				Oktober			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																												
2	Persetujuan Judul																												
3	Penulisan Proposal																												
4	Bimbingan Proposal																												
5	Persetujuan Proposal																												
6	Seminar Proposal																												
7	Perbaikan Proposal																												
8	Surat Izin Riset																												
9	Penelitian																												
10	Pembuatan Skripsi																												
11	Bimbingan Skripsi																												
12	Pengesahan Skripsi																												
13	Sidang Meja Hijau																												

## B. Populasi Dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2015;167)” Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan di tarik kesimpulannya”.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI AP-1 SMK Negeri 1 Binjai T.A 2019/2020 yang berjumlah 30 siswa.

**Tabel 3.2.**  
**Populasi Penelitian**

Kelas	Jumlah Siswa
Kelas XI AP-1	30

### 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:168).” Sampel adalah sebagian dari populasi”teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa *purposive sampling* pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan pertimbangan tertentu (sifat, karakteristik, ciri dan kriteria).

**Tabel 3.3.**  
**Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa	Sampel Penelitian		Jumlah Sampel
			Laki-Laki	Perempuan	
1	XI AP-1	30	3	3	6

### C. Defenisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah layanan Konseling Individual dengan pendekatan *Person centered therapy* yang di lambangkan dengan huruf X sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah Pemahaman Diri, yang di lambangkan dengan huruf Y.

#### a. Variabel Bebas

Konseling individual dengan pendekatan person centered adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konsel yang menggunakan pendekatan dengan berpusat pada pribadi klien, dengan pandangan bahwa pada dasarnya manusia itu bersifat positif, makhluk yang optimis, penuh harapan, aktif, bertanggung jawab, memiliki potensi kreatif, bebas (tidak terikat oleh belenggu masa lalu), dan berorientasi ke masa yang akan datang dan selalu berusaha untuk melakukan *self fulfillment* (memenuhi kebutuhan dirinya sendiri untuk bisa beraktualisasi diri).

#### b. Variabel Terikat

Pemahaman diri merupakan gambaran kognitif individu mengenai dirinya (potensi, kelebihan maupun kekurangan), isi dari konsepsi diri individu, dan pemahaman mengenai dirinya baik yang disadari (*conscious*) maupun yang tidak disadari (*unconscious*).

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal yang pokok untuk memperoleh segala informasi yang diperlukan dalam mengungkap permasalahan yang diperlukan. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan ini adalah Angket pemahaman diri. Angket merupakan alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket digunakan sebagai instrumen untuk mengukur pengetahuan siswa pemahaman diri.

Adapun angket /kuesioner dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert 4 alternatif jawaban yang menyatakan *favourable* (mendukung) dan *Unfavourable* (tidak mendukung) masing-masing alternatif jawaban dalam bentuk skor dan dalam memberikan jawaban siswa hanya memberikan tanda silang (X) pada kolom atau tempat yang sudah disediakan. Berikut adalah kisi-kisi angket pemahaman diri yang digunakan pada penelitian ini.

**Tabel 3.4.**

**Kisi-kisi Angket Pemahaman Diri Siswa**

NO	Indikator	Jumlah Item	No Item
1	Memahami gambaran kognitif individu mengenai dirinya (potensi, kelebihan maupun kekurangan)	9	1, 2, 12, 15,16,17,18, 20, 27
2	Pemahaman konsep diri individu	8	3, 4, 9, 11, 14, 19, 21, 22
3	pemahaman mengenai dirinya yang disadari (conscious)	6	7, 10, 23, 24, 25, 26
4	pemahaman mengenai dirinya yang tidak disadari (unconscious)	4	5, 6, 8, 13
JUMLAH			27

Sebelum digunakan sebagai alat pengumpul data instrumen ini terlebih dahulu diuji kelayakannya dengan menggunakan uji validitas dan uji reabilitas. Adapun hasil dari kedua tes ini dipaparkan sebagai berikut.

### 1. Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen yang tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. (Sugiyono, 2017: 173)

Rumusan yang dapat digunakan adalah rumus *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson :

$$r_{xy} = \frac{5\Sigma X1 - (\Sigma 1) - (\Sigma X)}{\sqrt{\{5\Sigma 1^2 - (\Sigma 1)^2\}\{5\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  = Koefisien Korelasi
- N = Jumlah Responden
- X = Skor Responden Untuk Tiap Item
- Y = Total Skor Setiap Responden dari Seluruh Item
- $\Sigma \chi$  = Jumlah standar distribusi X
- $\Sigma y$  = Jumlah standar distribusi Y
- $\Sigma x^2$  = Jumlah kuadrat masing-masing skor X
- $\Sigma y^2$  = Jumlah kuadrat masing-masing skor Y

Instrument penelitian yang telah dibuat diujicobakan lalu dihitung dengan rumus diatas. Syarat instrument penelitian dikatakan valid apabila  $r_{xy} > r_{tabel}$ . Dalam pengujian uji validitas, apabila  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 maka pengukuran instrumen tersebut valid dan sebaliknya jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  maka instrumen tersebut tidak valid. Dalam menguji validitas instrumen peneliti memanfaatkan program SPSS versi 20.

