



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
CLIENT CENTER THERAPY TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
SISWA KELAS X DI SMA N 1 PARIANGAN**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
(S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

**INKA NURUL ANASTASYA
NIM. 14 108 044**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2018**

ABSTRAK

Inka Nurul Anastasya, NIM. 14 108 044, dengan judul Skripsi: **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *CLIENT CENTER THERAPY* (CCT) TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X DI SMA N 1 PARIANGAN**". Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian berupa *one group pretest posttest desain* yaitu dengan mengukur penyesuaian diri kelompok eksperimen dengan menggunakan instrumen yang sama pada pengukuran *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 1 Pariangan. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas X.IS.5 sebanyak 29 orang. Kelompok eksperimen ditentukan melalui teknik *random sampling*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 1%. Ini berarti bahwa meningkatnya penyesuaian diri siswa melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* siswa kelas X di SMAN 1 Pariangan.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok Pendekatan Client Center Therapy, Penyesuaian Diri*

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama **INKA NURUL ANASTASYA**, NIM. 14 108 044, judul: **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN CLIENT CENTER THERAPY TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X DI SMA N 1 PARIANGAN**, telah diuji dalam Ujian Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan pada Kamis tanggal 16 Agustus 2018.

Dengan Persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No.	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanggal Persetujuan
1.	Ardimen, M.Pd., Kons NIP. 19720505 200112 1 002	Ketua Sidang/ Pembimbing I	30/8 2018
2.	Rina Yulitri, M.Pd NIP. 19820716 201503 2 001	Pembimbing II/ Penguji IV	30/8 18
3.	Dr. Masril, M.Pd., Kons NIP. 19620610 199303 1 002	Penguji I	29/8-2018
4.	Dra. Rafsel Tas'adi, M.Pd NIP. 19640210 200312 2 001	Penguji II	30/8-2018

Batusangkar, Agustus 2018
Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan



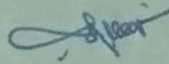
Dr. Sirajul Munir, M.Pd.
NIP. 19740725 199903 1 003

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas nama **Inka Nurul Anastasya**, NIM. 14 108 044 dengan judul **“PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED THERAPY* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X DI SMA N 1 PARIANGAN”** memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah untuk dilanjutkan ke Sidang *Munaqasah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

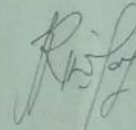
Pembimbing I



Ardimen, M.Pd, Kons
NIP. 19720505 200112 1 002

Batusangkar, Agustus 2018

Pembimbing II



Rina Yulitri, M. Pd
NIP.19820716 201503 2 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama	INKA NURUL ANASTASYA
NIM	14 108 044
Jurusan	Bimbingan dan Konseling
Fakultas	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul: "**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *CLIENT CENTER THERAPY* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X DI SMA N 1 PARIANGAN**" adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Agustus 2018

Saya yang menyatakan,



INKA NURUL ANASTASYA
NIM. 14 108 044

DAFTAR ISI

COVER

ABSTRAK

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERNYATAAN KEASLIAN

DAFTAR ISI.....i

DAFTAR TABELiv

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah..... 1
- B. Identifikasi Masalah9
- C. Batasan Masalah.....10
- D. Perumusan Masalah 10
- E. Tujuan Penelitian10
- F. Manfaat dan Luaran Penelitian10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Landasan Teori 12
 - 1. Penyesuaian Diri 12
 - a. Pengertian Penyesuaian Diri..... 12
 - b. Penyesuaian Diri di Sekolah 14
 - c. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri..... 15
 - d. Aspek-aspek Penyesuaian Diri 16
 - e. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri 18
 - f. Proses Penyesuaian Diri 21
 - g. Upaya untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa 21
 - 2. Pendekatan CCT dalam konseling Kelompok 22
 - a. Pengertian Pendekatan *Client Centered Therapy* (CCT) 22
 - b. Ciri-ciri/karakteristik Pendekatan Client Centered Therapy (CCT) 23

c.	Asumsi Pendekatan Client Centered Therapy (CCT)	26
d.	Tujuan Pendekatan Client Centered Therapy (CCT)	28
e.	Proses Konseling Pendekatan <i>Client Centered Therapy</i> (CCT).....	31
f.	Keterkaitan antara Pendekatan CCT dalam Konseling Kelompok dengan Penyesuaian Diri	40
B.	Kajian Penelitian yang Relevan.....	41
C.	Kerangka Berfikir	42
D.	Hipotesis	43
BAB III	METODE PENELITIAN	
A.	Jenis Penelitian	44
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	44
C.	Populasi dan Sampel.....	45
D.	Definisi Operasional	48
E.	Pengembangan Instrumen	49
F.	Desain Penelitian	52
G.	Teknik Pengumpulan Data	54
H.	Teknik Analisis Data	55
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Studi Pendahuluan	59
1.	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i>	59
2.	Pelaksanaan <i>Treatment</i>	62
a.	<i>Treatmen I</i>	62
b.	<i>Treatmen II</i>	67
c.	<i>Treatmen III</i>	70
d.	<i>Treatmen IV</i>	73
3.	Deskripsi Data Hasil <i>Post-test</i>	77
B.	Analisis Data	78
C.	Uji Statistik	80
D.	Pembahasan.....	84
BAB V	PENUTUP	

A. Kesimpulan	87
B. Implikasi.....	87
C. Saran.....	87

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

		Hal
Tabel 3.1	Populasi Penelitian	45
Tabel 3.2	Anggota Populasi	45
Tabel 3.3	Anggota Sampel dengan Teknik <i>Random Sampling</i>	48
Tabel 3.4	Kisi-Kisi Instrumen Skala Penyesuaian Diri Siswa	51
Tabel 3.5	Skema <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	52
Tabel 3.6	Skor Skala <i>Likert</i> Dengan <i>Alternative</i> Jawaban	55
Tabel 3.7	Kategori Berkembangnya Penyesuaian Diri Siswa	56
Tabel 4.8	Data <i>Pretest</i> Penyesuaian Diri Siswa	59
Tabel 4.9	Anggota <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	61
Tabel 4.10	Klasifikasi Skor <i>Pretest</i> Penyesuaian Diri Siswa	61
Tabel 4.11	Data <i>Post-Test</i> Penyesuaian Diri Siswa	77
Tabel 4.12	Klasifikasi Skor <i>Post-Test</i> Penyesuaian Diri Siswa	78
Tabel 4.13	Perbandingan Skor Penyesuaian Diri Siswa	79
Tabel 4.14	Klasifikasi Skor Penyesuaian Diri Siswa	80
Tabel 4.15	Kerja Uji “t” berpasangan <i>Posttest</i> dan <i>Pretest</i>	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyesuaian diri merupakan faktor yang paling penting dalam kehidupan individu. Kerena dengan adanya penyesuaian diri yang baik pada diri individu, maka individu akan mampu menempatkan diri dengan baik di lingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri harus dilakukan oleh setiap individu dimanapun dan kapanpun, baik itu penyesuaian diri terhadap dirinya sendiri, di lingkungan keluarga ataupun penyesuaian diri di masyarakat. Begitu juga halnya dengan siswa, ia harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya. Penyesuaian diri merupakan salah satu prasyarat penting agar terciptanya kesehatan jiwa/mental pada individu.

Desmita (2011:191) menyebutkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Menurut Satmoko dalam Ghufro dan Rini (2010:50), “penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seorang individu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya”. Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri dan lingkungannya. Schneider dalam Zakiah (E-journal, 2010:7) berpendapat bahwa “penyesuaian diri adalah usaha individu untuk berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dari respon mental dan perilaku yang bertujuan agar individu berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhannya, baik kebutuhan internal maupun kebutuhan eksternalnya.

Dalam Sunarto dan Hartono (2006:224-225) menjelaskan bahwa:

Individu yang memiliki karakteristik penyesuaian diri yang positif ditandai dengan: a) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, b) tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis, c)

tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, d) memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, e) mampu dalam belajar, f) menghargai pengalaman, g) bersikap realistis dan objektif.

Ali dan Ansori (2006:176) mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjustment person*) jika mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respon dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respon-respon yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antar individu, dan hubungan antara individu dengan penciptanya. Bahkan dapat dikatakan bahwa sifat sehat ini adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri itu dikatakan baik

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa seseorang yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik ditandai dengan matang, sehat, efisien dalam melakukan kegiatan baik itu berhubungan dengan dirinya pribadi ataupun berhubungan dengan orang-orang disekitarnya.

Fatimah (2010:207) mengatakan ada dasarnya penyesuaian diri memiliki 2 aspek, yaitu penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian diri sosial.

1. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia mengatakan sepenuhnya siapa dirinya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya.

2. Penyesuaian sosial

Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus menerus silih berganti dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan penyesuaian diri sosial.

Dalam Kusdiyati (E-journal, 2011:83) adapun ciri-ciri dari penyesuaian diri siswa di sekolah adalah:

1. Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah
2. Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah.
3. Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah.
4. Mau menerima tanggung jawab
5. Membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri tujuannya agar dia bisa menyesuaikan dirinya dengan keadaan lingkungannya. Sedangkan penyesuaian diri sosial adalah proses saling mempengaruhi antara individu satu sama lainnya dan proses ini memunculkan perilaku yang sesuai dengan hukum, adat istiadat, dan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat tersebut.

Penyesuaian diri merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (2000:210) bahwa “salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dalam membina hubungan sosial”. Agar tercapainya diri yang baik bagi individu maka dibutuhkan peran serta konselor di sekolah dalam rangka mempersiapkan peserta didik agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, baik lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, maupun lingkungan teman sebaya. Apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai tuntutan yang ada, maka individu tersebut akan mengalami kegagalan dan ketidakmampuan penyesuaian diri yang mengakibatkan ia akan melakukan penyesuaian diri yang salah.

Berdasarkan hal tersebut, individu dengan penyesuaian diri yang kurang baik perlu diarahkan menuju penyesuaian diri yang baik. Upaya untuk mengubah penyesuaian diri negatif menjadi penyesuaian diri yang positif dapat dilakukan secara optimal dengan pelayanan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu bentuk

pendidikan formal yang terdapat pada setiap *setting* dan jenjang pendidikan. Konseling pada dasarnya merupakan upaya pendidikan. Tujuan umum konseling menurut Shertzer dan Stone dalam Yusuf (2006:35) adalah “mengadakan perubahan perilaku pada diri klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan”.

Pelaksana dari layanan bimbingan dan konseling adalah konselor. Konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dapat menggunakan berbagai layanan. Berkaitan dengan permasalahan penyesuaian diri siswa, salah satu layanan yang bisa diberikan adalah layanan konseling kelompok. Nurihsan (2006:24) menyatakan “konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya”. Selanjutnya Latipun (2010:118) menyatakan “konseling kelompok adalah salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar”.

Senada dengan pendapat di atas Tohirin (2011:179) menyatakan “konseling kelompok adalah suatu upaya guru pembimbing membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, melalui kegiatan kelompok agar tercapainya perkembangan yang optimal”. Kemudian Natawijaya (2009:38) menyatakan bahwa:

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individual, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri. Dalam hal ini, individu-individu tersebut di dorong untuk melakukan tindakan selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku perwujudan diri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu.

Layanan konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satunya pendekatan *client center therapy*. Pendekatan konseling *client center therapy* ini dikembangkan oleh Carl R. Rogers. pendekatan *client center therapy* dapat membantu siswa menentukan isu-isu penting yang ada dalam dirinya dan membantu siswa dalam pemecahan masalah yang terjadi pada dirinya sehingga siswa mencapai kehidupan efektif dalam dirinya. Menurut Surya (2003:51) pendekatan *client center therapy* adalah “konseling yang berpusat pada klien menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalahnya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa pendekatan konseling *client centered therapy* dapat membantu siswa dalam menentukan hal-hal penting dalam dirinya dan memecahkan masalah bagi dirinya sendiri, serta berusaha untuk mencari solusi dari masalah yang dihadapinya seperti kurang percaya diri, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga lebih sering merasa kesepian, kurang mandiri dan lain sebagainya, yang akan menyebabkan individu terhambat dalam mengaktualisasikan dirinya.

Konseling dengan menggunakan teori *client center*, berbeda dengan menggunakan pendekatan teori yang lain. Dalam konseling *client center*, tidak menggunakan pola khusus dalam pelaksanaannya. Namun demikian, menurut Natawijaya dalam Kurnanto (2013:60), ditemukan beberapa pola umum, walaupun pola ini bukan merupakan tahapan buku, yang dalam pelaksanaannya bukan merupakan urutan-urutan. Pola tersebut adalah:

- 1) Mencari arah.
- 2) Penolakan terhadap pernyataan dan penjajakan pribadi.
- 3) Deskripsi tentang perasaan-perasaan masa lampau.
- 4) Pernyataan perasaan-perasaan negatif.
- 5) Pernyataan dan penjajakan materi yang secara pribadi sangat bermakna.
- 6) Pernyataan perasaan-perasaan antar pribadi yang muncul dengan tiba-tiba dalam kelompok.

- 7) Pengembangan kemampuan penyembuhan di dalam kelompok.
- 8) Penerimaan diri dan permulaan dari perubahan.
- 9) Memecahkan tirai pelindung.
- 10) Umpan balik.
- 11) Konfrontasi.
- 12) Hubungan yang membantu di luar pertemuan kelompok.
- 13) Perjumpaan dasar.
- 14) Pernyataan perasaan-perasaan positif dan keakraban.
- 15) Perubahan perilaku dalam kelompok.

Menurut Rogers dalam Prayitno (1994:300) “salah satu prinsip yang penting dalam konseling non-direktif yang sering disebut juga *Client Centered Therapy* adalah mengupayakan agar klien mencapai kematangannya, produktif, merdeka, dapat menyesuaikan diri dengan baik”. Dalam Darimis (2014:111) pada pendekatan *client center therapy* dijelaskan “manusia bermasalah apabila antara *self* dengan *organisme* tidak sesuai. Kondisi ini akan mempengaruhi kematangan, penyesuaian diri dan kesehatan mental seseorang”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip dalam konseling *client centered therapy* adalah membantu klien agar mampu merdeka, produktif dan mampu menyesuaikan diri dengan baik.

Menurut Willis (2011:100) tujuan *client centered therapy* yaitu “untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri”. Natawijaya dalam Kurnanto (2013:55) menjelaskan bahwa:

Pendekatan *client centered therapy* ini didasari asumsi bahwa manusia cenderung bergerak ke arah keseluruhan dan arah perwujudan diri dan bahwa anggota kelompok sebagai individu dan juga kelompok sebagai keseluruhan itu dapat menemukan arah sendiri dengan bantuan yang minimum dari konselor kelompok atau fasilitator. Pendekatan berpusat pada pribadi menekankan mutu pribadi konselor dari pada keterampilan teknisnya dalam memimpin kelompok, karena tugas dan fungsi utama dari fasilitator kelompok adalah mengerjakan apa yang diperlukan untuk menciptakan iklim yang subur dan sehat di dalam kelompok. Pendekatan berpusat pada pribadi dalam konseling kelompok merupakan hasil dari proses

evaluasi yang berlangsung terus dan tetap terbuka untuk perubahan dan penghalusan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa pendekatan *client centered therapy* dalam konseling kelompok ini didasari bahwa asumsi manusia cenderung bergerak kepada perubahan individu tersebut yang dipengaruhi oleh dirinya sendiri. Menurut Rogers dalam Corey (2009:92) bahwa:

Terapi *client-centered* merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa klien dipandang sebagai *partner* dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling *client centered therapy* merupakan bantuan kepada individu, agar individu tersebut mampu menentukan hal-hal yang penting bagi dirinya. Pada konseling *client centered therapy* klien bertanggung jawab atas apa yang akan dilakukannya, serta bagaimana individu tersebut mampu mengentaskan masalahnya, sehingga individu tersebut mampu berkembang dan berfungsi penuh dalam kehidupannya.

Dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwa penyesuaian diri merupakan faktor yang paling penting dalam kehidupan individu. Penyesuaian diri harus dilakukan di manapun dan kapanpun. Begitu juga halnya dengan siswa, ia harus mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SMA N 1 Pariangan, penulis melihat banyak dari siswa yang masih kurang disiplin terhadap peraturan yang ada di sekolah. Banyak diantara siswa yang datang terlambat ke sekolah, siswa yang kurang sopan santun terhadap guru terlihat dari cara siswa berkomunikasi dengan guru, siswa yang berpakaian yang belum sesuai dengan aturan dan kode etik sekolah. Kemudian penulis melakukan observasi ke lokal-lokal di kelas X. Penulis

melakukan observasi di 4 lokal di kelas X yaitu 1 lokal IPA dan 3 lokal IPS. Hasil yang penulis temukan di lokal IPA 1 siswa tampak serius mengikuti pelajaran yang sedang berlangsung, tidak ada keributan dalam proses pembelajaran, Guru pun dengan semangat dan penuh perhatian dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswanya.