Pengujian yang dilakukan pada angket pemahaman diri dengan item sebanyak 34 didapatkan 27 item yang dinyatakan valid. Hal ini dilakukan dengan membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  yang bernilai 0.361 ( $N = 30$ ). Nilai validitas total instrumen ini adalah sebesar 0,568. Nilai  $r_{hitung}$  pada masing-masing item pernyataan dilampirkan pada lampiran di bagian akhir skripsi ini.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik. Menurut Arikunto (2010:239) “bahwa untuk menguji reliabilitas angket dirumuskan Alpha sebagai berikut :

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  : Reliabilitas instrument

$k$  : Banyaknya butir soal

$\sum \sigma b^2$  : Jumlah varians butir

$\sigma^2 t$  : Varians total

Setelah diuji validitas angket, butir-butir yang valid diuji reliabilitasnya. Berdasarkan perhitungan yang menggunakan rumus alpha, maka diketahui bahwa  $r_{11} = 0,8595$ . Selanjutnya nilai tersebut dikonsultasikan pada indeks korelasi. Hasilnya adalah, nilai tersebut berada pada kategori yang sangat tinggi sehingga dapat disimpulkan



bahwa angket tersebut telah memenuhi kriteria realibilitas dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

## **E. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis yang dirumuskan, maka digunakan rumus uji-t dengan rumus :

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

- t = Harga yang dihitung dan menunjukkan nilai standart deviasi dari harga distribusi t
- r = Koefisien
- n = Jumlah Responden

Harga t tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga t tabel. Untuk kepercayaan 5% ujian dua pihak  $dk = n-2 \geq t_{\text{tabel}}$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dan jika  $t_{\text{hitung}}$  maka  $H_a$  dan  $H_o$  diterima.

### ***B. Wilcoxon Signed Rank Test***

Pada analisis data digunakan dengan teknik *wilcoxon signed rank test*, Teknik analisis data melihat perbedaan sikap siswa terhadap pemahaman diri siswa pada *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

## BAB IV

### PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

##### 1. Identitas Sekolah

Nama Sekolah : SMK Negeri 1 Binjai  
Alamat : Jalan Samanhudi No. 20 Kel. Satria Kec.  
Binjai Kota, Kota Binjai  
NSS : 341076101001  
Nomor Pokok Sekolah Nasional : 10211384  
Program Keahlian :

1. Rekayasa Perangkat Lunak
2. Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran
3. Akuntansi dan Keuangan Lembaga
4. Perbankan dan Keuangan Mikro
5. Bisnis Daring dan Pemasaran
6. Usaha Perjalanan Wisata

Nama Kepala SMK : Drs. Muhammad Basir  
- Nomor SK Pengangkatan : 800/814/18  
- Pejabat yang mengangkat : Gubernur Sumatera Utara

Jumlah Ruang Kelas : 26 Ruang

Ruang Laboratorium : Ada

##### 2. Visi dan Misi SMK Negeri 1 Binjai

Visi menjadi pusat pelayanan pendidikan dan pelatihan kejuruan yang berstandar nasional / internasional

Misi :

1. Mengembangkan pendidikan dan pelatihan sesuai dengan kebutuhan dunia kerja
  2. Mengembangkan pendidikan dan pelatihan yang berwawasan mutu profesional dan berorientasi masa depan
  3. Mengembangkan pelatihan dan mampu memberdayakan potensi masyarakat
  4. Mewujudkan suasana belajar yang berakar pada norma, nilai, budaya dan agama.
3. Data Lainnya.
- Berikut beberapa data pendukung lainnya mengenai sekolah SMK Negeri 1 Binjai

**Tabel 4.1.**  
**Jumlah Kelas**

KELAS	JUMLAH
X RPL	2 Ruang
X OTKP	2 Ruang
X AKL	2 Ruang
X PKM	1 Ruang
X BDP	2 Ruang
X UPW	1 Ruang
XI RPL	1 Ruang
XI AP	3 Ruang
XI AK	2 Ruang
XI PB	1 Ruang
XI PM	2 Ruang
XI UPW	1 Ruang
XII RPL	1 Ruang
XII AP	3 Ruang
XII AK	2 Ruang
XII PB	1 Ruang
XII PM	2 Ruang
XII UPW	1 Ruang
<b>Jumlah</b>	<b>30 Ruang</b>

## B. Pelaksanaan Penelitian

Pada bab ini akan membahas hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMK N 1 Binjai. Dimana sampel pada penelitian ini berjumlah 6 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada bulan juli sampai dengan agustus 2020. Kegiatan pelaksanaan layanan konseling individual pada kelompok eksperimen dengan menggunakan pendekatan *Person Center Therapy*. Kegiatan pelaksanaan layanan dapat dilihat pada tabel.4.1.