Kemudian penulis melakukan observasi di kelas X IPS yaitu kelas X IPS 1, X IPS 2, dan X IPS 5. Kelas X IPS 2 dalam mengikuti proses pembelajaran tampak serius mengikuti pelajaran, tidak banyak yang mengobrol dalam belajar. Kelas X IPS 5 bisa dilihat bahwa banyak dari siswa yang sering mengobrol dengan teman sekelasnya dalam belajar dan guru tidak melerainya dan tetap melanjutkan pelajaran tanpa menghiraukan siswa yang meribut. Kemudian di kelas X IPS 5 tampak bahwa motivasi siswa dalam belajar yang rendah. Dilihat dari siswa yang tidak memperhatikan guru mengajar di depan, berbicara waktu guru menerangkan pelajaran, ada siswa yang tidur saat proses belajar mengajar, kebanyakan dari siswa kelas X IPS 5 ini belum siap mengikuti pelajaran dengan baik. Dan di kelas X IPS 5 ini juga banyak siswa yang masih belum mentaati peraturan sekolah, seperti terlambat datang kesekolah dan baju seragam yang tidak dimasukkan ke dalam celana saat berada di sekolah .

Penulis tidak hanya melakukan observasi saja, tetapi penulis juga melakukan wawancara dengan siswa dan juga guru mata pelajaran. Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan beberapa orang siswa kelas X di SMAN 1 Pariangan, penulis mendapatkan data bahwa siswa kelas X masih belum mampu menaati dan mengikuti peraturan sekolah dengan baik, terlihat dari masih banyak siswa yang terlambat dan tidak mentaati kode etik berpakaian di sekolah. Dari segi hubungan sosial siswa di kelas, terlihat masih rendah tergambar dari mereka yang masih belum mampu menyesuaikan diri dengan baik antar sesama siswa di kelas tersebut. Masih ada siswa yang kurang mampu menjalin hubungan yang baik dengan guru di sekolah dan tidak memperhatikan pelajaran yang

diterangkan oleh gurunya di depan kelas karena hanya sibuk dengan kegiatannya masing-masing.

Selanjutnya penulis juga melakukan wawancara dengan salah satu guru mata pelajaran SMA N 1 Pariangan mengatakan bahwa:

Masalah penyesuaian diri siswa kelas X di SMA 1 Pariangan masih terbilang rendah. Hal ini terlihat dalam proses belajar mengajar, dimana siswa masih tidak memperhatikan pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik. Mereka masih sibuk berbicara dengan teman sebelahnya dan bahkan ada yang tidur di kelas. Mereka tidak mampu mengkondisikan dan menyesuaikan diri mereka dengan keadaanya yang ada. Kemudian kebanyakan dari siswa terlihat masih kurang mampu menjalin hubungan yang baik dengan guru di sekolah. Terlihat dari siswa yang berkata kasar dan melawan kepada guru saat ditegur. Ketika akan diadakan kegiatan di sekolah, siswa ini harus disuruh dulu untuk ikut serta dalam kegiatan, tidak banyak yang mengikuti kegiatan dengan kesadarannya sendiri. Kemudian masih banyak dari siswa yang belum menaati peraturan sekolah dengan baik. Masih ada yang memakai baju tidak sesuai dengan hari yang sudah ditentukan oleh sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang sudah penulis lakukan di SMA N 1 Pariangan, penulis ingin meneliti apakah ada **“Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Client Center Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMA N 1 Pariangan “**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis paparkan di atas, maka dapat dirumuskan beberapa identifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Disiplin siswa terhadap peraturan di sekolah.
2. Motivasi siswa dalam belajar.
3. Sikap dan tingkah laku siswa terhadap guru di sekolah
4. Penyesuaian diri siswa kelas X di SMA N 1 Pariangan

5. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Client Center Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMA N 1 Pariangan.

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang akan dibahas, maka untuk lebih terarahnya penelitian yang akan dilakukan ini, penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu **“Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Center Therapy terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMA N 1 Pariangan”**

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Client Center Therapy* terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMA N 1 Pariangan”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui deskripsi penyesuaian diri siswa kelas X di SMA N 1 Pariangan
- b. Untuk mengetahui Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Client Center Therapy* terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMA N 1 Pariangan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan teori-teori yang berhubungan dengan konseling kelompok pendekatan *client centered therapy* dan penyesuaian diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, untuk menambah pengetahuan dan memperoleh wawasan penulis sebagai calon guru bimbingan dan konseling di sekolah sesuai dengan bidang keahlian yang penulis miliki dan berguna sebagai salah satu prasyarat untuk menamatkan pendidikan Strata Satu (S.1) di IAIN Batusangkar.
- b. Bagi siswa untuk membantu siswa dalam menumbuhkan atau meningkatkan kemampuan penyesuain diri terhadap dirinya sendiri, orang tua dan juga terhadap lingkungannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Manusia adalah makhluk yang unik dan dinamik, tumbuh dan berkembang, serta memiliki keragaman kebutuhan, baik dalam jenis, tataran, maupun intensitasnya. Keragaman manusia dalam memenuhi kebutuhannya menunjukkan adanya ketegangan pola penyesuaian diri individu. Penyesuaian diri merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia. Setiap hari manusia selalu berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain. Setiap hubungan yang terjadi dalam kehidupan manusia butuh adanya penyesuaian diri, untuk itulah penyesuaian diri tidak bisa dipisahkan dari kehidupan.

Fatimah (2006:194) mengatakan bahwa, “penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungan”. Sedangkan Desmita (2009:191) mengatakan bahwa “penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri”.

Hartina (2010:184) menyebutkan penyesuaian diri adalah “usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungan”. Sedangkan menurut Gerungan (2004:55) penyesuaian diri adalah “mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengubah dirinya agar bisa sesuai dengan keadaan lingkungannya dan diterima oleh lingkungan tempat ia tinggal serta bisa mencapai

keharmonisan dan kebahagiaan dirinya. Selain itu juga penyesuaian diri juga merujuk kepada bagaimana upaya individu untuk mengembangkan dirinya sendiri yang sesuai dengan lingkungannya.

Setiap individu mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan perbedaan sudut pandang dan perbedaan karakter dari masing-masing individu tersebut. Keberhasilan seseorang dalam proses penyesuaian diri terletak pada kemampuan individu tersebut untuk saling menyesuaikan sudut pandang terhadap lingkungan. Perbedaan sudut pandang antara individu dengan lingkungan akan menimbulkan gangguan dalam penyesuaian diri, untuk itu agar terciptanya penyesuaian diri yang baik individu harus mampu saling memberi dan menerima secara terbuka.

Secara lengkap Schneiders dalam Yusuf (2004:130) mengemukakan bahwa penyesuaian diri diartikan sebagai:

Suatu proses respon individu baik yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, tegangan emosional, frustrasi, dan konflik dan memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan.

Lebih rinci Schneiders dalam Desmita (2009:193) berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah:

Suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan yang ada dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana dia tinggal.

Berdasarkan kutipan diatas, maka penyesuaian diri dapat diartikan sebagai keadaan seseorang untuk mengubah dirinya sehingga sesuai dengan keinginan dirinya atau lingkungannya. Penyesuaian diri juga merupakan proses alamiah yang dinamis yang dapat mengubah perilaku individu.

b. Penyesuaian diri di sekolah

Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan remaja, oleh karena itu remaja perlu menyesuaikan diri dengan pengaruh-pengaruh tersebut. Menurut Schneiders dalam Nurihsan dan Agustin (2011:71-72), penyesuaian diri sosial di sekolah antara lain:

- 1) Menghargai dan mau menerima otoritas sekolah
Siswa mau menghargai dan menerima otoritas sekolah, dalam hal ini peraturan sekolah dan unsur-unsur yang ada di sekolah seperti: kepala sekolah, guru dan staf sekolah.
- 2) Tertarik dan mau berpartisipasi dalam aktivitas sekolah
Siswa mau melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan yang ada di lingkungan sekolah serta adanya keinginan untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.
- 3) Mempunyai hubungan sosial yang sehat, bersahabat dengan teman sekelas, guru dan pembimbing atau penasehat di sekolah. Menjalinkan hubungan sosial atau relasi yang sehat dan harmonis dengan teman, guru, dan pembimbing atau penasehat di sekolah, tanpa diwarnai perasaan yang kurang baik, seperti benci dan iri hati.
- 4) Menerima tanggung jawab dan batasan-batasan yang diberikan di sekolah.
Siswa dapat bersikap dan bertingkah laku sesuai dengan perannya sebagai pelajar dan mampu menjaga nama baik sekolah.
- 5) Membantu sekolah mencapai tujuan.
Membantu sekolah mencapai tujuan guna menyesuaikan diri dengan kehidupan sekolah secara efektif.

Schneider dalam Maslihah (E-journal, 2011:104) berpendapat bahwa:

penyesuaian sosial sebagai kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Dengan demikian, jika siswa ingin mengembangkan kemampuan dalam penyesuaian sosial di lingkungan sekolah maka ia harus menghargai hak orang lain, mampu menciptakan suatu relasi yang sehat dengan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, menghargai nilai-nilai dari hukum-hukum sosial dan budaya yang ada di lingkungan sekolahnya. Apabila prinsip-prinsip ini dilakukan

secara konsisten, maka penyesuaian sosial di lingkungan sekolah yang baik akan tercapai.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri di lingkungan sekolah berhubungan sekali dengan otoritas sekolah seperti mematuhi peraturan dan tata tertib yang ada di sekolah, berpartisipasi dalam kegiatan yang diadakan di sekolah dan berhubungan baik dengan semua personil sekolah. Penyesuaian diri di sekolah berkenaan dengan bertanggung jawab terhadap batasan-batasan yang diberikan oleh sekolah agar siswa dapat bertingkah laku sebagai seorang pelajar. Selain itu penyesuaian diri di sekolah meliputi rasa tanggung jawab atas segala tugas yang diberikan seperti tugas dalam belajar, sehingga dapat mendukung serta membantu sekolah untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya.

c. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri

Bentuk penyesuaian diri secara luas dapat diartikan sebagai upaya mengubah diri sesuai keadaan lingkungan dimana mereka tinggal. Sobur (2003:529-531) menyebutkan tentang bentuk-bentuk penyesuaian diri yaitu “bentuk penyesuaian diri yang *adaptif* dan *adjustive*”.

1) Penyesuaian diri yang adaptif.

Bentuk penyesuaian diri yang adaptif sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini lebih bersifat badani. Artinya perubahan-perubahan dalam proses madani untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Dalam aktifitas sekolah, maka bentuk penyesuaian diri siswa yang adaptif merupakan penyesuaian diri siswa terhadap keadaan lingkungan di mana siswa itu berada. Misalnya sikap pertahanan diri siswa dalam lingkungan baru yang ia masuki.

2) Penyesuaian diri yang adjustif

Bentuk penyesuaian diri yang menyangkut kehidupan psikis kita, biasanya disebut sebagai bentuk penyesuaian yang *adjustive* atau yang berhubungan dengan tingkah laku. Misalnya dalam aturan disiplin di sekolah, seperti keharusan memakai seragam, tidak boleh terlambat datang ke sekolah, dan apabila siswa bisa menyesuaikan diri dengan baik maka siswa akan

mendapat prestasi yang baik pula, namun kalau siswa tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik dan sering melanggar peraturan sekolah maka siswa akan mendapat prestasi yang buruk pula.

Bentuk-bentuk penyesuaian diri menurut Schneiders dalam Nurihsan (2011:81) adalah sebagai berikut:

- 1) Penyesuaian diri pribadi merupakan penyesuaian kembali sikap dan tingkah laku individu untuk berespon secara adekuat terhadap keadaan dirinya sendiri, meliputi keadaan fisik, mental dan emosi.
- 2) Penyesuaian diri sosial merupakan kapasitas untuk beraksi secara efektif atau adekuat terhadap kenyataan yang ada di karakteristik di atas tercermin dari berbagai aspek yang ada di dalam dirinya. Baik secara fisik, maupun psikologi dan secara diri pribadi dan sosial. Individu yang telah mampu menilai dirinya secara realistik dapat dilihat dari pribadinya.

d. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses alamiah dalam mengubah tingkah laku individu agar bisa diterima dengan baik oleh lingkungan. Penyesuaian diri yang baik berkaitan erat dengan kepribadian yang sehat. Siswa yang kepribadiannya sehat akan mampu menyesuaikan diri dengan baik. Fatimah (2006:207-208) menjelaskan pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian diri sosial.

1) Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia menyatakan sepenuhnya siapa dirinya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya.

2) Penyesuaian sosial

Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus menerus silih berganti dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai dan norma sosial yang berlaku di masyarakat. Proses ini dikenal dengan penyesuaian diri sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwasanya ada dua aspek dalam penyesuaian diri, pertama penyesuaian diri pribadi adalah kemampuan individu untuk bisa menerima dirinya sendiri dan lingkungannya berada. Kedua, penyesuaian diri sosial ini di dalam kehidupan bermasyarakat terjadi apabila antara individu satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi dan saling bekerja sama. Penyesuaian sosial ini terjadi dalam lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah dan juga lingkungan teman sebayanya.

Desmita (2009:195) mengatakan bahwa penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian yaitu:

- 1) Kematangan emosional mencakup aspek-aspek:
 - a) Kematangan suasana kehidupan emosional
 - b) Kematangan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain
 - c) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan
 - d) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri
- 2) Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek:
 - a) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri
 - b) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya
 - c) Kemampuan mengambil keputusan
 - d) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan
- 3) Kematangan sosial mencakup aspek-aspek:
 - a) Keterlibatan dalam partisipasi sosial
 - b) Kesediaan kerja sama
 - c) Kemampuan kepemimpinan
 - d) Sikap toleransi
 - e) Keakraban dalam pergaulan
- 4) Tanggung jawab mencakup aspek-aspek:
 - a) Sikap produktif dalam mengembangkan diri
 - b) Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel
 - c) Sikap *altruisme*, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal
 - d) Kesadaran akan etika dan hidup jujur
 - e) Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai
 - f) Kemampuan bertindak independen.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa untuk membangun penyesuaian diri yang baik maka perlu melibatkan aspek-aspek kepribadian yang sehat. Siswa yang memiliki kematangan emosional yang bagus tidak akan menunjukkan ketegangan emosional ketika menghadapi konflik, siswa yang matang intelektualnya akan mampu menyesuaikan diri dengan baik karena dia memanfaatkan ilmu dan pengetahuan dalam mengontrol situasi dan kondisi tertentu. Selanjutnya siswa yang matang sosialnya akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena dia mampu melibatkan diri secara positif dalam setiap kerjasama dan interaksi sosial.

Schneider dalam Kusdiyati (E-journal, 2011:83) menyebutkan ciri-ciri dari penyesuaian diri siswa di sekolah adalah:

1. Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah
2. Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah.
3. Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah.
4. Mau menerima tanggung jawab
5. Membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan.

e. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Adapun faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Sunarto dan Hartono (2006:229) adalah:

- 1) Kondisi-kondisi fisik termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan syaraf, kelenjer dan sistem otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya.
- 2) Perkembangan dan kematangan khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, emosional.
- 3) Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman belajarnya, pengkondisian, penentu diri, frustrasi dan konflik.
- 4) Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan masyarakat
- 5) Penentu kultural, termasuk agama.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dilihat dari faktor internal dan faktor eksternal yang ada dalam diri individu tersebut.

Menurut Fatimah (2006:199-203) ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri pada remaja, yaitu:

- 1) Faktor fisiologis, yaitu kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihi dan sebagainya.
- 2) Faktor Psikologis, banyaknya faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan sebagainya.
- 3) Faktor perkembangan dan kematangan, dalam proses perkembangan, respons berkembang dari respons yang bersifat instinkif menjadi respon yang hasil belajar dan pengalaman.
- 4) Faktor Lingkungan, beberapa faktor yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja adalah sebagai berikut :
 - a) Lingkungan keluarga yang harmonis yaitu lingkungan keluarga yang didalamnya terdapat cinta kasih, respek, toleransi, rasa aman, dan kehangatan, seorang anak akan dapat melakukan penyesuaian diri secara sehat dan baik.
 - b) Lingkungan teman sebaya yaitu mejalin hubungan erat dan harmonis dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja.
 - c) Lingkungan sekolah yaitu sekolah tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral dan sosial secara luas dan kompleks.
- 5) Faktor agama dan budaya, proses penyesuaian diri anak, mulai lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultural tempat individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dipahami bahwa faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah yang berasal dari kepribadian baik bersifat internal maupun eksternal adalah : faktor fisiologis yaitu kesehatan jasmani. Apabila individu kurang kesehatannya maka ia akan sulit dalam menyesuaikan diri, faktor psikologis, apabila individu mempunyai psikologis yang baik seperti pengalaman yang baik, maka individu akan mudah dalam penyesuaian

diri, sebaliknya apabila individu mempunyai psikologis yang kurang baik maka tentunya akan mempengaruhi proses penyesuaian dirinya. Faktor lingkungan seperti lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Dan faktor agama dan budaya, apabila kita berasal dari agama dan budaya yang berbeda dengan lingkungan baru kita tentu kita akan sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tersebut.

Menurut Scheiders dalam Ali dan Asrori (2009:176) ada 5 faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu: "kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, serta budaya dan agama".

Pertama, kondisi fisik sering kali kondisi fisik berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri remaja. Banyak aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja diantaranya hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh dan kesehatan fisik.

Kedua, unsur-unsur pribadi yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri dan intelegensi. Ketiga, unsur-unsur penting yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah belajar, pengalaman, latihan dan determinasi sosial.

Keempat, faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat dan yang kelima lingkungan cultural tempat individu berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya. Misalnya agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurung konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada individu yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, serta budaya dan agama. Apabila faktor yang mempengaruhi ini mampu berjalan dengan baik, maka individu tersebut juga akan bisa menyesuaikan diri dengan baik dalam kehidupan sehari-harinya.

f. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders dalam Ali (2009:176) melibatkan tiga unsur, yaitu: Motivasi, sikap terhadap realita, pola dasar penyesuaian diri”.

1) Motivasi

Faktor motivasi merupakan kunci untuk kebutuhan proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan dari dalam yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan seorang individu. Ketegangan dan ketidakseimbangan memberikan pengaruh kepada kekacauan perasaan dan emosi yang berlebihan akan menyebabkan frustrasi dan konflik. Respon penyesuaian diri, baik atau buruk secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar.

2) Sikap terhadap realita

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia disekitarnya. Secara umum dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realita dan kontak yang baik terhadap realita itu sendiri sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat.

3) Pola dasar penyesuaian diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri, misalnya seorang anak yang membutuhkan kasih sayang dari orang tuannya yang selalu sibuk.

g. Upaya untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa

Mengingat pentingnya penyesuaian diri dalam kehidupan bersosialisasi untuk itu penting bagi individu untuk meningkatkan penyesuaian dirinya. Sunarto dan Hartono (2006:239-240) menjelaskan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penyesuaian diri remaja di sekolah adalah:

- 1) Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa “betah” bagi anak didik, baik secara sosial, fisik, maupun akademis.
- 2) Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi anak.

- 3) Menggunakan metode dan alat mengajar yang menimbulkan gairah belajar
- 4) Menggunakan prosedur evaluasi dapat memperbesar motivasi belajar
- 5) Ruang kelas yang memenuhi syarat-syarat kesehatan.
- 6) Peraturan/tata tertib yang jelas dan dipahami murid-murid
- 7) Teladan dari para guru dalam segala segi pendidikan
- 8) Kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah.
- 9) Pelaksanaan program bimbingan dan penyuluhan yang sebaik-baiknya.
- 10) Situasi kepemimpinan yang penuh saling pengertian dan tanggung jawab baik pada murid maupun pada guru.
- 11) Hubungan baik dan penuh pengertian antara sekolah dengan orang tua siswa dan masyarakat

2. Pendekatan *Client Centered Therapy* (CCT) dalam Konseling Kelompok

a. Pengertian Pendekatan Client Centered Therapy (CCT)

Menurut Natawidjaja (2009:235) “Pendekatan berpusat pada pribadi dalam konseling kelompok itu merupakan hasil dari proses evolusi yang berlangsung terus dan tetap terbuka untuk perubahan dan penghalusan”.

Willis (2004:63) dalam bukunya Teori Konseling Individual menjelaskan bahwa pendekatan *client centered therapy* adalah “Suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri klien yang ideal) dengan *actual self* (diri klien sesuai dengan kenyataan sebenarnya)”. Senada dengan hal di atas Prayitno (2009:43) juga menjelaskan bahwa Pendekatan *client centered therapy* adalah “Konseling yang membantu subjek yang dilayani memiliki kedirian (*self*) yang lebih matang untuk mampu mewujudkan diri sendiri”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa pendekatan *client centered therapy* merupakan suatu hubungan tatap muka antara konselor dan klien yang membahas tentang kedirian klien yang bermasalah terkait dengan *ideal self* (diri ideal klien yang

sebenarnya) dan *actual self* (kenyataan yang ada) dari klien tersebut, guna tercapainya gambaran yang lebih serasi antara *ideal self* dan *actual self* nya, sehingga klien akan menjadi lebih matang dalam mewujudkan dirinya sendiri. Konselor disini hanya berupaya memberikan stimulus agar klien dapat berpikir yang lebih matang tentang dirinya yang sesungguhnya, dan berusaha untuk keluar dari permasalahannya tersebut.

b. Ciri-ciri/ karakteristik Pendekatan *Client Centered Therapy* (CCT)

Rogers tidak mengemukakan teori *client centered* sebagai suatu pendekatan terapi yang tetap dan tuntas. Ia mengharapkan orang lain akan memandang teorinya sebagai sekumpulan prinsip percobaan yang berkaitan dengan perkembangan proses terapi, dan bukan sebagai suatu dogma.

Rogers dalam Corey (2009:92-93) menguraikan ciri-ciri yang membedakan pendekatan *client centered* dari pendekatan-pendekatan lain, yaitu sebagai berikut:

1. Pendekatan *client-centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.
2. Pendekatan *client-centered* menekankan dunia fenomenal klien. Dengan empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami kerangka acuan internal klien, terapis memberikan perhatian terutama pada persepsi-diri klien dan persepsinya terhadap dunia.
3. Berdasarkan konsep bahwa hasrat untuk bergerak menuju kematangan psikologis berakar dalam manusia, prinsip-prinsip *client-centered* diterapkan pada individu yang fungsi psikologisnya berada pada taraf yang relatif normal maupun pada individu yang derajat penyimpangan psikologisnya lebih besar.
4. Menurut Pendekatan *client-centered*, psikoterapi hanyalah salah satu contoh dari hubungan pribadi yang konstrutif. Klien mengalami pertumbuhan psikoterapeutik di dalam dan melalui hubungannya dengan seseorang yang

membantunya melakukan apa yang tidak bisa dilakukannya sendirian.

5. Rogers mengajukan hipotesis bahwa ada sikap-sikap tertentu pada pihak terapis (ketulusan, kehangatan, penerimaan yang nonposesif, dan empati yang akurat) yang membentuk kondisi-kondisi yang diperlukan dan memadai bagi keefektifan terapeutik pada klien.
6. Teori *client-centered* dikembangkan melalui penelitian tentang proses dan hasil terapi. Teori *client-centered* bukanlah suatu teori yang tertutup, melainkan suatu teori yang tumbuh melalui observasi-observasi konseling bertahun-tahun dan yang secara sinambung berubah sejalan dengan peningkatan pemahaman terhadap manusia dan terhadap proses terapeutik yang dihasilkan oleh penelitian-penelitian baru.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa pendekatan *client-centered* bukanlah sekumpulan teknik, juga bukan suatu dogma. Pendekatan *client-centered* yang berakar pada sekumpulan sikap dan kepercayaan yang ditunjukkan oleh terapis, karena dengan adanya sikap seperti itu akan membantu klien untuk menemukan sendiri isu-isu penting bagi dirinya, sehingga dalam proses konseling nanti, klien akan mampu membuat keputusan sendiri.

Willis (2004:100) juga menyebutkan beberapa ciri Pendekatan *client-centered*, yaitu:

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

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa ciri-ciri dari *Client Centered Therapy* ini yaitu segala kegiatan dalam konseling terpusat kepada klien dan menuntut klien lebih aktif dari pada konselor

dan sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan klien, sehingga klien sanggup memecahkan masalahnya sendiri dan terciptanya kepribadian klien yang terpadu. Hal inilah yang sekaligus menjadi tujuan dari pendekatan *Client Centered Therapy*.

Kemudian menurut Lubis (2011:155) ciri-ciri Pendekatan *client-centered* adalah:

- 1) Ditujukan kepada klien yang mampu memecahkan masalahnya agar tercapai kepribadian klien yang terpadu.
- 2) Sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan, bukan aspek intelektualnya.
- 3) Titik tolak konseling adalah masa sekarang (*here and now*) bukan masa lalu.
- 4) Tujuan konseling adalah menyesuaikan antara *ideal self* dan *actual self*.
- 5) Klien berperan paling aktif dalam proses konseling, sedangkan konselor hanya bertindak pasif-reflektif (konselor bukan hanya diam tetapi membantu klien aktif memecahkan masalahnya).

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Surya (2003:56), bahwa ciri-ciri pendekatan *client-centered* adalah:

- 1) Focus utama adalah kemampuan individu memecahkan masalah bukan terpecahnya masalah
- 2) Lebih mengutamakan sasaran perasaan dari pada intelek
- 3) Masa kini lebih banyak diperhatikan dari pada masa lalu
- 4) Pertumbuhan emosional terjadi dalam hubungan konseling
- 5) Proses terapi merupakan penyerasian antara gambaran diri klien dengan keadaan dan pengalaman diri yang sesungguhnya.
- 6) Hubungan konselor dan klien merupakan situasi pengalaman terapeutik yang berkembang menuju kepada kepribadian klien yang integral dan mandiri.
- 7) Klien memegang peranan aktif dalam konseling sedangkan konselor bersifat pasif reflektif.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa ciri-ciri Pendekatan *client-centered* bahwa yang menjadi fokus pendekatan ini yaitu bagaimana klien mampu untuk memecahkan masalahnya sendiri yang lebih memfokuskan pada masa sekarang dengan pembinaan

aspek emosi dan perasaan, bukan intelektual, serta menuntut keaktifan dari klien bersangkutan, sehingga akan terbentuknya kepribadian klien yang integral dan mandiri.

c. Asumsi Pendekatan *Client Centered Therapy* (CCT) Tentang Manusia

Pendekatan konseling *Client Centered Therapy* mendasarkan diri pada pandangannya tentang sifat dan hakekat manusia. Rogers adalah seorang humanistic dan menaruh perhatian tinggi terhadap usaha-usaha psikologis untuk praktek psikoterapinya. Humanistik psikoterapi berakar pada filsafat eksistensialisme yang memandang manusia sebagai individu dan merupakan problema yang unik dari eksistensi kemanusiaan. Manusia merupakan seorang yang ada sebagai *being in the world*, yang sadar dan amat waspada terhadap keberadaannya sendiri dan ketidakberadaannya sewaktu-waktu (kematian).

Pandangan *Client Centered* tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecenderungan-kecenderungan negative dasar. Sementara beberapa pendekatan beranggapan bahwa manusia menurut kodratnya adalah irasional dan berkecenderungan merusak terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain kecuali jika telah menjalani sosialisasi. Rogers menunjukkan kepercayaan yang mendalam pada manusia. Ia memandang manusia tersosialisasi dan bergerak ke muka, berjuang untuk berfungsi penuh, serta memiliki kebaaikan yang positif pada intinya yang terdalam. Pendek kata manusia dipercayai dan karena pada dasarnya kooperatif dan konstruktif, tidak perlu diadakan pengendalian terhadap dorongan-dorongan agresifnya. Pandangan tentang manusia yang positif ini memiliki implikasi-implikasi yang berarti bagi praktik terapi *client-centered*. Berkat pandangan filosofis bahwa individu memiliki kesanggupan yang inheren untuk menjauhi *maladjustment* menuju keadaan psikologis yang sehat, terapis meletakkan tanggung jawab utamanya bagi proses terapi pada klien (Corey, 2012:91).

Lebih lanjut Rogers (dalam Taufik 2009:125) memandang bahwa manusia pada hakikatnya mempunyai tujuan tertentu dan berkembang maju kedepan. Organisme bersifat konstruktif dan realistic. Pada prinsipnya manusia itu baik, rasional, sosial, dapat bekerja sama dan dapat dipercaya, ingin maju dan realistis. Di samping itu pada hakikatnya manusia memiliki martabat tinggi dan mempunyai kemampuan untuk membimbing, mengatur, dan mengontrol dirinya sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa pada hakikatnya manusia mempunyai tujuan tertentu dalam hidupnya dan berkembang yaitu terciptanya manusia *fully functioning person* (manusia yang berfungsi secara penuh), yang mampu bergerak dan berbuat untuk perbaikan diri serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Manusia itu dapat membimbing, mengatur dan mengontrol dirinya sendiri untuk berbuat baik, rasional, sosial, dapat dipercaya, dapat bekerja sama. Sedangkan ketidakbaikan manusia itu tergantung kepada pengaruh dan tekanan yang diberikan oleh lingkungan.

Kemudian Prayitno (2005:60) juga memaparkan beberapa asumsi Rogers tentang manusia diantaranya: “1) manusia adalah rasional, tersosialisasikan, dan dapat menentukan nasibnya sendiri; 2) dalam kondisi yang memungkinkan, manusia akan mampu mengarahkan diri sendiri, maju, dan menjadi individu yang positif dan konstruktif.”

Kutipan di atas dapat dipahami bahwa manusia merupakan individu yang rasional, tersosialisasi, dan menentukan nasibnya sendiri dengan mengarahkan diri sendiri untuk bisa menjadi lebih maju. Pendekatan *client centered therapy* ini juga akan dapat menjadikan individu menjadi lebih positif dan konstruktif.

Menurut Natawidjaja (2009:235) mengatakan bahwa “Pendekatan ini pada mulanya terkenal sebagai terapi berpusat pada konseli (*client centered therapy*) yang didasari oleh asumsi bahwa

manusia cenderung bergerak ke arah keseluruhan dan ke arah perwujudan diri dan bahwa anggota kelompok sebagai individu dan juga kelompok sebagai keseluruhan itu dapat menemukan arah sendiri dengan bantuan yang minimum dari konselor kelompok atau “fasilitator”.

Pendekatan *client centered therapy* ini berawal pada kesanggupan klien untuk memecahkan masalahnya sendiri dan membuat keputusan-keputusan. Semua hal itu disebabkan karena anggota kelompok sebagai individu atau klien merupakan individu yang paling tahu tentang dirinya, mengetahui mana yang terbaik untuk dirinya dan menemukan arah sendiri dengan bantuan dari pemimpin kelompok. Selain itu kecenderungan untuk mengaktualisasikan diri adalah sebuah dorongan memotivasi dasar tunggal. Kecenderungan ini merupakan proses aktif yang mempresentasikan kecenderungan bawaan organisme untuk mengembangkan kapasitasnya yang mengarah ke mempertahankan, meningkatkan dan mereproduksi dirinya.

d. Tujuan Pendekatan Client Centered Therapy (CCT)

Lubis (2009:41) menjelaskan proses konseling yang dilakukan tentunya memiliki tujuan agar apa yang diiharapkan dapat tercapai, begitu juga dengan konseling terpusat pada klien / *Client Centered Therapy* bertujuan “agar anggota kelompok mengembangkan kesadaran diri dan kesadaran terhadap orang lain”. Surya (2003:61) menjelaskan tentang kontribusi yang diberikan oleh pendekatan *client centered therapy* ini antara lain:

1. Pemusatan pada klien dan bukan pada konselor dalam konseling
2. Identifikasi dan penekanan hubungan konseling sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian
3. Lebih menekankan pada sikap konselor dari pada teknik
4. Memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan penemuan kuantitatif

5. Penekanan emosi, perasaan dan afektif dalam konseling.

Corey (2012:94) juga menyatakan bahwa “tujuan dasar terapi *client centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh” Selanjutnya Willis (2004:64) juga menjelaskan bahwa tujuan *client centered* ini yaitu “Untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri.” Sedangkan secara terinci tujuannya adalah sebagai berikut :

1. Membebaskan klien dari berbagai konflik psikologis yang dihadapinya.
2. Menumbuhkan kepercayaan pada diri klien, bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengambil satu atau serangklaian keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain.
3. Memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada klien untuk belajar mempercayai orang lain, dan memiliki kesiapan secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain yang bermanfaat bagi dirinya sendiri.
4. Memberikan kesadaran kepada klien bahwa dirinya adalah merupakan bagian dari suatu lingkup sosial budaya yang luas, walaupun demikian ia tetap masih memiliki kekhasan atau keunikan tersendiri.
5. Menumbuhkan suatu keyakinan kepada klien bahwa dirinya terus tumbuh dan berkembang (*Process of becoming*)

Jadi dapat terlihat bahwa tujuan *client centered therapy* yaitu agar klien dapat mengeksplorasi dirinya sendiri, sehingga klien dapat mengetahui hal-hal yang dapat menghambat pertumbuhan dirinya ke depannya melalui suasana yang kondusif, dan pada akhirnya klien mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalahnya sendiri.