**Tabel.4.2.**

### Uraian Kegiatan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Uraian Kegiatan
1.	15 Agustus 2020	Pengambilan Surat Izin Riset
2.	1 September 2020	Penyerahan Surat Izin Riset Kesekolah
3.	1 September 2020	Pengambilan Data <i>Pretest</i>
4.	8 September 2020	Pemberian Layanan I
5.	6 Oktober 2020	Pemberial Layanan II
6.	20 Oktober 2020	Pengambilan data <i>Posttest</i>

Secara khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan Konseling Individual dengan pendekatan *Person Center Therapy* untuk meningkatkan pemahaman diri siswa. Data-data yang diperoleh adalah hasil *pretest* dan *posttest* berhubungan dengan pemahaman diri siswa. Data yang akan dideskripsikan adalah data pada kelompok eksperimen. Berikut ini peneliti sajikan hasil penelitian penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan

pendekatan *Person Center Therapy* untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas XI AP-1 SMK N 1 Binjai.

### **C. Hasil Penelitian**

#### **1. Deskripsi Data**

Gambaran pemahaman diri siswa sebelum mendapatkan perlakuan layanan konseling individual diukur menggunakan angket yang telah diujicobakan sebagai data pretest pada penelitian ini. Kemudian setelah pemberian perlakuan sebanyak 2 (Dua) kali pertemuan kepada kelompok eksperimen, kemudian peneliti mengukur kembali pemahaman diri siswa dengan menggunakan instrumen yang sama pada kelompok yang sama juga, yaitu kelompok eksperimen.

Layanan konseling individual yang dilaksanakan pada kelompok eksperimen dilakukan sebanyak dua kali kepada setiap siswa. Melalui layanan konseling individual dengan berpusat pada diri klien, siswa mengalami peningkatan dalam memahami diri sendiri. Pendekatan *Person Center Therapy* dalam penelitian ini menekankan pada konsep bahwa manusia itu bersifat positif, makhluk yang optimis, penuh harapan, aktif, bertanggung jawab, memiliki potensi kreatif, bebas (tidak terikat oleh belenggu masa lalu), dan berorientasi ke masa yang akan datang dan selalu berusaha untuk melakukan pemenuhan kebutuhan dirinya sendiri untuk bisa beraktualisasi diri. Dengan menumbuhkan konsep-konsep tersebut pada awalnya menumbuhkan keinginan siswa untuk lebih memahami diri sendiri kemudian terjadi peningkatan secara kognitif terkait pemahaman diri pada siswa/ klien. Adapun gambaran tahapan pemberian layanan konseling individual dideskripsikan sebagai berikut.

- **Tahap Awal**
  - a. Membangun hubungan konseling dengan melibatkan konseli yang bermasalah
  - b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah
  - c. Membuat perajakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah
- **Tahap Pertengahan**
  - a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya.
  - b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara
- **Tahap Akhir Konseling**
  - a. Adanya perubahan sikap dan perilaku konseli.
  - b. Konseli mampu berfikir secara positif dan memahami mengenai pemahaman diri
  - c. Mengakhiri hubungan konseling

Adapun gambaran pemahaman diri siswa baik sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan juga setelah mendapat perlakuan (*Posttest*) dirangkum pada tabel 4.2 berikut ini.

**Tabel 4.3.**

**Deskripsi Data Pre Test Dan Post Test**

Sampel	Skor Pretest	Skor Posttest
1	34	62
2	45	68
3	40	70
4	37	65
5	42	67
6	40	65

Jika dilihat dari nilai seluruh sampel penelitian, tampak bahwa skor pemahaman diri siswa cenderung rendah dan setelah diberikan perlakuan tampak ada peningkatannya. Kemudian setelah dilakukan uji pada SPSS didapati pula mean (rata-rata) pada pretest adalah 39.67 dan pada Posttest yaitu 66.17. Data tersebut didapatkan dari hasil uji analisis SPSS berdasarkan nilai pretest dan posttest siswa yang didapatkan dari hasil instrument yang diisi oleh siswa sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan (layanan bimbingan dan konseling), berikut adalah tabel deskripsi data yang didapati pada output SPSS.