Lebih lengkap Prayitno (2005:63) menjelaskan bahwa tujuan *client centered* yaitu:

1. Pada dasarnya:
 - a) Klien sendiri yang menentukan tujuan konseling

- b) Membantu klien menjadi lebih matang dan kembali melakukan *self-actualization* (SA) dengan menghilangkan hambatan-hambatannya.
2. Secara lebih khusus: membebaskan klien dari kungkungan tingkah laku (yang dipelajarinya) selama ini, yang semuanya itu membuat dirinya palsu dan terganggu dalam SA nya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tujuan konseling *client centered* ini adalah membantu individu agar berkembang potensinya secara optimal dan membantu memecahkan masalah klien, yang mana masalah tersebut muncul karena adanya ketidak kongruenan antara *ideal-self* dan *actual self*.

Lubis (2011:158) menjelaskan hal penting lainnya yang ingin dicapai dari *client centered* adalah menjadikan klien sebagai pribadi yang berfungsi sepenuhnya (*fully functioning person*) yang memiliki arti sama dengan aktualisasi diri. *fully functioning person* maksudnya adalah:

- 1) Klien terbuka terhadap pengalamannya dan keluar dari kebiasaan defensifnya.
- 2) Seluruh pengalamannya dapat disadari sebagai sebuah kenyataan.
- 3) Tindakan dan pengalaman yang dinyatakan akurat sebagaimana pengalaman yang sebenarnya.
- 4) Struktur *self*-nya kongruensi dengan pengalamannya.
- 5) Struktur *self*-nya dapat berubah secara fleksibel sejalan dengan pengalaman baru.
- 6) Klien memiliki pengalaman *self-regard*.
- 7) Klien dapat bertingkah laku kreatif untuk beradaptasi terhadap peristiwa baru.
- 8) Dapat hidup dengan orang lain secara harmonis karena menghargai perbedaan individual.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat dipahami bahwa tujuan konseling *client centered therapy* adalah menciptakan suasana yang kondusif pada diri klien bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Selanjutnya klien dapat mengetahui hambatan-hambatan yang terjadi pada dirinya sehingga klien tahu apa penyebab timbulnya hambatan tersebut, kemudian klien

tahu langkah apa yang harus ditempuh untuk menghilangkan hambatan tersebut.

e. Proses Konseling Pendekatan *Client Centered Therapy* (CCT)

1) Peran konselor dan klien dalam konseling Pendekatan *Client Centered Therapy* (CCT) dalam konseling kelompok

Menurut Natawidjaja (2009:252) peranan fasilitator dalam pendekatan ini ditandai oleh beberapa ciri sebagai berikut:

- a) Fasilitator bersedia berpartisipasi sebagai seorang anggota kelompoknya.
- b) Fasilitator memperlihatkan kesediaan untuk berusaha memahami dan menerima setiap anggota dalam kelompok.
- c) Fasilitator bersedia berbagi perjuangan dengan para anggota kelompok, apabila hal itu diperlukan dengan cara dan waktu yang tepat.
- d) Fasilitator bersedia melepaskan kendali kekuasaannya dan citranya sebagai ahli, sebaliknya dia akan mencari cara untuk memberikan pengaruh pribadinya.
- e) Fasilitator percaya akan kemampuan para anggota kelompok untuk bergerak maju ke arah yang positif dan sehat tanpa mendapat nasehat dari fasilitator.

Menurut Corey (2012:96-97) fungsi konselor dalam *client centered* adalah “membangun suatu iklim terapeutik yang menunjang pertumbuhan klien”. Jadi terapis *client centered* membangun hubungan yang membantu di mana klien akan mengalami kebebasan yang diperlukan untuk mengeksplorasi area-area hidupnya yang sekarang diingkari atau didistorsinya. Klien menjadi kurang terbuka dan menjadi lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan yang ada dalam dirinya maupun dalam dunia.

Terapis harus bersedia menjadi nyata dalam hubungan dengan klien. Terapis menghadapi klien berlandaskan pengalaman dari saat ke saat dan membantu klien dengan jalan memasuki dunianya alih-alih menurut kategori-kategori

diagnostic yang telah dipersiapkan. Melalui perhatian yang tulus, respek, penerimaan, dan pengertian terapis, klien bisa menghilangkan pertahanan-pertahanan dan persepsi-persepsinya yang kaku serta bergerak menuju taraf fungsi pribadi yang lebih tinggi.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa konselor atau terapis harus bersedia berhubungan dengan klien sebagaimana adanya dan memasuki dunia klien saat ini. Terapis atau konselor harus mempunyai perhatian yang tulus, respek, penerimaan, dan pengertian agar klien bisa menghilangkan kecemasan dan pertahanan-pertahanan yang ada dalam dirinya, dan pada akhirnya klien akan dapat mencapai pribadi yang berfungsi penuh.

Konseling *client centered* memusatkan perhatian pada pengalaman individual, konseling berupaya meminimalkan rasa diri terancam dan memaksimalkan dan menompang eksplorasi diri. Memanfaatkan potensi individu untuk menilai pengalamannya, menumbuhkan perasaan dan memacu pada pertumbuhan.

Dalam Taufik (2009:135) dijelaskan konselor yang efektif dalam konseling *client centered* adalah konselor yang dapat mengembangkan sikap dalam organisasi pribadinya, memahami diri sendiri, sensitif dalam hubungan insani, bersifat obyektif, menghormati keberadaan orang lain, bebas dari prasangka dan konflik dalam dirinya, serta masuk dalam dunia klien. Dalam proses konseling, konselor harus bersifat pasif-reflektif.

Dalam Surya (2003:57) adapun karakteristik konselor yang efektif adalah:

- a) Berupaya untuk memahami apa yang dikatakan klien dalam kaitannya dengan isi dan perasaan, dan kemudian mengkomunikasikan pemahaman ini kepada klien.
- b) Menafsirkan apa yang telah dikatakan klien dengan menawarkan sintesis perasaan yang telah dikemukakan.
- c) Menerima apa yang telah dikatakan klien dengan implikasi bahwa apa yang telah dikatakan itu telah dipahami.

- d) Setelah isu (masalah) jelas, dapat menetapkan hubungan terapeutik, situasi yang diharapkan dan batas hubungan konselor klien.
- e) Berusaha berhubungan klien dengan gestures (isyarat badani), penampilan, ekspresi muka, kata-kata, sehingga klien merasa diterima dan percaya dalam mencapai kecakapan memecahkan masalahnya.
- f) Menjawab pertanyaan dan memberi informasi
- g) Secara aktif berpartisipasi dalam situasi terapi.

Rogers dalam Lubis (2011:156-157) juga menjelaskan bahwa:

Pada hakikatnya konselor dalam *client centered* lebih menekankan aspek sikap dari pada teknik konseling, sehingga yang lebih di utamakan dalam konseling adalah sikap konselor. Konselor bertindak sebagai fasilitator dan mengutamakan kesabaran dalam proses konselingnya. Konselor berfungsi membangun iklim konseling yang menunjang pertumbuhan klien. Iklim konseling yang menunjang akan menciptakan kebebasan dan keterbukaan pada diri klien untuk mengeksplorasi masalahnya.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat dipahami bahwa konselor dalam *client centered* harus lebih memusatkan perhatian pada pengalaman individual, dan berupaya meminimalkan rasa diri terancam serta memanfaatkan potensi individu tersebut untuk eksplorasi masalahnya. Konselor harus bersifat pasif reflektif dengan dapat memahami diri sendiri dan orang lain, serta dapat menghormati keberadaan orang lain. Oleh karena itu diharapkan sekali agar konselor mempunyai perasaan yang sensitive yang dapat memahami apa dikatakan orang lain/klien, baik isi maupun perasaannya.

Terapi pendekatan *client centered*, diharuskan konselor dan klien untuk dapat membangun kerja sama yang baik agar dapat tercapainya tujuan konseling. selama proses konseling berlangsung, klienlah yang bertindak paling banyak dalam menentukan pilihan atau keputusan untuk dirinya sendiri.

Pemahaman dan penalaran yang baik dari klien akan mempermudah pemecahan masalah sekaligus proses aktualisasi dirinya. Oleh karena itu dalam terapi *client centered* ini klien harus bersifat aktif.

Dalam Taufik (2009:136-137) dijelaskan guna mencapai keberhasilan dan tujuan tersebut, klien hendaklah memenuhi persyaratan berikut:

- a) Klien hendaklah datang atas kemauannya sendiri untuk meminta bantuan konselor, dan menaruh kepercayaan sepenuhnya kepada konselor.
- b) Klien harus mengungkapkan perasaannya secara terbuka aktif, tidak dengan perasaan malu dan dibebani perasaan berdosa/bersalah.
- c) Klien harus mempunyai keyakinan untuk dapat memperbaiki dan mengembangkan dirinya.
- d) Klien harus mampu menerima dan memahami dirinya sendiri sebagaimana adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan, serta menentukan pilihan sikap dan tindakan mana yang akan di ambil dengan segala konsekuensinya.
- e) Membuat rangkaian kegiatan yang harus dilaksanakan sesuai dengan pilihan yang telah di buat.
- f) Klien harus mampu mencoba memanasifestasikan/ mengaktualisasikan pilihannya dalam sikap dan tingkah lakunya, sampai ia merasakan bahwa dirinya telah benar-benar menjadi individu yang kepribadiannya terintegrasi, mandiri dan bebas dari gangguan psikis.

Kutipan di atas menerangkan bahwa dalam proses konseling *client centered* ini klien lebih bersikap lebih aktif dengan diberikannya kesempatan dan kebebasan untuk mengekspresikan perasaan-perasaannya, berkembang dan merealisasikan potensinya, sehingga klien semakin sanggup mengadakan perubahan sikap dari perasaan-perasaan negatif ke perasaan positif. Pada akhirnya klien mampu untuk menentukan tujuan hidupnya, mandiri, menerima, dan menjalin hubungan dengan lingkungannya, serta bertanggung jawab, sehingga menjadi pribadi yang utuh dan berfungsi penuh.

2) Teknik-teknik konseling Pendekatan *Client Centered Therapy* (CCT)

Corey (2012:104) menjelaskan ukuran khas kelompok konseling dengan pendekatan berpusat pada pribadi adalah 8-12 orang. Pada umumnya kelompok bertemu seminggu sekali selama tiga jam. Pendekatan *client centered*, “Teknik-tekniknya adalah pengungkapan dan pengkomunikasian penerimaan, respek, dan pengertian serta berbagai upaya dengan klien dalam mengembangkan kerangka acuan internal dengan memikirkan, merasakan dan mengeksplorasi”.

Menurut Rogers dalam Corey (2009:100) mengemukakan beberapa sifat konselor yang dijadikan sebagai teknik dalam *client centered* sebagai berikut:

- a) Keselarasan atau kesejatian
- b) Perhatian positif tak bersyarat
- c) Pengertian empatik yang akurat

Taufik (2009:133) menyebutkan teknik yang digunakan adalah *interpersonal relation* dengan interview sebagai alat utama sehingga terjalin hubungan timbal balik, saling menerima, saling memberikan informasi dan hubungan terjalin sampai final. Disamping interview juga digunakan terapi permainan, dan terapi kelompok baik langsung maupun tidak langsung. Menurut Corey dalam Darimis (2014:121) konselor CCT harus memperlihatkan keterampilan interpersonal dalam proses konseling. Keterampilan tersebut yaitu:

- a) Mendengarkan aktif (*active listening*), yaitu memperhatikan perkataan, sensitive terhadap kata atau kalimat diucapkan, termasuk intonasi dan bahasa tubuh konseli.
- b) Mengulang kembali (*restating/paraphrasing*), yaitu mengulang perkataan konseli dengan kalimat yang berbeda, biasanya disebut dengan refleksi isi, yaitu mengalihbahasakan kalimat yang diucapkan konseli.

- c) Memperjelas (*clarifying*), yaitu merespon pernyataan atau pesan konseli yang membingungkan dan tidak jelas, dengan memfokuskan pada isu-isu utama. Di samping juga untuk membantu konseli menemukan dan prjelas perasaan-perasaan yang bertolak belakang.
- d) Menyimpulkan (*summarizing*), merupakan keterampilan konselor untk menganalisis seluruh elemen-elemen penting yang muncul dalam seluruh atau bagian sesi konseling. Kemampuan ini sangat dibutuhkan pada saat proses transisi dari satu topic ke topic lainnya.
- e) Bertanya (*questioning*), teknik ini bertujuan untuk menggali informasi yang lebih dalam dari klien.
- f) Menginterpretasi (*interpreting*), yaitu kemampuan konselor dalam menginterpretasikan pikiran, perasaan, dan tingkah laku konseli, yang bertujuan untuk memberikan perspektif alternatif baru. Konselor haru dapat menentukan waktu yang tepat untuk melakukan interpretasi.
- g) Merefleksikan perasaan (*reflecting feelings*), yaitu kemampuan untuk merespon esensi perkataan konseli.
- h) Memberikan dukungan (*supporting*), yaitu upaya memberikan penguatan kepada konseli, terutama ketika mereka berhasil membuka informasi personal. Caranya dengan memebeikan perhatian penuh, mendengarkan secara aktif terhadap perkataan konseli, mendekati diri secara psikologis, dan merespon dengan penuh dukungan.
- i) Berempati (*empathizing*), yaitu kemampuan untuk sensitive terhadap hal-hal subjektif konseli. Untuk dapat melakukan empati, konselor harus memiliki perhatian dan penghargaan pada konseli.
- j) Memfasilitasi (*fasilitating*), yaitu teknik yang bertujuan memberdayakan konseli untuk mencapai tujuan-tujuannya.
- k) Memulai (*initiating*), yaitu keterampilan untuk memulai kegiatan proses konseling, seperti diskusi, menentukan tujuan, mencari alternative solusi dan sebagainya.
- l) Melakukan pembukaan diri (*disclosing self*), yaitu kemampuan untuk membuka informasi personal, dengan tujuan membuat konseli lebih terbuka.
- m) Kontak psikologis, kontak psikologis bagaikan lem dalam konseling.
- n) Meminimalkan kecemasan, tujuannya menjaga dorongan untuk mengendalikan diri.

Willis (2004:65) juga menerangkan bahwa teknik yang dipakai dalam *client centered* yaitu:

1. *Acceptance* artinya konselor menerima klien sebagaimana adanya dengan segala masalahnya. Jadi sikap konselor adalah menerima secara netral.
2. *Congruence* artinya karakteristik konselor adalah terpadu, sesuai kata dengan perbuatan, dan konsisten.
3. *Understanding* artinya konselor harus dapat secara akurat dan memahami secara empati dunia klien sebagaimana dilihat dari dalam diri klien itu.
4. *Nonjudgmental* artinya tidak memberi penilaian terhadap klien, akan tetapi konselor selalu objektif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa teknik pendekatan konseling *client centered* ini harus ada kontak psikologis antara konselor dan klien, dan dalam konseling tersebut harus ada sikap jujur, tulus dan tanpa pamrih, penghargaan yang tulus kepada klien serta konselor harus memahami kondisi yang sedang di alami oleh klien. Apabila kondisi tersebut dapat dilaksanakan oleh konselor maka proses konseling akan berjalan sesuai dengan target yang telah ditentukan dan perubahan yang diharapkan pada diri klien dapat tercapai dengan baik dan lancar.