**Tabel 4.4.**  
**Decriptive Statistics**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
pretest	6	39.67	3.830	34	45
posttest	6	66.17	2.787	62	70

## **2. Pengujian Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis dapat digunakan analisis statistik non parametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan menggunakan bantuan program SPSS Versi 20. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan. Adapun hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat perbedaan yang signifikan tentang pemahaman diri siswa kelompok eksperimen, sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling individual menggunakan pendekatan *Person Center Therapy*.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tentang pemahaman diri siswa kelompok eksperimen, sebelum dan sesudah mengikuti layanan *Person Center Therapy*

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut;

1. Terima  $H_0$  dan  $H_1$  apabila probabilitas (*Sig 2-tailed*)  $\geq$  alpha ( $\alpha = 0,05$ )
2. Tolak  $H_0$  dan  $H_1$  apabila probabilitas (*Sig 2-tailed*)  $\leq$  alpha ( $\alpha = 0,05$ )

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat perbedaan yang signifikan pada pemahaman diri kelompok eksperimen, sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy*”. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan program SPSS Versi 20. Berdasarkan hal tersebut diperoleh hasil perhitungan seperti yang tertera pada tabel 4.5 dibawah ini.

**Tabel.4.5.**

**Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* Perbedaan pemahaman diri Siswa *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	posttest - pretest
Z	-2.214 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan Tabel.4.5 diatas, terlihat bahwa angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* pemahaman diri siswa kelompok eksperimen sebesar 0,027 atau probabilitas di bawah alpha 0,05 ( $0,027 \leq 0,05$ ). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, maka hipotesis pertama yang di uji dalam penelitian ini, yaitu “ Terdapat perbedaan yang signifikan pemahaman diri



siswa kelompok eksperimen, sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy*". Selanjutnya untuk melihat tentang arah perbedaan tersebut, apakah *pretest* atau *posttest* yang lebih tinggi, dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini.

**Tabel.4.6.**  
**Arah Perbedaan *Pretest* Dan *Posttest* Pada Pemahaman Diri Siswa Kelompok Eksperimen**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3.50	21.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Berdasarkan Tabel.4.6. diatas nilai 6b berarti bahwa dari 6 responden kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, sebanyak 6 orang siswa yang mengalami peningkatan hasil dari *pretest* ke *posttest*. Oleh karena itu, berdasarkan hasil diatas dapat diartikan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan yang signifikan setelah mengikuti layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy*. Hal ini dapat dilihat bahwa dari 6 orang siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok hasil *posttest* lebih tinggi dari *pretest*.

#### **D. Diskusi Hasil Penelitian**

Pelaksanaan layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy* sebanyak 2 kali pada siswa kelas XI AP-1 SMK Negeri 1 Binjai

T.A 2019/2020 bertujuan untuk melihat efektivitas layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy* dalam meningkatkan pemahaman diri siswa. Pelaksanaan layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy* dilakukan sesuai kaidah dan azas-azas bimbingan dan konseling.

Berdasarkan pelaksanaan penelitian ini, dapat dilihat sebelum diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy*, siswa masih memiliki pemahaman diri yang kurang baik, hal ini dapat dilihat dari hasil angket *pretest* terkait pemahaman diri siswa. Setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy* siswa mengalami perubahan yang signifikan, hal ini dapat dilihat dari hasil angket *posttest* yang dilakukan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwasanya layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy* yang diberikan kepada siswa efektif untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas XI AP-1 SMK Negeri 1 Binjai.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Suatu penelitian dikatakan sempurna apabila sesuai dengan perencanaan dan memenuhi syarat penelitian. Akan tetapi keterbatasan dapat terjadi baik yang bersumber dari peneliti, subjek penelitian dan lain sebagainya. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada waktu pelaksanaan penelitian. Maka dengan waktu yang sangat singkat tersebut peneliti mengusahakan memaksimalkan dalam memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy*. Ditambah lagi Pelaksanaan penelitian

bersamaan dengan adanya wabah covid di indonesia yang membuat beberapa kendala lainnya, seperti penundaan pelaksanaan penelitian, kemudian phisycal distancing dan menggunakan masker membuat proses pelaksanaan layanan sedikit berbeda dengan layanan yang dilakukan pada kondisi normal.

2. Keterbatasan kemampuan peneliti dalam melaksanakan layanan ini juga dirasa masih terlihat dan ada. Sehingga dapat dikatakan pelaksanaan layanan konseling individual dengan pendekatan *Person Center Therapy* pada penelitian ini sudah cukup baik namun masih sangat memungkinkan untuk lebih ditingkatkan lagi.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Person Centered Therapy Dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020” maka diperoleh kesimpulan antara lain:

1. Pemahaman diri siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Binjai sebelum diberikan layanan konseling individu (*pretes*) yang mempunyai rata-rata sebesar 39.67
2. Meningkatnya Pemahaman diri siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Binjai sebelum diberikan layanan konseling individu (*post test*) yang mempunyai rata-rata sebesar 66.17
3. Adanya perubahan yang positif dan layanan konseling individu dapat meningkatkan pemahaman diri siswa secara signifikan Pada siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Binjai sebelum diberikan layanan konseling individu, khususnya kelas XI AP-1 .