3) Prosedur pendekatan *client centered therapy* dalam konseling kelompok

Jacob (2012:35-37) menyatakan bahwa ada tiga tahap layanan konseling kelompok di antaranya:

a) The beginning stage

The beginning stage refers to the time period used for introductions and for discussion of such topics as the purpose of the group, what to expect, fears, group rules, comfort levels, and the content of the group. In this stage, members are checking out other members and their own level of comfort with sharing in the group. For some groups, such as certain task, education, and discussion groups whose topics or agendas have not been predetermined, this is the period when the members determine the focus of the group.

b) *The middle, or working, stage*

The middle, or working, stage is the stage of the group when the members focus on the purpose. In this stage, the members learn new material, thoroughly discuss various topics, complete tasks, or engage in personal sharing and therapeutic work. This stage is the core of the group process; it is the time when members benefit from being in a group.

c) *The closing stage, or ending stage*

The closing, or ending, stage is devoted to terminating the group. During this period, members share what they have learned, how they have changed, and how they plan to use what they have learned

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada tiga tahap konseling kelompok di antaranya: *Pertama*, tahap awal, pada tahap ini lebih mengarah kepada pembicaraan mengenai tujuan dari kegiatan konseling kelompok, apa yang diharapkan, apa yang tidak boleh dan yang boleh dilakukan, dan isi dari kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* diantaranya adalah menjelaskan tentang konsep penyesuaian diri. *Kedua*, tahap pertengahan atau kegiatan, tahap ini merupakan tahapan yang paling penting dalam kegiatan kelompok, karena pada tahap ini anggota kelompok akan focus pada masalah yang dihadapi oleh individu dalam kelompok. Anggota kelompok mempelajari materi baru, dan mendiskusikan topik yang berbeda. *Ketiga*, tahap penutup atau tahap akhir, tahap ini merupakan tahap yang ditandai dengan berakhirnya kegiatan kelompok. Selama periode ini, anggota kelompok berbagi tentang apa yang telah mereka pelajari, bagaimana mereka berubah, dan bagaimana rencana mereka untuk menggunakan apa yang telah mereka pelajari.

Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *client centered*, berbeda dengan menggunakan pendekatan yang lain. Pendekatan *client centered* dalam konseling kelompok, tidak menggunakan pola khusus dalam pelaksanaannya. Rogers dalam

Lubis (2011:42-44) memaparkan bahwa ada 15 pola tahapan konseling kelompok dalam pendekatan *client centered*. Namun pola tahapan ini pun bukan merupakan pola urutan-urutan kejadian, dan dapat berbeda-beda pada tiap kelompok:

- a) *Milling around*.
Tahap ini merupakan tahap awal kelompok dimana para anggota kelompok merasa bingung apa yang harus dilakukan.
- b) *Resistance*
Anggota mulai memasuki kelompok dengan pribadi diri dan pribadi public.
- c) *Revealing past feelings*.
Mulai timbulnya kepercayaan dan anggota kelompok sudah mulai dapat membuka diri tentang perasaan mereka.
- d) *Expression of negative feelings*.
Perasaan ini merupakan eksresi yang biasanya diarahkan kepada pemimpin kelompok yang umumnya bersifat menyalahkan.
- e) *Expression of personally meaningful material*.
Pada tahap ini, anggota kelompok merasa bebas mengeksplorasi dan berbicara tentang kejadian penting yang bermakna dalam hidupnya.
- f) *Communication of interpersonal feelings*.
Anggota mulai dipengaruhi dan merespons pada anggota kelompok lainnya.
- g) *Development of a healing capacity in the group*.
Mulai merasakan kesesuaian satu sama lain.
- h) *Self- acceptance and the beginning of change*
Terbukanya anggota kelompok akan perubahan-perubahan.
- i) *Cracking of facades*
Adanya kecenderungan kelompok dalam pertemuan anggota untuk membuka diri secara lebih terbuka dan asli.
- j) *Feedback*
Umpan balik sangat konstruktif dan memperkaya anggota kelompok untuk mempersepsi bagaimana ia dipandang oleh orang lain dan anggota lebih sadar diri.
- k) *Confrontation*
Kesadaran anggota untuk mencapai klimaks. Konfrontasi ada dalam bentuk positif dan negative.
- l) *Helping relationship outside the group*

Proses ini membantu anggota kelompok menyelesaikan kesalahpahaman dan mengembangkan hubungan baru.

m) *The basic encounter*

Anggota kelompok menyadari betapa memuaskan dan bermakna berhubungan dengan orang lain.

n) *Expression of clones*

Ketika hampir ditutup, anggota mengekspresikan perasaan positif tentang pengalamannya dan tentang orang lain. Semangat kelompok berkembang lebih kuat.

o) *Behavior changes*

Pada akhir kelompok, terjadi perubahan perilaku. Anggota cenderung bertindak lebih terbuka, jujur, dan perhatian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada beberapa hal yang harus dilakukan saat kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* diantaranya, mencari arah kegiatan konseling kelompok. Mencari arah dalam kegiatan kelompok lebih kepada untuk menghilangkan kebingungan klien saat kegiatan kelompok, jika anggota kelompok tidak mengetahui arah dari kegiatan kelompok, maka anggota kelompok akan mengalami kesulitan menyampaikan apa yang dialaminya dan berpendapat. Konselor dalam hal ini harus menciptakan keakraban yang baik dengan anggota kelompok agar nantinya klien nyaman berbagi masalah dengan konselor maupun dengan anggota kelompok lainnya.

f. Keterkaitan antara Pendekatan *Client Centered Therapy* (CCT) dalam konseling kelompok dengan penyesuaian diri

Menurut Rogers yang dikutip dari Corey (2009:91) menyebutkan bahwa “Terapi *client centered* merupakan tehnik konseling dimana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi”. Hal ini memberikan pengertian bahwa klien dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong

dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri.

Menurut Rogers dalam Prayitno (1994:300) salah satu prinsip yang penting dalam konseling non-direktif yang sering disebut juga *Client Centered Therapy* adalah mengupayakan agar klien mencapai kematangannya, produktif, merdeka, dapat menyesuaikan diri dengan baik. Dalam Darimis (2014:111) dijelaskan penyebab manusia bermasalah menurut *client centeret therapy* adalah apabila antara *self* dengan *organisme* tidak sesuai. Kondisi ini akan mempengaruhi kematangan, penyesuaian diri dan kesehatan mental seseorang.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelusuran yang dilakukan di perpustakaan IAIN Batusangkar, penulis menemukan skripsi yang relevan dengan penelitian ini, diantaranya berupa skripsi yang ditulis oleh :

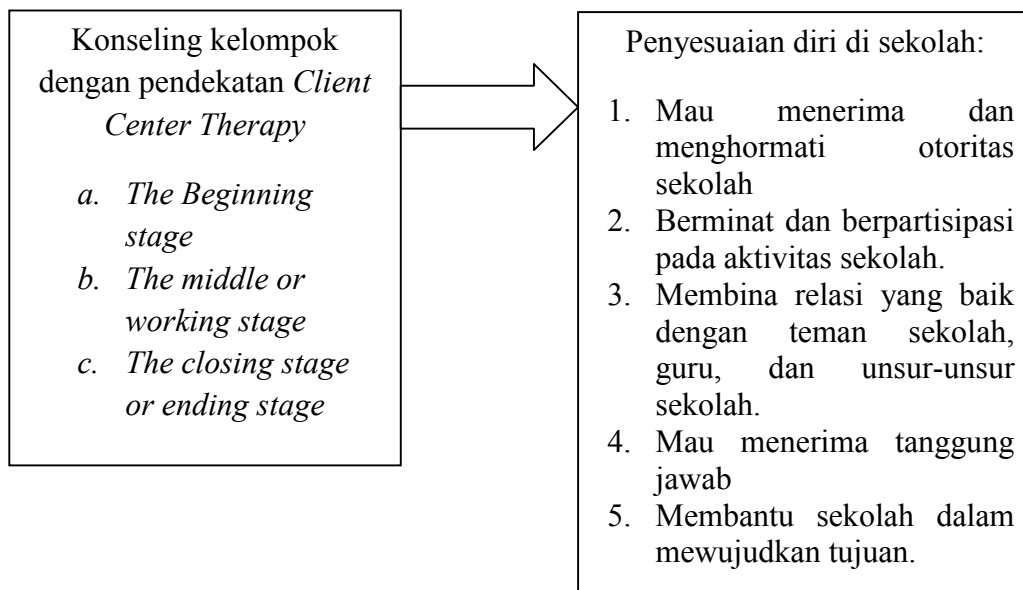
1. Fitri Yenita, 12 108 065, 2016. Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Client Centered Therapy (CCT) dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri Siswa Kelas X6 di SMA N 1 Rambatan”. Masalah pokok dalam penelitian ini adalah dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa yang belum mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Pentingnya kebutuhan aktualisasi diri berkaitan erat dengan kesuksesan seseorang nantinya. Jenis penelitian adalah Quasi eksperimen dengan rancangan penelitian one group pretest desain. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas X.6 di SMA N 1 Rambatan.
2. Nurul Fadila, 12 108 081, 2016. Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, dengan judul “Korelasi Pola Asuh Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Siswa di SMPN 3 Lintau Buo Utara”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat

korelasi antara pola asuh orang tua dengan penyesuaian diri siswa SMPN 3 Lintau Buo Utara. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Adapun yang menjadi populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 3 Lintau Buo Utara yang terdiri dari kelas VII, VIII, IX yang berjumlah 496 siswa dengan sampel 99 siswa. Pengumpulan data menggunakan skala Model Likert.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada waktu dan tempat melakukan penelitian. Dalam penelitian ini cara pengambilan sampel dengan cara *random sampling*. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kualitatif. Jenis penelitian adalah *Quasi Experiment* dimana yang dilihat adalah bagaimana pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* terhadap penyesuaian diri siswa kelas X di SMA N 1 Pariangan. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara, observasi dan pengamatan secara langsung kepada subjek tertentu. Tempat dan waktu penelitian juga berbeda. Persamaanya adalah sama-sama menjadikan siswa sebagai subjek penelitiannya. Penelitian yang dilakukan penulis lebih menfokuskan bagaimana pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* terhadap penyesuaian diri siswa kelas X di SMA N 1 Pariangan.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan paparan di atas, teori Y memperbincangkan tentang Penyesuaian diri, teori X memperbincangkan tentang pendekatan *Client Center Therapy* (CCT) dalam konseling kelompok. Untuk lebih mudah memahami kerangka berfikir dapat dilihat bagan berikut:



Sumber : Kurdiyati & Halimah. 2011. *Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung*. Jurnal Humanitas. Vol.8. No (2)

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* terhadap penyesuaian diri siswa kelas X SMA N 1 Pariangan ($t_{hitung} < t_{tabel}$) dengan taraf signifikan 1%.

H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* terhadap penyesuaian diri siswa kelas X SMA N 1 Pariangan ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dengan taraf signifikan 1%.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Kasiram (2008:210) menjelaskan penelitian eksperimen adalah “Suatu model penelitian, dimana peneliti memanipulasi suatu atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada objek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut”. Metode penelitian eksperimen ini dimaksudkan untuk melihat pengaruh X (Konseling Kelompok Pendekatan *Client Centered Therapy*) terhadap Y (Penyesuaian Diri Siswa).

Arikunto (2009:207) menjelaskan penelitian eksperimen adalah “Penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek penelitian, dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat apakah ada pengaruh dari tindakan yang dilakukannya pada subjek penelitian tersebut. Dapat dipahami bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dan mengetahui apakah ada pengaruh dari konseling kelompok pendekatan *client center therapy* dengan penyesuaian diri siswa kelas X di SMA N 1 Pariangan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan Oktober 2017 sampai bulan Agustus 2018 dengan lokasi SMAN 1 Pariangan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007:117) populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Arifin (2011:215) mengemukakan bahwa “Populasi atau *universe* adalah keseluruhan objek yang akan diteliti, baik berupa orang, benda, kejadian, nilai maupun hal-hal yang terjadi”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa populasi adalah keseluruhan atau kelompok dari subjek yang akan diteliti, yang maksud dari keseluruhan subjek yang akan diteliti itu adalah seluruh siswa kelas X SMA N 1 Pariangan. Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah kelas X IPS 5 karena berdasarkan data wawancara dan observasi awal didapatkan bahwa kelas X.IPS 5 banyak yang memiliki penyesuaian diri yang rendah. Untuk lebih jelas populasi penelitiannya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa	Populasi
1.	X IPS 5	29 Orang	29 Orang
	Jumlah	29 Orang	29 Orang

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat ada tabel berikut:

Tabel 2
Anggota Populasi

No.	Kode Siswa	Skor	Kategori Mutu
1.	APA	114	Baik
2.	ARN	81	Sedang
3.	ANA	112	Baik
4.	AA	118	Baik
5.	ALZ	72	Tidak Baik
6.	AS	110	Baik
7.	BMK	98	Sedang
8.	CR	130	Sangat Baik

9.	DTP	98	Sedang
10.	EM	128	Sangat Baik
11.	EL	109	Baik
12.	FD	128	Baik
13.	F	130	Sangat Baik
14.	FND	79	Tidak Baik
15.	GA	112	Baik
16.	I	124	Baik
17.	KA	121	Baik
18.	MDS	76	Tidak Baik
19.	MD	104	Baik
20.	MY	77	Tidak Baik
21.	PYS	80	Tidak Baik
22.	RAC	115	Baik
23.	RH	98	Sedang
24.	RW	119	Baik
25.	ROF	77	Tidak Baik
26.	SF	120	Baik
27.	SAH	80	Tidak Baik
28.	WS	98	Sedang
29.	WZ	129	Sangat Baik

2. Sampel

Sampel merupakan data yang menjadi wakil dari populasi yang dijadikan objek peneliti untuk melakukan penelitian. Arifin (2011:215) mengemukakan “Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diselidiki atau dapat juga dikatakan sampel adalah populasi dalam bentuk mini (*miniature population*)”. Noor (2013:147) mengatakan “Sampel adalah sejumlah anggota yang dipilih dari populasi”. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapatlah disimpulkan bahwa sampel adalah populasi dalam bentuk mini, yang akan dijadikan sumber data untuk mewakili populasi.

Tujuan penentuan sampel ialah untuk memperoleh keterangan mengenai objek penelitian dengan cara mengamati hanya sebagian dari populasi. Untuk pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *random sampling*. Arifin (2013:217) menyebutkan teknik *random sampling* yaitu “Cara pengambilan sampel secara acak

(random), dimana semua anggota populasi diberi kesempatan atau peluang yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel” . Menurut Kasiram (2008:260) “Random sampling adalah pengambilan sampel secara acak tanpa pandang bulu”. Dalam penelitian ini semua anggota populasi diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Menurut Arifin (2013:217) “Ada tiga cara yang dapat digunakan untuk random sampling, yaitu cara undian, cara ordinal, dan menggunakan bilangan random sampling (*table of random numbers*)”. Teknik random sampling yang penulis pilih untuk penelitian ini adalah cara undian. Adapun langkah-langkah dari cara undian adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat daftar yang berisi seluruh objek penelitian,
- 2) Guntinglah kertas kecil-kecil, kemudian tiap lembar kertas kecil itu ditulis nomor 1,2,3,..... dan seterusnya sampai dengan banyaknya anggota populasi,
- 3) Tulislah lembaran kertas tersebut dengan nomor, kemudian digulung, dan dimasukkan ke dalam gelas atau kaleng yang cocok,
- 4) Ambil kertas gulungan itu sebanyak yang diperlukan,
- 5) Nomor yang keluar dari undian itu dijadikan sampel random.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dalam pengambilan sampel secara random dapat dilakukan dengan membuat daftar yang berisi seluruh nama objek penelitian, kemudian menggunting kertas kecil-kecil yang berisi nomor 1,2, 3 dan seterusnya, kemudian kertas itu digulung dan di ambil dengan cara dikocok. Nomor yang keluar dari undian tersebutlah yang dijadikan sampel. Hal tersebut peneliti lakukan terhadap objek penelitian untuk pengambilan sampel.

Adapun anggota sampel dalam penelitian ini yang dilakukan dengan teknik *simple random sampling* berjumlah 10 orang dari siswa kelas X IPS 5 di SMAN 1 Pariangan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Anggota Sampel dengan Teknik Random Sampling

No	Nama/Item	Skor	Kategori
1	ANA	112	Baik
2	AA	118	Baik
3	ALZ	72	Tidak Baik
4	BMK	98	Sedang
5	CR	130	Sangat Baik
6	FND	79	Tidak Baik
7	MDS	76	Tidak Baik
8	MY	77	Tidak Baik
9	PYS	80	Tidak Baik
10	RH	98	Sedang

D. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul penelitian ini sebagaimana landasan bagi penulis untuk memecahkan masalah yang diteliti, maka perlu adanya penegasan terhadap istilah-istilah yang terdapat dalam judul sebagai berikut:

Konseling Kelompok adalah konseling kelompok adalah "Proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama".

Pendekatan *Client Center Therapy* (CCT) adalah "Suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri klien yang ideal) dengan *actual self* (diri klien sesuai dengan kenyataan sebenarnya)". Konseling kelompok pendekatan *client center therapy* yang penulis maksud adalah konseling kelompok yang berpusat kepada klien yang akan membantu klien dalam meningkatkan penyesuaian dirinya di sekolah dengan baik.