#### B. Saran

1. Bagi Peserta Didik

Diharapkan kepada seluruh siswa agar mampu meningkatkan pemahaman diri.

2. Bagi Sekolah

Kepada pihak sekolah di harapkan dapat melengkapi sarana dan prasana yang dibutuhkan oleh siswa. Serta memberikan jam khusus untuk guru bimbingan konseling agar pelaksanaan layanan dapat diberikan kepada para siswa dan tidak mengganggu jam mata pelajaran lainnya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang pemahaman diri diharapkan agar dapat lebih meningkatkan kualitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2002). *Analisis Eksistensial Untuk Psikologi dan Psikiatri*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrofudin. (2012, 11 021). *aspek-aspek pemahaman diri*. Retrieved 10 26, 2016, from pemahaman-diri
- Corey, G. (2009). *teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Corsini, R. (2000). *Current Psychotherapies*. Itasca: illnois:F.E Peacockpublishers.
- Gurnasa, S. (1996). *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta : Puspa Swara
- Hurlock, Elizabeth. (1980). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Murad, J. (2006). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nelson, R. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. Edisi keempat. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Palmer, S. (2010). *pengantar konseling dan psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Romanus, D. 2011. *Tujuan pemahaman diri, ciri-ciri siswa yang memahami dirinya (online)*. Retrieved 12 15, 2014, from pemahaman-diri:
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, J. S (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Willis, S. (2004). *konseling individual teori dan praktek*. Bandung : Alfabeta.
- Winkel, WS. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Intuisi Pendidikan*. Semarang: Satya Wacana
- Yustiana, N. (2015). *pengaruh pemahaman diri terhadap kesesuaian minat memilih jurusan (online)*. Retrieved from pemahaman-diri-terhadap.html=11 : <http://www.ejournal.com/2015/09>
- Zainal, A. (2002). *Analisis Eksistensial Untuk Psikologi dan Psikiatri*. Bandung: PT Refika Aditama.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : INDAH EKA PRATIWI  
Tempat /Tgl Lahir : Binjai 14 November 1997  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Warga Negara : Indonesia  
Alamat : Asmil Yonif 121 Macan Kumbang, Jaharun B Kec.  
Galang  
Anak Ke : 1 dari 3 bersaudara

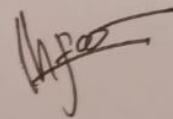
### Nama Orang Tua

Ayah : Serma Junaidi  
Ibu : Donna Afrida Aritonang  
Alamat : Asmil Yonif 121 Macan Kumbang, Jaharun B Kec.  
Galang

### Pendidikan Formal

1. SDN 106843 Jaharun B Tamat Tahun 2009
2. SMPN 1 Galang Tamat Tahun 2012
3. SMAN 1 Galang Tamat Tahun 2015
4. Kuliah pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Medan, Oktober 2021



INDAH EKA PRATIWI



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
Website : www.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

Kepada Yth. Ibu Ketua dan Sekretaris  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Persetujuan Judul Skripsi**  
Dengan hormat yang bertanda tangan dibawah ini :  
Nama : Indah Eka Pratiwi  
NPM : 1602080046  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Kredit Kumulatif : 128 SKS

IPK = 3,62

Persetujuan Ket.Sekret.Prog.Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
16 2/ 20	Penerapan Layanan Konseling individual Pendekatan Person Centered Therapy Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Di Kelas VII SMK Negeri 1 Binjai TA.2020/2021.	Melalui Untuk UJIAN FAKULTAS
	Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Perilaku Bolos Pada Siswa Kelas VIII di SMK Negeri 1 Binjai TA.2020/2021.	
	Efektivitas teknik assertive training dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying terhadap siswa SMK Negeri 1 Binjai TA.2020/2021.	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan  
dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Ibu/ Bapak saya ucapkan terima  
kasih.