Penyesuaian Diri adalah “usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungan”. Penyesuaian diri yang penulis maksud disini adalah penyesuaian diri siswa di sekolah dengan ciri-ciri di antaranya: mau menerima dan menghormati otoritas sekolah, berminat dan berpartisipasi pada aktifitas sekolah, membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru dan unsur-unsur sekolah, mau menerima tanggung jawab, dan membanu sekolah dalam mewujudkan tujuan.

E. Pengembangan Instrumen

Seorang peneliti harus mampu membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Menurut Sugiyono (2015:149), titik tolak dari penyusunan adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variabel-variabel indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan dan pernyataan.

Langkah-langkah yang dilakukan pengembangan instrumen yaitu :

1. Menentukan wilayah yang akan dikenai pengukuran
2. Menentukan dasar teoritis yang relevan sebagai landasan
3. Menentukan subjek yang akan diukur
4. Menentukan tujuan instrumen yang ingin dihasilkan
5. Menentukan atau menetapkan pola instrumen
6. Menentukan jumlah item
7. Membuat kisi-kisi
8. Menulis item instrumen
9. Melakukan validasi kepada pakar yang ahli
10. Uji coba (Try Out) untuk menentukan validitas dan reabilitas
11. Mencetak atau memperbanyak instrumen.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang berisi pertanyaan-pertanyaan. Pertanyaan tersebut sesuai dengan teori yang ada yaitu konseling kelompok pendekatan *client center therapy* dan penyesuaian diri. Dalam hal ini penulis menggunakan skala dengan skala pengukuran yaitu skala likert.

1. Validitas

Arifin (2011:245) mengatakan bahwa “validitas adalah suatu derajat ketepatan apakah instrumen yang digunakan betul-betul tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur”. Noor (2013:132) mengatakan bahwa “validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang hendak diukur”.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat dipahami bahwa dalam penelitian ini instrumen yang penulis gunakan adalah skala untuk mengukur penyesuaian diri siswa kelas X di SMA N 1 Pariangan. Dimana skala ini dapat dikatakan valid jika benar-benar dapat mengukur penyesuaian diri siswa kelas X di SMA N 1 Pariangan.

Suryabrata (2011:61), mengatakan ada tiga macam validitas instrumen, yaitu “validitas isi, validitas construct, validitas berdasarkan kriteria”. Berikut penjelasannya:

a. Validitas Isi

Suatu alat ukur dikatakan memiliki validitas isi apabila isi, materi atau bahan alat ukur tersebut betul-betul merupakan bahan yang representatif dalam mengembangkan penyesuaian diri siswa. Menurut Suryabrata (2011:53), “validitas isi ditegakkan pada langkah telah dan revisi butir pertanyaan/ butir pertanyaan, berdasarkan pendapat profesional (*profesional judgment*) para penelaah”.

b. Validitas *Construct*

Validitas *Construct* mengandung arti bahwa suatu alat dikatakan valid apabila telah cocok dengan konstruksi teoritik dimana tes itu dibuat. Menguji validitas *construct* dapat digunakan pendapat dari ahli setelah angket tersebut

dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu.

c. Validitas Berdasarkan Kriteria

Berkenaan dengan tingkat ketepatan instrumen mengukur segi yang akan diukur dibandingkan dengan hasil pengukuran dengan instrumen lain yang menjadi kriteria. Instrumen yang menjadi kriteria adalah instrumen yang sudah valid.

TABEL 4
Kisi-kisi Instrumen Skala Penyesuaian Diri Siswa

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Item		Jumlah
			+	-	
Penyesuaian Diri	Penyesuaian Diri Siswa	Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah	1, 2, 3	11, 23, 30	6
		Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah	4, 12, 28	6, 29	5
		Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru dan unsur-unsur sekolah	5, 13, 14, 25,	21, 26, 27	7
		Mau menerima tanggung jawab	7, 8, 22	17, 18, 20	6
		Membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan	10,15,16, 19	9, 24	6

2. Reabilitas

Menurut Hanafi (2011:118), reabilitas maksudnya “suatu instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data, karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterendahan atau dapat dipercaya”. Dapat dipahami bahwa instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut sudah baik atau sudah dapat dipercaya.

F. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *Quasi Experiment*. Sugiyono (20012:109) metode penelitian *Quasi Experiment* merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang diteliti dengan mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Adapun jenis desain yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan *one group pretest-posttest design*, yang mana desain ini menggunakan satu grup saja, dan peneliti mengadakan pre-test sebelum eksperimen dilakukan”. Maksudnya adalah dalam penelitian ini dilakukan *pretest* untuk mengungkap kondisi awal penyesuaian diri siswa, kemudian setelah itu diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy*, kemudian baru diukur tingkat penyesuaian diri siswa dengan memberikan *posttest* untuk melihat perubahan yang terjadi.

Agar lebih mudah untuk memahaminya maka dapat dilihat tabel berikut ini:

Tabel 5

Skema *One Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ : Observasi yang dilakukan pada satu kelompok tertentu

X : Tindakan yang diberikan kepada satu kelompok tertentu

O₂ : Hasil tindakan yang diberikan

Maksud dari tabel di atas adalah peneliti akan melakukan penelitian dengan cara mengobservasi satu kelompok subjek. Kemudian diberikan pretest (O₁) untuk mengungkap penyesuaian diri siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy*. Setelah itu diberikan treatment (X) sebanyak 4 kali kepada kelompok subjek, lalu diberikan posttest (O₂) untuk mengukur penyesuaian diri siswa setelah subjek diberikan treatment (X).

Peneliti membandingkan O₁ dan O₂ untuk dapat diketahui seberapa besarnya peningkatan penyesuaian diri siswa yang muncul. Perbandingan dilakukan dengan cara menganalisis hasil *pretest* dan *posttest*, berupa hasil skala yang telah diberikan kepada subjek penelitian. Perbandingan ini dilakukan untuk mengetahui atau melihat berpengaruh signifikan atau tidakkah konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Menurut Myrick (2013:223) secara umum langkah-langkah untuk melaksanakan penelitian eksperimen adalah:

1. Melakukan *pre-test*, yaitu memberikan test berupa pernyataan yang berkaitan dengan penyesuaian diri siswa sebelum dilaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy*.
2. Melakukan *treatment* sebanyak 4-6 kali sesi pertemuan, yaitu memberikan perlakuan yakni konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang dialami oleh anggota kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* dilaksanakan dengan tiga tahap, yaitu: Tahap awal merupakan pendahuluan dari kegiatan konseling. Tahap kegiatan merupakan tahap inti pelaksanaan konseling kelompok yang mana membahas permasalahan dan menganalisisnya secara bersama-

sama. Tahap pengakhiran merupakan upaya mengakhiri pelaksanaan konseling kelompok. Selain itu pada tahap pengakhiran ini bisa untuk memberikan motivasi dan merancang pelaksanaan konseling lanjutan.

3. Memberikan *post-test* setelah perlakuan diberikan, yaitu mengadakan test dengan memberikan skala yang sama dengan tes awal terhadap kelompok subjek. Tujuannya untuk melihat hasil dari treatment yang sudah dilakukan.

G. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penulisan ini maka penulis mengumpulkan dengan memakai skala dengan skala likert yaitu pertanyaan-pertanyaan yang disusun secara kronologi dan umumnya mengarah kepada yang khusus untuk diberikan kepada responden yang pada umumnya menggunakan daftar pertanyaan. Dalam hal ini, skala yang digunakan adalah skala yang tertutup yang mana responden tidak mempunyai kesempatan lain untuk menjawab selain memilih daftar jawaban yang sudah tersedia. Skala tertutup ini disebarkan kepada siswa.

Dalam Desmita (2006:113) skala likert merupakan suatu skala psikologis (sikap) yang pertama kali dikembangkan oleh Rensis Likert 1932, skala liket atau biasa juga disebut dengan *summated-rating scale*, merupakan skala pengukuran atribut-atribut psikologis yang paling luas digunakan dalam penelitian dewasa ini. Skala penyesuaian diri yang digunakan disusun dalam bentuk skala likert yang terdiri dari serangkaian pertanyaan positif dan negatif berkenaan dengan aspek penyesuaian diri yang diukur, dengan pilihan dan bobot seperti tabel berikut:

Tabel 6
Skor skala *Likert* dengan *alternative* jawaban

No	Jawaban	Skala untuk setiap pertanyaan	
		Positif	Negatif
1	Selalu (SL)	5	1
2	Sering (SR)	4	2
3	Kadang-kadang (KD)	3	3
4	Jarang (JR)	2	4
5	Tidak Pernah (TP)	1	5

H. Teknik Analisis Data

Hanafi (2011:110) menjelaskan “Teknik analisis data dalam penelitian eksperimen merupakan tahap penting, karena data yang dikumpulkan dari observasi (kuesioner, tes atau bentuk pengamatan) diolah dan disajikan sedemikian rupa untuk membantu peneliti menjawab permasalahan yang ditelitinya”.

Data yang sudah diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Checking data, yaitu memeriksa instrumen (pengisiannya sudah lengkap dan sesuai dengan petunjuk pengisian)
2. Scoring atas jawaban responden, yaitu memberikan skor atau bobot pada masing-masing alternative jawaban sesuai dengan pilihan responden
3. Tabulasi data, yaitu mengelompokkan data ke dalam tabel yang telah disediakan berdasarkan skor perolehan responden.
4. Interpretasi data, yaitu data yang telah diolah, dianalisis dan ditafsirkan kemudian disusun berdasarkan rentang skor. Data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah jenis data ordinal yang merupakan data yang menunjukkan pada tingkatan atau perjenjangan pada suatu keadaan. Ada perbedaan pada suatu keadaan yang dinyatakan sebagai suatu

urutan bahwa yang satu lebih besar atau lebih tinggi dari yang lainnya. Kriteria urutan dari yang paling tinggi ke yang paling rendah dinyatakan dalam posisi relative atau kedudukan dalam suatu kelompok.

Menurut Sudjana (1999:47) “Dalam menentukan rentang skor yaitu skor terbesar dikurang skor terkecil”. Rentangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rentang 1-5 dengan alternatif jawaban selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), dan Tidak pernah (TP). Adapun jumlah item instrumen penyesuaian diri siswa adalah sebanyak 30 item, sehingga rentang skor dapat ditentukan dengan cara berikut ini: skor maksimum; $5 \times 30 = 150$, skor minimum; $1 \times 30 = 30$, rentang skor; $150 - 30 = 120$, panjang kelas interval; $120 : 5 = 24$ dan banyak krtiteria adalah 5 tingkatan (sangat baik, baik, sedang, tidak baik dan sangat tidak baik).

5. Data yang telah diolah kemudian dilanjutkan dengan interpretasi data atau proses menafsirkan data dengan menggunakan tabel sebagai berikut:

Tabel 7
Kategori Berkembangnya Penyesuaian Diri Siswa

Rentang skor	Kategori
127-150	Sangat Baik
103-126	Baik
79-102	Sedang
855-78	Tidak Baik
30-54	Sangat Tidak Baik

Analisis data penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauhmana signifikansi pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 1 Pariangan. Adapun teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistic. Analisis statistic bertujuan untuk

membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah terdapat perbedaan antara nilai tes pertama dengan nilai tes kedua secara signifikan. Menurut Sudijono (2005: 305-307) teknik pengolahan data yang penulis gunakan adalah “Membandingkan hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelompok subjek dengan memakai statistik uji-t dengan model dua model kecil satu sama lain mempunyai hubungan” seperti berikut ini:

a. Mencari *Mean* dan *Difference*

1) Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

2) Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

3) Mencari standar error mean dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \frac{(\sum D)^2}{(N)}}$$

b. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

c. $df = N - 1$

Keterangan:

M_D : Mean of *difference*

Mean of Difference nilai rata-rata hitung dari selisih.

SD_D : Mean *defiasi standart* dari *difference*

Deviasi standar dari perbedaan antara skor Layanan.

SE_{MD} : Mean error kedua mean of *difference*.

Standar Error (standar kesesatan) dari *Mean of difference*

N : *Number of cases*

Harga t_{hitung} dibandingkan dengan harga kritik t_{tabel} , baik pada taraf signifikansi 1%. Apabila t_{hitung} (t_0) besar nilainya dari t_{tabel} , maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, maksudnya adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* memberikan pengaruh secara signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Apabila t_{hitung} (t_0) kecil dari harga t_{tabel} (t_t), maka hipotesis nihil (H_0) diterima dan hipotesis alternative (H_a) ditolak. Maksud pernyataan ini adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* tidak memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Studi Pendahuluan

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang tujuannya untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lainnya. Penelitian yang peneliti lakukan adalah melihat pengaruh atau tidaknya konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered Therapy* (CCT) terhadap penyesuaian diri siswa kelas X di SMAN 1 Pariangan .

Mengawali kegiatan penelitian, maka peneliti mengadakan *pre-test* terlebih dahulu sebelum dilakukan tindakan sebanyak 4 kali kepada siswa dengan menyebarkan angket untuk mengungkap penyesuaian diri siswa pada kelas X. Setelah itu dilakukan *posttest* untuk melihat ada tidaknya perubahan setelah diberikan tindakan.

1. Deskripsi Data Hasil *Pretest*

Pada penelitian *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest desain*, peneliti melakukan dua kali pengukuran penyesuaian diri siswa, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*). Untuk lebih jelas akan diungkapkan pada table berikut:

Tabel 8
Data *Pre-test* Penyesuaian Diri siswa

No.	Kode Siswa	Skor	Kategori Mutu
1.	APA	114	Baik
2.	ARN	81	Sedang
3.	ANA	112	Baik
4.	AA	118	Baik
5.	ALZ	72	Tidak Baik
6.	AS	110	Baik
7.	BMK	98	Sedang
8.	CR	130	Sangat Baik
9.	DTP	98	Sedang
10.	EM	128	Sangat Baik

11.	EL	109	Baik
12.	FD	128	Baik
13.	F	130	Sangat Baik
14.	FND	79	Tidak Baik
15.	GA	112	Baik
16.	I	124	Baik
17.	KA	121	Baik
18.	MDS	76	Tidak Baik
19.	MD	104	Baik
20.	MY	77	Tidak Baik
21.	PYS	80	Tidak Baik
22.	RAC	115	Baik
23.	RH	98	Sedang
24.	RW	119	Baik
25.	ROF	77	Tidak Baik
26.	SF	120	Baik
27.	SAH	80	Tidak Baik
28.	WS	98	Sedang
29.	WZ	129	Sangat Baik

Keterangan :

Tidak Baik : (55-78)

Sedang : (79-102)

Baik : (103-126)

Sangat Baik : (127-150)

Berdasarkan hasil *Pretest* tersebut tergambar bahwa diantara dua puluh sembilan orang tersebut lebih dominan siswa yang memiliki kategori penyesuaian diri tidak baik, namun ada juga yang memiliki kategori penyesuaian diri sedang, baik dan ada juga yang sangat baik. Walaupun demikian kondisi yang ada masih bisa ditingkatkan lagi.

Kemudian peneliti membagi siswa tersebut ke dalam satu kelompok dengan cara randomisasi untuk selanjutnya akan diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy*. Randomisasi tersebut maksudnya adalah tidak tertutup kemungkinan ada siswa yang memiliki kategori mutu penyesuaian diri yang baik, sedang maupun tidak baik. Adapun hasil Randomisasi tersebut yaitu:

Tabel 9
Anggota *Pretest* Kelompok Ekperimen

No	Nama/Item	Skor	Kategori
1	ANA	112	Baik
2	AA	118	Baik
3	ALZ	72	Tidak Baik
4	BMK	98	Sedang
5	CR	130	Sangat Baik
6	FND	79	Tidak Baik
7	MDS	76	Tidak Baik
8	MY	77	Tidak Baik
9	PYS	80	Tidak Baik
10	RH	98	Sedang

Adapun hasil klasifikasi skor penyesuaian diri secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel :

Tabel 10
Klasifikasi Skor *Pre-Test* Penyesuaian Diri Siswa
Kelas X SMAN 1 Pariangan N = 10

No.	Interval Skor	Klasifikasi	F	%
1.	127-150	Sangat Baik	1	10
2.	103-126	Baik	2	20
3.	79-102	Sedang	2	20
4.	55-78	Tidak Baik	5	50
5.	30-54	Sangat Tidak Baik	-	-
Jumlah			10	100

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa siswa yang memiliki penyesuaian diri pada klasifikasi sangat baik ada 1 orang, pada klasifikasi baik ada 2 orang, pada klasifikasi sedang ada 2 orang, dan pada klasifikasi tidak baik ada 5 orang. Apabila dilihat secara umum maka 50% siswa dalam kelompok eksperimen ini memiliki skor yang tidak baik. Perolehan skor dan klasifikasi di atas menggambarkan penyesuaian diri siswa yang perlu untuk dirubah kearah yang lebih baik.