Medan, 06 february 2020

Hormat Pemohon,

Indah Eka Pratiwi

Keterangan:

Dibuat rangkap 3 :

- Untuk Dekan/ Fakultas
- Untuk Ketua/ Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris  
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

*Assalamu'alaikum Wr, Wb*

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Indah Eka Pratiwi  
NPM : 1602080046  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Penerapan Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan *Person Centered Therapy*  
Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai  
Tahun Pembelajaran 2019/2020

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

1. Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 15 Februari 2020  
Hormat Pemohon,

**Indah Eka Pratiwi**

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :  
- Untuk Dekan / Fakultas  
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi  
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jalan Kapten Muchtar Basri, BA No.3 Medan Telp. (061) 661905 Ext. 22, 23, 30  
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris  
 Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
 FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirrahmanirrahim  
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Indah Eka Pratiwi  
 N.P.M : 1602080046  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Penerapan ayanan Konseling Individual melalui Pendekatan *Person Centered Therapy* untuk  
 Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun  
 Pembelajaran 2019/2020

Menjadi:

Pengaruh Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan *Person Centered Therapy* dalam  
 Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun  
 Pembelajaran 2019/2020

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, September 2021  
 Hormat Pemohon

**Indah Eka Pratiwi**

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi  
 Pendidikan Bimbingan dan Konseling

**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd**

Dosen Pembimbing

**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mochtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 8622400  
 Website: <http://kip.umsu.ac.id> E-mail: [kip@yahoo.co.id](mailto:kip@yahoo.co.id)

Medan, 25 Dzulhijjah 1441 H  
 15 Agustus 2020 M

Nomor : 1245/IL.3/UMSU-02/F2020  
 Lampiran :  
 Hal : Mohon Izin Riset

Kepada Yth :  
 Bapak/Ibu **Kepala SMK Negeri 1 Binjai**  
 Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di tempat yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : **Indah Eka Pratiwi**  
 NPM : 1602080046  
 Program Studi : Bimbingan Konseling  
 Judul Penelitian : Penerapan Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020.

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.  
 Wassalamu'alikum Warahmatullahi Barakatuh

Dekan  
  
**Dr. H. Elfrianto S.Pd., M.Pd.**  
 NIDN : 0115057302

Tembusan :  
 - Pertinggal




MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

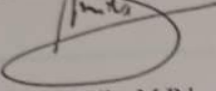
**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/Prog.Studi : Bimbingan dan Konseling  
Nama Lengkap : Indah Eka Pratiwi  
N.P.M : 1602080046  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020.

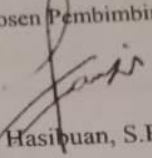
Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
24 Februari 2020	Persiapan Penulisan Proposal	
21 Maret 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penulisan latar belakang harus di mulai dengan hal yang umum dulu.</li> <li>- Identifikasi masalah harus di rujuk dari fenomena yang di ungkap dilatarbelakang</li> </ul>	
30 Maret 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Spesifik kan lagi latar belakang nya terhadap fenomena yang di ungkap</li> </ul>	
25 April 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan lagi hasil penelitian terdahulu ke dalam latarbelakang.</li> <li>- Rumusan masalah harus sama dengan tujuan penelitian</li> </ul>	
06 Mei 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan lagi teori yang termuktahir tentang karir di bab 2</li> <li>- Uraikan prosedur penelitiannya.</li> <li>- Suaikan lagi uji statistiknya dengan desain penelitian di bab 3</li> </ul>	
08 Mei 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan lagi penelitian yang relevan</li> <li>- Pertimbangkan lagi dalam penentuan sample</li> </ul>	
11 Mei 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesuaikan lagi sebutan pada populasi dan sampel pada jenis penelitian</li> <li>- Tambahkan hasil penelitian terkait dengan penelitian yang anda lakukan</li> </ul>	

15 mei 2020	ACC PROPOSAL	
		Medan, Mei 2020

Diketahui oleh:  
Ketua Prodi

  
Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

DENGAN



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JL. KaptenMuchtarBashri No. 3 Medan 20238Telp. (061) 6619056  
Website. <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa dibawah ini :

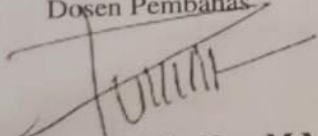
NamaLengkap : Indah Eka Pratiwi  
NPM : 1602080046  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan Person  
Centered Therapy Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa  
Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020

Pada hari Kamis, Tanggal 11 Juni 2020 sudah layak menjadi proposal skripsi

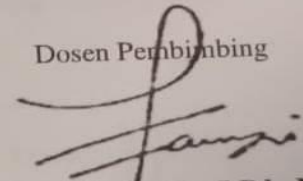
Medan, 12 Juni 2020

Disetujui oleh :

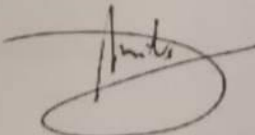
Dosen Pembahas

  
Drs. Zaharuddin Nur, M.M

Dosen Pembimbing

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Diketahui Oleh :  
Ketua Program Studi

  
Dra. Jamila, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
 Website : [ww.fkip.umsu.ac.id](http://ww.fkip.umsu.ac.id) E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

PENGESAHAN PROPOSAL

Panitia Proposal Penelitian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Strata – I bagi :

Nama : Indah Eka Pratiwi  
 Npm : 1602080046  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual melalui Pendekatan Person Centered Therapy untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020.

Dengan diterimanya proposal ini, maka mahasiswa tersebut dapat diizinkan untuk mengikuti seminar proposal.

Medan, Mei 2020

Diketahui / Disetujui Oleh :

Ketua Prodi

Dra. Jamila M.Pd

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M. Pd.



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 BINJAI**  
Jalan Samanhudi No. 20 Kode Pos 20714 Kec. Binjai Kota – Kota Binjai  
Telepon 061 – 8821250 Email : [smkn1.bji@gmail.com](mailto:smkn1.bji@gmail.com) Website : [www.smkn1binjai.sch.id](http://www.smkn1binjai.sch.id)



**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
Nomor : 070 - 236

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMK Negeri 1 Binjai dengan ini menerangkan :

Nama	: Indah Eka Pratiwi
NPM	: 1602080046
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	: Penerapan Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pelajaran 2019/2020.

Bahwa Saudara tersebut di atas benar telah melaksanakan penelitian di SMK Negeri 1 Binjai mulai tanggal 21 September s.d 20 Oktober 2020.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

BINJAI, 20 OKTOBER 2020

KEPALA SMK NEGERI 1 BINJAI  
PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
KABUPATEN BINJAI KOTA  
SMK NEGERI 1  
KOTA BINJAI  
Drs. MUHAMMAD BASIR  
PEMBINA TK. I  
NIP. 19610825 198703 1 003







MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Muchtar Bashri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6619056  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO:.....

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap : Indah Eka Pratiwi  
NPM : 1602080046  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi hari Kamis, Tanggal 11 Juni 2020. Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas Atas ketersediaan dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih

Medan, 12 Juni 2020  
Diketahui oleh  
Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN****KONSELING INDIVIDUAL**

1. Topik Permasalahan : Pemahaman Diri
2. Bidang Bimbingan : Pribadi
3. Jenis Layanan : Konseling Individu
4. Fungsi Kegiatan / Hasil : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
5. Tujuan Kegiatan / Hasil : 1. Agar konseli memahami dirinya
6. Sasaran : Siswa
7. Rencana Kegiatan :
  - a. Hari / Tanggal : Senin, 8 September 2020
  - b. Waktu : 09.00 Wib s/d Selesai
  - c. Kelas : Siswa Kelas XI AP-1
  - d. Tempat Penyelenggara : SMK N 1 BINJAI
8. Penyelenggara Layanan : Indah Eka Pratiwi
9. Pihak Yang Dilibatkan : Siswa kelas XI AP-1
10. Alat dan Perlengkapan : Buku dan Pulpen
11. Langkah-Langkah Konseling :
  - **Tahap Awal**
    - d. Membangun hubungan konseling dengan melibatkan konseli yang bermasalah
    - e. Memperjelas dan mendefinisikan masalah
    - f. Membuat perajakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah
  - **Tahap Pertengahan**

- c. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya.
- d. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

- **Tahap Akhir Konseling**

- d. Adanya perubahan sikap dan perilaku konseli.
- e. Konseli mampu berfikir secara positif dan memahami mengenai pemahaman diri
- f. Mengakhiri hubungan konseling

Medan, 08 September 2020

Mahasiswa

Indah Eka Pratiwi

## PEMAHAMAN DIRI

Santrock (2007:177) menyatakan bahwa pemahaman diri (*selfunderstanding*) adalah representasi kognitif remaja mengenai diri, substansi, dan isi dari konsepsi-diri remaja. Menurut Desmita (2010:180) pemahaman diri (*sense of self*) adalah suatu struktur yang membantu individu mengorganisasikan dan memahami tentang siapa dirinya, yang didasarkan atas pandangan orang lain, pengalaman-pengalamannya sendiri, dan atas dasar penggolongan budaya, seperti gender, ras, dan sebagainya. Menurut Seifert dan Hoffnung (dalam Desmita, 2010:180), pemahaman diri (*sense of self*) sering juga disebut konsep diri (*selfconcept*), yaitu suatu pemahaman mengenai diri atau ide tentang diri sendiri.

Harter (dalam Santrock, 2003:333) menyatakan bahwa pemahaman diri seorang remaja didasari oleh berbagai kategori peran dan keanggotaan yang menjelaskan siapakah diri remaja tersebut. Menurut Pikunas (dalam Hendrianti Agustiani, 2009:06), seorang remaja bukan sekedar mempertanyakan siapa dirinya, tapi bagaimana dan dalam konteks apa atau dalam kelompok apa dia bisa menjadi bermakna dan dimaknakan. Lebih lanjut Santrock (2003:335) menyatakan bahwa pemahaman diri remaja melibatkan adanya pengenalan komponen yang tidak disadari (*unconscious*) termasuk dalam dirinya, sama seperti halnya dengan komponen yang disadari (*conscious*).