Setelah peneliti menetapkan kelompok sampel ke dalam satu kelompok yaitu kelompok eksperimen, maka langkah selanjutnya adalah merencanakan *treatment*. Adapun *treatment* yang peneliti lakukan yaitu

sebanyak 4 kali kepada kelompok eksperimen. Untuk membandingkan hasil dari perlakuan yang diberikan, nanti akan diberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen tersebut.

2. Pelaksanaan *Treatment*

Siswa yang sepuluh orang yang merupakan target bagi peneliti untuk diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy*, dengan tujuan meningkatkan penyesuaian diri siswa, dengan *treatment* yang peneliti berikan ada 4 kali sesi pertemuan, dengan masing-masing pertemuan atau sesi mempunyai durasi sembilan puluh menit. Tiap-tiap *treatment* dilakukan dengan tiga tahapan yaitu a) *the beginning stage* (tahap awal), b) *the middle stage or working stage* (tahap kegiatan), c) *the closing stage or ending stage* (tahap pengakhiran). Adapun uraiannya adalah sebagai berikut:

a. *Treatment I*

Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* pada tahap pertama ini peneliti laksanakan pada Sabtu tanggal 4 Agustus 2018 yang bertempat di ruang BK selama 90 menit. Adapun tahap-tahap yang dilaksanakan pada sesi ini yaitu:

1) *The beginning stage* (tahap awal)

Melakukan tahap awal kelompok bertujuan untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menerima secara terbuka dan mengucapkan salam serta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok yang sudah dengan senang hati mengikuti kegiatan konseling kelompok. Selanjutnya berdoa agar kegiatan yang dilakukan pada hari itu mendapat ridho dari Allah SWT. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan tentang konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* yaitu suatu hubungan tatap muka antara konselor

dengan klien, dengan tujuan membantu klien menentukan hal-hal penting dalam dirinya serta membantu klien dalam pengentasan masalahnya dengan menggunakan potensi yang ada dalam dirinya. Kemudian pemimpin kelompok menjabarkan asas-asas dalam konseling kelompok, cara pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy*. Dalam konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* ini mengarahkan klien agar mampu untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dialaminya. Selanjutnya tujuan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* adalah membantu klien dalam membuat keputusan. Tujuan utama pendekatan *client center therapy* adalah untuk menciptakan iklim yang kondusif sebagai usaha untuk membantu klien menjadi pribadi yang utuh, yaitu pribadi yang mampu memahami kekurangan dan kelebihan dirinya.

Penjabarannya seperti ini: proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan klien dalam bentuk kelompok yang mengedepankan dinamika kelompok memfasilitasi perkembangan klien atau membantu klien dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama dengan proses konseling. Konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* mengajak klien berfikir bahwa klien yang menjadi pusat dalam kegiatan ini. Klien itu mampu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya dan mampu menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapinya. Pandangan dasar tentang manusia dalam pendekatan *client center therapy* yaitu pada dasarnya manusia itu bersifat positif, aktif, bertanggung jawab, berorientasi pada masa depan, berfikir rasional, bekerja sama dan selalu berusaha memenuhi segala kebutuhan yang ada dalam dirinya.

Dalam kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* ini akan membahas masalah-masalah klien terkait dengan penyesuaian diri di sekolah. Konselor sebagai pendorong dan mengarahkan klien agar nantinya dia mampu menyelesaikan masalahnya sendiri terkait dengan penyesuaian diri. Dengan mengedepankan asas kerahasiaan yaitu apa yang dibahas dalam kelompok tidak akan dibicarakan kepada orang lain setelah kegiatan konseling kelompok selesai. Diharapkan klien sukarela dan terbuka untuk menyampaikan masalah yang dialaminya. Setelah klien paham tentang proses konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy*, dilanjutkan dengan perkenalan dengan menggunakan rangkaian nama.

2) *The middle stage or working stage* (tahap kegiatan)

Pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok menjelaskan tentang konsep penyesuaian diri. Apa itu penyesuaian diri, bagaimana bisa mencapai tingkat penyesuaian diri, dan seperti apa bentuk penyesuaian diri bagi siswa. Pada tahap ini dinamika atau perputaran kelompoknya lebih sering satu arah dari pemimpin kelompok (PK) ke anggota kelompok (AK).

Kemudian setelah pemimpin kelompok menjelaskan konsep tentang penyesuaian diri, pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan permasalahan yang ia rasakan dengan penyesuaian diri secara bergantian. Adapun masalah yang muncul adalah:

BMK : tidak berani mengungkapkan pendapat saat belajar di kelas kak.

PK : iya bagus, siapa lagi?

MY : malas dan bosan dalam mengikuti kegiatan di sekolah kak.

CR : merasa kurang senang dengan sikap teman di kelas kepada saya kak.

PK : Bagus, masih ada yang lain?

Anggota kelompok : Tidak ada kak

PK : baiklah, terimakasih kepada adik-adik yang sudah mau menyampaikan dan mengungkapkan masalah yang dialaminya saat ini. Inshaallah satu per satu topik yang telah dikemukakan tadi akan kita bahas pada setiap kali pertemuan. Dari masalah yang sudah diungkapkan tadi, mana yang akan kita bahas terlebih dahulu?

RH : Masalah yang diungkapkan oleh BMK aja kak, karena saya kadang-kadang juga merasakannya.

PK : baik, apa ada pendapat yang lain?

Anggota kelompok : tidak ada kak.

Konseling pada sesi satu ini membahas permasalahan mengenai tidak berani mengungkapkan pendapat dikelas yang diungkapkan oleh BMK. Pemimpin kelompok mempersilahkan BMK untuk menceritakan masalah yang dialaminya tersebut.

BMK : begini kak, disaat proses belajar dikelas kan asa guru yang bertanya kak, sebenarnya dalam hati saya ingin bertanya ataupun memberikan pendapat dalam belajar, namun itu saya urungkan karena saya berfikir nanti akan ditertawakan oleh teman dikelas saya kak. Jadi saya pendam saja kak.

PK : iya, terima kasih BMK, bagaimana ada yang mau ngasih pendapat?

FND : saya kak.

PK : iya, silahkan FND,

FND : iya kak, saya juga pernah dulu merasakan hal yang samaseperti BMK. Tapi akhirnya saya merasa rugi dan menyesal kak, karena dari kita menjawab ataupun bertanya kepada guru dikelas, itu sudah

menjadi point keaktifan kita dalam belajar. Jadi sejak saat itu saya beranikan diri untuk mengungkapkan apa yang ingin saya tanyakan kepada guru di kelas kak. Jadi rasa gugup dan takut ditertawakan teman sudah tidak saya rasakan lagi kak.

PK : iya bagus sekali itu FND, kakak juga sudah pernah merasakan apa yang dirasakan oleh BMK tadi dan juga mungkin adik-adik yang lain juga merasakannya?

ANA : saya kak.

PK : ya silahkan ANA

AT : Iya kak, benar tu, terkadang saya juga begitu, apalagi berbicara di depan orang-orang yang belum kita kenal...

PK : jadi menurut adik-adik apa yang harus dilakukan supaya hal itu tidak terjadi lagi?

CR : menurut saya kak, pertama tentu kita harus belajar terlebih dahulu di rumah agar ketika guru bertanya kita sudah punya bahan untuk menjawabnya, dan yang kedua, kita harus berani mencoba, sesuai dengan motto saya "*kita akan menjadi bisa karena terbiasa*".

Kegiatan pada tahap ini berlangsung dengan semangat dan antusias. Tahap ini anggota kelompok dengan semakin nyata bebas mengeksplorasi dan berbicara tentang kejadian penting yang bermakna dalam hidupnya..

3) *The closing or ending stage* (tahap pengakhiran)

Pada tahap ini pemimpin kelompok memberikan gambaran kepada anggota kelompok mengenai cara memberanikan diri untuk mengungkapkan pendapat ataupun bertanya pada saat belajar di kelas. Dengan kita bertanya saat belajar di kelas itu akan memberikan jawaban terhadap apa kita ragukan sebelumnya.

Selanjutnya menyimpulkan hasil yang diperoleh selama kegiatan konseling kelompok pertemuan kali ini serta komitmen-komitmen apa yang akan dilakukan klien. Klien BMK menyatakan bahwa “ketidak beraniannya dalam menyampaikan pendapat di dalam kelas karena kebutuhan rasa amannya yang sangat kuat sehingga BMK takut jika salah berpendapat akan ditertawakan teman-temannya. Kemudian BMK berkomitmen bahwa ia akan mencoba melawan rasa takutnya, dan selalu ingin ambil bagian berbicara di depan kelas di setiap kesempatan yang ada”.

Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan. Kemudian, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan terhadap kegiatan yang telah dilakukan, dan mengemukakan dan terakhir mengemukakan pesan dan harapan. Secara keseluruhan anggota kelompok mengakui setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini mereka merasa senang dan mendapatkan pengalaman baru serta lebih dekat antara satu dengan yang lainnya. Terakhir pemimpin kelompok memberikan lembaran kepuasan anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok (*terlampir*).

b. Treatment II

Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* pada tahap kedua dilaksanakan pada hari Senin, 6 Agustus 2018 yang bertempat di Mushola yang dihadiri oleh seluruh anggota kelompok. Sesi kedua ini berlangsung selama 90 menit.

1) The beginning stage (tahap awal)

Kegiatan yang pemimpin kelompok lakukan yaitu menerima secara terbuka dan hangat serta berdoa agar kegiatan pada hari ini mendapat ridho dari Allah SWT. Proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan anggota kelompok dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan klien dan membantu klien dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama dalam proses konseling. Konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* mengajak klien berfikir bahwa klien yang menjadi pusat dalam kegiatan ini. Klien itu mampu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya dan mampu menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapinya. Pandangan dasar tentang manusia dalam pendekatan *client center therapy* yaitu pada dasarnya manusia itu bersifat positif, makhluk yang optimis, aktif, bertanggung jawab, berorientasi pada masa depan, berfikir rasional, bekerja sama dan selalu berusaha memenuhi segala kebutuhan yang ada dalam dirinya.

Konselor sebagai pendorong dan mengarahkan klien agar nantinya dia mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Dengan mengedepankan asas kerahasiaan apa yang dibahas tidak akan dibicarakan kepada orang lain. Diharapkan klien sukarela dan terbuka untuk menyampaikan masalah dan memberikan solusi.

2) *The middle stage or working stage* (tahap kegiatan)

Pada tahap ini persoalan yang dialami klien diungkapkan secara mendalam didukung dengan pertanyaan terbuka, dorongan minimal serta perasaan empati dari pemimpin kelompok (PK), sementara anggota kelompok yang lain mendengarkan secara aktif. Pada kegiatan kali ini akan membahas masalah yang diungkapkan oleh MY yaitu tentang malas dan bosan dalam mengikuti kegiatan yang ada di sekolah. Setelah itu secara bersama-sama pemimpin kelompok (PK) dan anggota kelompok (AK) membahas masalah yang di kemukakan klien MY.

MY : saya akhir-akhir ini mulai merasa bosan dan malas mengikuti kegiatan di sekolah kak. Karena bagi saya kegiatannya itu-itu saja kak tidak ada hal baru yang saya dapatkan dari kegiatan itu kak.

PK :Hmm begitu, iya... bisa MDS sebutkan kegiatan apa itu yang membuat MDS bosan dan juga malas melakukannya?

MY : seperti kegiatan pramuka yang diwajibkan siswa mengikutinya kak.

PK : bagaimana yang lain ada yang ingin berpendapat terkait yang disampaikan oleh MY?

PYS : Saya kurang setuju dengan pendapat MDS kak. Menurut saya banyak hal baru yang bisa kita peroleh dari kegiatan pramuka itu kak, contohnya saja persahabatan, kerjasama dan disiplin.

CR : iya kak,. Kegiatan pramuka itu menyenangkan kok..

MY : iya saya tau kalau pramuka itu memang menjalin persabatan, mengajarkan disiplin dan lainnya kepaa

kita para anggota, tapi karena itu kegiatan wajib di sekolah jadi saya merasa sedikit terpaksa untuk mengikutinya.

PK : baik MY, MY tahu dan sadar bahwa kegiatan pramuka itu ada hal-hal positif yang bisa kita ambil, Bagaimana yang lain? Kira-kira apa yang harus dilakukan MY agar bisa menghilangkan rasa malasnya mengikuti kegiatan pramuka ?

AA :kalau menurut saya kak, ada bagusnya MY mulai mengambil hal-hal baru yang diajarkan dalam kegiatan pramuka. Dengan kita sadar dan tahu hal-hal baru yang kita dapatkan, nanti bisa memunculkan motivasi untuk bisa mengikuti kegiatan pramuka dengan kesadaran sendiri nantinya.

RH :iya kak.... Lagian kegiatan pramuka diikuti oleh seluruh siswa disekolah. Jadi kami semua disini juga akan mengikutinya, MY tidak perlu merasa terbebani dengan kegiatannya, kita bisa sama-sama mengikuti kegiatan dengan asik dan saling berbagi ilmu nantinya.

CR : Iya kak.. kalau MY bisa mengikuti kegiatannya tanpa keterpaksaan dan dengan suka rela, pasti nanti akan merasakan kalau kegiatan pramuka itu menyenangkan.

Kegiatan pada tahap ini berlangsung dengan semangat dan antusias. tahap ini kegiatan sudah berlangsung dengan memanfaatkan dinamika kelompok walaupun masih ada yang malu.

3) *The closing or ending stage* (tahap pengakhiran)

Pada tahap ini menjelaskan bahwa kegiatan akan diakhiri dan selanjutnya menyimpulkan hasil yang diperoleh selama treatment ini serta komitmen-komitmen apa yang akan dilakukan klien. Klien MY berkomitmen “untuk kedepannya akan mencoba mengikuti kegiatan yang ada di sekolah dengan baik dan memang atas dasar kemauannya sendiri. Dan mencoba mengikuti kegiatan yang ada di sekolah dan akan berusaha mengambil nilai-nilai positif dari kegiatan itu”.

Kemudian anggota kelompok yang lain juga mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang akan dicapai masing-masing dan anggota kelompok memperoleh pengetahuan dan pemahaman baru tentang masalah yang dibahas. Terakhir secara bersama-sama PK dan AK membahas kapan kegiatan lanjutan akan dilaksanakan. Kemudian membahas kapan kegiatan lanjutan akan dilaksanakan. Terakhir pemimpin kelompok memberikan lembaran kepuasan anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok (*terlampir*).

c. **Treatment III**

Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* pada tahap ketiga dilaksanakan pada hari Selasa, 7 Agustus 2018 yang bertempat di Mushola yang dihadiri oleh seluruh anggota kelompok. Sesi ketiga ini berlangsung selama 75 menit.

1) *The beginning stage* (tahap awal)

Kegiatan yang pemimpin kelompok lakukan yaitu menerima secara terbuka dan hangat serta berdoa agar kegiatan pada hari ini mendapat ridho dari Allah SWT. Proses konseling yang dilakukakan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan anggota kelompok dalam bentuk kelompok

yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan klien dan membantu klien dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama dalam proses konseling. Konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* mengajak klien berfikir bahwa klien yang menjadi pusat dalam kegiatan ini. Klien itu mampu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya dan mampu menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapinya. Pandangan dasar tentang manusia dalam pendekatan *client center therapy* yaitu pada dasarnya manusia itu bersifat positif, makhluk yang optimis, aktif, bertanggung jawab, berorientasi pada masa depan, berfikir rasional, bekerja sama dan selalu berusaha memenuhi segala kebutuhan yang ada dalam dirinya.

Konselor sebagai pendorong dan mengarahkan klien agar nantinya dia mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Dengan mengedepankan asas kerahasiaan apa yang dibahas tidak akan dibicarakan kepada orang lain. Diharapkan klien sukarela dan terbuka untuk menyampaikan masalah dan memberikan solusi.

2) *The middle stage or working stage* (tahap kegiatan)

Pada tahap ini persoalan yang dialami klien diungkapkan secara mendalam didukung dengan pertanyaan terbuka, dorongan minimal serta perasaan empati dari pemimpin kelompok (PK), sementara anggota kelompok yang lain mendengarkan secara aktif. Setelah itu secara bersama-sama pemimpin kelompok (PK) dan anggota kelompok (AK) membahas masalah yang di kemukakan klien CR.

CR : begini kak, saya merasa kurang senang dengan sikap teman di kelas kak. Teman itu sering mengejek saya dan menganggap rendah saya kak.