Remaja membutuhkan kawan-kawannya untuk memperoleh dukungan dan penjelasan mengenai dirinya, termasuk mendengarkan pendapat kawan-kawannya dalam proses mendefinisikan siapakah dirinya itu. Hal ini diperkuat oleh pendapat Friedman & Schustack (2008:342) yang menyatakan bahwa orang mendapatkan pemahaman diri melalui lingkungan psikososial yang suportif.

Dari kutipan diatas dapat dikatakan bahwa pemahaman diri merupakan gambaran kognitif individu mengenai dirinya (potensi, kelebihan maupun kekurangan), isi dari konsepsi diri individu, dan pemahaman mengenai dirinya baik yang disadari (*conscious*) maupun yang tidak disadari (*unconscious*).

Pemahaman diri merupakan aspek yang penting bagi individu. Adapun tujuan dari pemahaman diri adalah sebagai berikut :

5. Pemahaman diri memberikan dasar identitas diri yang rasional.
6. Pemahaman diri membantu individu merencanakan karier dan menjalin hubungan yang lebih intim dengan orang lain.
7. Pemahaman diri membantu individu memberikan arah dan tujuan hidup.
8. Pemahaman diri membantu meningkatkan konsep diri individu dan membantu individu mencapai keberhasilan.

Lampiran . Angket Pemahaman Diri Siswa

### ANGKET PEMAHAMAN DIRI

Nama : .....

Kelas : .....

Usia : .....

Alamat : .....

### PETUNJUK

Isilah angket berikut dengan menyesuaikan dengan kondisi diri anda, pilihlah SS apabila pernyataan berikut sangat sesuai dengan kondisi anda, pilihlah S apabila pernyataan berikut sesuai dengan kondisi anda, pilihlah TS apabila pernyataan berikut tidak sesuai dengan kondisi anda, dan pilihlah STS apabila pernyataan berikut sangat tidak sesuai dengan kondisi anda.

NO	Pernyataan	SKALA			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mengerjakan dan menyelesaikan tugas tepat pada waktunya				
2	Saya mampu mengerjakan tugas yang rumit				
3	Saya mudah dipengaruhi oleh orang lain				
4	Saya teguh dalam pendirian sendiri				
5	Saya gugup ketika bergaul dengan orang baru				
6	Saya sulit mengendalikan emosi				
7	Saya mudah menyesuaikan diri				
8	Saya merasa cemas bila menghadapi situasi baru				
9	Saya sering binggung dalam menentukan pilihan				
10	Saya mudah tersinggung				
11	Saya tidak panik dalam situasi baru				
12	Saya mampu bekerjasama dengan orang lain				
13	Saya sering tegang berada dalam kerumunan orang banyak				
14	Saya percaya diri				

15	Saya senang bekerja dalam kelompok				
16	Saya mampu mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain				
17	Saya yakin akan kemampuan sendiri				
18	Saya senang memimpin				
19	Saya ramah dalam bergaul				
20	Saya mampu berteman dengan banyak orang				
21	Saya sulit berkomunikasi				
22	Saya cenderung menarik diri/ tidak suka berteman				
23	Saya dapat dipercaya				
24	Saya pantang menyerah				
25	Saya cermat dalam bertindak				
26	Saya bertanggung jawab				
27	Saya tekun dalam belajar				





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mochtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 8622400  
Website: <http://kip.umsu.ac.id> E-mail: [kip@yahoo.co.id](mailto:kip@yahoo.co.id)

Medan, 25 Dzulhijjah 1441 H  
15 Agustus 2020 M

Nomor : 1245/IL.3/UMSU-02/F2020  
Lamp :  
Hal : Mohon Izin Riset

Kepada Yth :  
Bapak/Ibu Kepala SMK Negeri 1 Binjai  
Di  
Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di tempat yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : Indah Eka Pratiwi  
NPM : 1602080046  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Penelitian : Penerapan Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020.

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Akhirnya selamat sejahtera  
Wassalamu'alikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gambar. Kegiatan Konseling Individual

Dekan  
  
Dr. H. Elfrianto S.Pd., M.Pd.  
NIDN : 0115057302

Tembusan :  
- Pertinggal

Jika anda melakukan riset hendaknya anda memperhatikan prosedur keselamatan dimasa Pandemi Covid-19, jangan terlalu memaksakan diri, utamakan keselamatan

Gambar. Foto Bersama Siswa