Karena teman itu orang kaya dan saya hanya orang biasa saja kak. Teman itu merasa tidak suka kak. Kalau saya baru datang ke kelas dia pasti langsung keluar kelas kak. Jadi saya bingung sendiri dengan sikap teman itu kak.

PK : iya, terima kasih CR, bagaimana ada yang mau menanggapi?

PYS : saya kak.

PK : iya, silahkan PYS,

PYS : iya kak, saya bisa memahami yang dirasakan CR. Apa CR sudah pernah mencoba bertanya kepada teman itu kenapa sikapnya seperti itu kepada CR ?

CR : belum, saya belum menanyakan langsung kepada dia, saya ingin menanyakan kepada dia, tapi masih ragu

RH : kalau menurut saya lebih baik CR bertanya langsung kepada teman tersebut, agar lebih tau apa sebenarnya yang membuatnya bersikap seperti itu kepada kita

MDS : iya CR itu lebih baik.

PK : iya bagus sekali tanggapan dari adik-adik untuk CR. Menurut akak akan lebih baik kita bicara langsung dengan teman tersebut dan tanyakan apa yang membuat sikapnya seperti itu kepada kita. Bagaimana menurut CR?

CR : iya juga sih kak.. saya akan mencoba bertanya langsung kepada teman tersebut apa yang sebenarnya terjadi. Agar saya juga lebih nyaman dalam bergaul di kelas nantinya kak.

Kegiatan pada tahap ini berlangsung dengan semangat dan antusias. Sudah nampak dinamika dalam

kelompok. Dan untuk mencairkan suasana PK mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan.

3) *The closing or ending stage* (tahap pengakhiran)

Selanjutnya menyimpulkan hasil yang diperoleh selama treatment ini serta komitmen-komitmen apa yang akan dilakukan klien. Klien CR menyatakan bahwa “akan mencoba membicarakan dan bertanya langsung kepada teman yang sikapnya tidak mengengakkan itu agar dia bisa lebih nyaman di kelas dan bergaul dengan teman-temannya yang lain”.

Terakhir anggota kelompok menyatakan bahwa mereka senang mengikuti kegiatan ini dan memperoleh pengetahuan dan pemahaman baru tentang topik yang dibahas. Terakhir secara bersama-sama PK dan AK membahas kapan kegiatan lanjutan akan dilaksanakan. Terakhir pemimpin kelompok memberikan lembaran kepuasan anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok (*terlampir*).

d. Treatment IV

Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* pada tahap ketiga dilaksanakan pada hari Rabu, 8 Agustus 2018 yang bertempat di ruang kelas yang dihadiri oleh seluruh anggota kelompok. Sesi keempat ini berlangsung selama 90 menit.

1) *The beginning stage* (tahap awal)

Kegiatan yang pemimpin kelompok lakukan yaitu menerima secara terbuka dan hangat serta berdoa agar kegiatan pada hari ini mendapat ridho dari Allah SWT. Proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan anggota kelompok dalam bentuk kelompok

yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan klien dan membantu klien dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama dalam proses konseling. Konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* mengajak klien berfikir bahwa klien yang menjadi pusat dalam kegiatan ini. Klien itu mampu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya dan mampu menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapinya. Pandangan dasar tentang manusia dalam pendekatan *client center therapy* yaitu pada dasarnya manusia itu bersifat positif, makhluk yang optimis, aktif, bertanggung jawab, berorientasi pada masa depan, berfikir rasional, bekerja sama dan selalu berusaha memenuhi segala kebutuhan yang ada dalam dirinya.

Konselor sebagai pendorong dan mengarahkan klien agar nantinya dia mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Dengan mengedepankan asas kerahasiaan apa yang dibahas tidak akan dibicarakan kepada orang lain. Diharapkan klien sukarela dan terbuka untuk menyampaikan masalah dan memberikan solusi.

Pada tahap ini seperti biasa pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan hangat, menerima secara terbuka, mengucapkan terima kasih dan tentunya setiap kegiatan diawali dengan doa. Setelah itu pemimpin kelompok mereview terlebih dahulu hal-hal yang telah dibahas dan disepakati pada pertemuan yang lalu, sehingga anggota kelompok menyatakan siap memasuki kegiatan selanjutnya.

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengulas kembali apa yang sudah dibahas bersama pada pertemuan sebelumnya, dan untuk mengetahui bagaimana perkembangan dan kemajuan dari komitmen anggota kelompok. Kemudian mengenali suasana apabila secara keseluruhan atau sebagian belum siap

untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.

2) *The middle stage or working stage* (tahap kegiatan)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah membahas tentang penutupan seluruh sesi kegiatan. Pertemuan kali ini adalah pertemuan terakhir dalam kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy*. Kegiatan yang dilakukan yaitu menyimpulkan atau mencari hal-hal penting terhadap apa-apa saja yang telah di diskusikan selama sesi-sesi sebelumnya, menekankan komitmen yang telah di buat oleh setiap anggota kelompok, melakukan tinjauan atau meninjau persoalan apa saja yang masih belum terpecahkan sepenuhnya selama pertemuan yang sudah dilakukan sebelumnya.

PK : Baiklah adik-adik semua, sudah 4 kali pertemuan kita membahas masalah-masalah yang sangat penting untuk diselesaikan bagi adik-adik semua agar nantinya tidak menghambat perkembangan dan kemajuan adik-adik kedepannya. Hari ini kakak ingin tau bagaimana perasaan adik-adik setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok beberapa pertemuan yang lalu dan juga komitmen yang akan adik-adik lakukan kedepanya demi kemajuan adik-adik semuanya. baik siapa ingin menyampaikan terlebih dahulu disilahkan...

BMK : Saya kak

PK : iya silahkan BMK.

BMK : iya kak, dari kegiatan kita ini saya sudah memiliki wawasan dan pengetahuan baru mengenai penyesuaian diri kak. Dan untuk kedepannya saja akan lebih menyesuaikan diri dengan baik lagi ke

depanya kak. Saya akan mencoba untuk memberanikan diri untuk bertanya dan belajar aktif di kelas kak.

PK : hmmm.... Oke, bagus sekali dengan apa yang telah dilakukan BMK. Bagaimana dengan teman-teman yang lain?

PK : iya, silahkan CR

CR : saya juga akan mencoba menanyakan langsung Kepada teman saya dikelas agar hubungan kami bisa membaik lagi kak. Dan saya akan menjalin hubungan yang akrab dengan teman di kelas dan juga gurudi sekolah.

PK : iya bagus sekali CR. Ada lagi yang lain yang ingin menyampaikan tanggapan dan juga kemajuannya?

AA : kegiatan konseling kelompok ini merupakan kegiatan yang menyenangkan kak. Bagi saya pribadi baru saat ini mengikuti kegiatan seperti ini. Di kegiatan ini kita bisa saling mengenal satu sama lain dan bisa mngerti teman-teman kita yang lain. Saya juga mendapatkan wawasan baru dari masalah yang sudah kita bahas sebelumnya. Dan dari masalah yang sudah dibahas saya juga bisa mendapatkan gambaran apabila nantinya mendapatkan masalah mencoba menyelesaikannya secara nbik kak.

MY : saya juga sudah mulai mencoba untuk mengikuti kegiatan di sekolah baik itu kegiatan pramuka ataupun kegiatan lainnya dengan lebih baik dan semangat lagi kak. Saya akan mengambil hal-hal baru dari kegiatan tersebut yang akan berguna bagi saya kedepannya kak.

PK : alhamdulillah, kakak juga ikut senang mendengar kemajuan yang sudah adik-adik capai. Semoga kita bisa menjadi lebih baik kedepannya, aamiiin.

Pemimpin kelompok menegaskan bahwa penyesuaian diri merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Kita harus mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap diri sendiri, orang lain dan juga lingkungan sekitar. Sebagai seorang siswa kita harus bisa menyesuaikan diri dengan baik di sekolah mulai dari peraturan yang ada di sekolah, tanggung jawab sebagai seorang siswa, hubungan sosial dengan teman dan juga guru di sekolah dan hal lain yang akan membantu kita dalam menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah.

3) *The closing stage or ending stage* (tahap pengakiran)

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, dan meminta kesan-kesan selama sesi konseling berlangsung, mereview dan menyimpulkan pengalaman kelompok. Melakukan penilaian kepada anggota kelompok apakah sudah ada perubahan terhadap penyesuaian dirinya secara keseluruhan (*terlampir*).

Pada sesi penutupan ini tercipta suasana haru dan mengesankan, anggota kelompok berkomitmen untuk melakukan perubahan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari. Pada sesi ini seluruh anggota kelompok terlibat aktif, antusias, sukarela dan bersemangat tanpa ada paksaan dari segala arah. Anggota kelompok mulai mengembangkan, memelihara wawasan dan pemahamannya yang telah ia peroleh dari setiap sesi konseling yang telah dibangun secara positif.

3. Deskripsi Data Hasil *Post-test*

Hasil *post-test* di dapat setelah kelompok eksperimen diberikan beberapa treatment seperti telah dideskripsikan di atas. Adapun hasil *posttest* siswa yang telah dilakukan adalah :

Tabel 11
Data *Post-Test* Penyesuaian diri siswa
Kelas X SMAN 1 Pariangan

No.	Kode Siswa	Skor	Kategori Mutu
1.	ANA	131	Sangat Baik
2.	AA	135	Sangat Baik
3.	ALZ	129	Baik
4.	BMK	128	Sangat Baik
5.	CR	137	Sangat Baik
6.	FND	139	Sangat Baik
7.	MDS	126	Baik
8.	MY	124	Baik
9.	PYS	136	Sangat Baik
10.	RH	130	Sangat Baik

Keterangan :

T : Baik (103-126)

ST : Sangat Baik (127-150)

Adapun hasil klasifikasi skor *posttest* penyesuaian diri secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel:

Tabel 12
Klasifikasi Skor *Post-Test* Penyesuaian diri siswa
Kelas X SMAN 1 Pariangan N = 10

No.	Interval Skor	Klasifikasi	Jumlah	%
1.	127-150	Sangat Baik	7	70
2.	103-126	Baik	3	30
3.	79-102	Sedang	-	-
4.	55-78	Tidak Baik	-	-
5.	30-54	Sangat Tidak Baik	-	-
Jumlah			10	100

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa siswa yang memiliki skor penyesuaian diri kategori mutu sangat baik ada 7 orang, sedangkan pada kategori mutu baik ada 3 orang. Apabila dilihat secara umum

maka 70% siswa dalam kelompok eksperimen ini memiliki skor penyesuaian diri sangat baik. Perolehan skor dan klasifikasi di atas menggambarkan penyesuaian diri siswa telah mengalami perubahan.

B. Analisis Data

Setelah hasil layanan didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil *treatment* tersebut, dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa X di SMAN 1 Pariangan .

Adapun perbandingan data penyesuaian diri siswa pada saat *pretest* dan *posttest* secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 13
Perbandingan Skor Penyesuaian Diri Siswa
Kelompok Eksperimen Antara *Pretest* dengan *Posttest*
Setelah diberi Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Client Centered Therapy (CCT)*

No.	Kode Siswa	Pretest		Posttest		Peningkatan Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	ANA	112	Baik	131	Sangat Baik	19
2	AA	118	Baik	135	Sangat Baik	17
3	ALZ	72	Tidak Baik	129	Baik	57
4	BMK	98	Sedang	128	Sangat Baik	30
5	CR	130	Sangat Baik	137	Sangat Baik	7
6	FND	79	Tidak Baik	139	Sangat Baik	60
7	MDS	76	Tidak Baik	126	Baik	50
8	MY	77	Tidak Baik	124	Baik	47
9	PYS	80	Tidak Baik	136	Sangat Baik	56
10	RH	98	Sedang	130	Sangat Baik	32
Jumlah		940	-	1315	-	375
Rata-Rata		94	-	131,5	-	37,5

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sampel pada penelitian ini mengalami peningkatan jumlah skor penyesuaian diri siswa. Sebelum *treatment* jumlah skor 940 dengan rata-rata 94. Setelah diberikan *treatment* jumlah skor meningkat menjadi 1315 dengan rata-rata 131,5. Tabel di atas menggambarkan bahwa dari 10 orang siswa tersebut mengalami kenaikan secara keseluruhan. Perolehan skor dan klasifikasi di atas dapat menggambarkan mutu penyesuaian diri siswa antara data *pretest* dan data *posttest*. Distribusi data berdasarkan klasifikasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 14
Klasifikasi Skor Penyesuaian Diri Siswa
Antara *Pre-test* dan *Post-test* Secara Keseluruhan N = 10

No	<i>Pre-test</i>				<i>Post-test</i>			
	Inteval Skor	Klasifikasi	Jumlah	%	Interval Skor	Klasifikasi	Jumlah	%
1.	127-150	Sangat Baik	1	1	127-150	Sangat Baik	7	70
2.	103-126	Baik	2	20	103-126	Baik	3	30
3.	79-102	Sedang	2	20	79-102	Sedang	-	-
4.	55-78	Tidak Baik	5	5	55-78	Tidak Baik	-	-
5.	30-54	Sangat Tidak Baik	-	-	30-54	Sangat Tidak Baik	-	-
Jumlah			10	100	Jumlah		10	100

Interpretasi:

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipahami pada hasil *pre-test* siswa yang memiliki kategori sangat baik diperoleh frekuensinya 1 orang dengan presentase 10%, untuk kategori baik diperoleh frekuensinya 2 orang dengan presentase 20%, untuk kategori sedang diperoleh frekuensinya sebanyak 2 orang dengan presentase 20% dan untuk kategori tidak baik diperoleh frekuensinya sebanyak 5 orang dengan presentase 50%. Hal ini berarti sebagian siswa yang menjadi subjek penelitian ini memiliki penyesuaian diri yang tidak baik.

Setelah diberikan *treatment*, maka terdapat perubahan dimana terdapat 7 orang siswa yang penyesuaian dirinya berada pada klasifikasi sangat baik dengan persentase 70%, dan 3 orang siswa yang penyesuaian dirinya berada pada klasifikasi baik dengan persentase 30%. Artinya ada perubahan skor yang signifikan pada kelompok ini.

C. Uji Statistik

Setelah diketahui hasil posstest secara keseluruhan, maka untuk melihat berpengaruh atau tidaknya konseling kelompok pendekatan client center therapy terhadap penyesuaian diri siswa, maka dilakukan dengan analisis statistik (uji beda), sebelumnya dilakukan uji prasyarat sebelum dilakukan uji statistik (uji-t).

1. Uji Normalitas

Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

		VAR00001
N		10
Normal	Mean	94.0000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	20.40152
Most Extreme	Absolute	.254
Differences	Positive	.254
	Negative	-.140
Kolmogorov-Smirnov Z		.802
Asymp. Sig. (2-tailed)		.540

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Uji Homogenitas

ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	224.500	8	28.063	14.031	.204
Within Groups	2.000	1	2.000		
Total	226.500	9			

Berdasarkan output spss 20 dapat diketahui bahwa nilai signifikan variabel penyesuaian diri yaitu $0,204 > 0.05$, artinya data variabel penyesuaian diri bersifat homogeny. Langkah selanjutnya melakukan uji statistik (uji-t) dan menggunakan cara manual.

1. Menyiapkan tabel perhitungannya

Tabel 15
Kerja Uji “t” berpasangan *Posttest-Pretest*

No.	Kode Siswa	Skor Penyesuaian Diri		D (O ₂ -O ₁)	D ² (O ₂ -O ₁)
		<i>Pretest</i> (O ₁)	<i>Posttest</i> (O ₂)		
1	ANA	112	131	19	361
2	AA	118	135	17	289
3	ALZ	72	129	57	3249
4	BMK	98	128	30	900
5	CR	130	137	7	49
6	FND	79	139	60	3600
7	MDS	76	126	50	2500
8	MY	77	124	47	2209
9	PYS	80	136	56	3136
10	RH	98	130	32	1024
Σ		940	1315	375	17317
Rata-rata		94	131.5	37.5	1731.7

2. Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{375}{10}$$

$$M_D = 37,5$$

3. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{17317}{10} - \left(\frac{375}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1731,7 - 1406,25}$$

$$SD_D = \sqrt{325,45}$$

$$SD_D = 18,04$$

4. Mencari standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N - 1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{18,04}{\sqrt{10 - 1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{18,04}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{18,04}{3}$$

$$SE_{MD} = 6,01$$

5. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{37,5}{6,01}$$

$$t_0 = 6,23$$

6. Mencari nilai df

$$df = N - 1$$

$$df = 10 - 1$$

$$df = 9$$

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas maka dapat diketahui bahwa harga “t” hitung sebanyak 6,23 dengan df atau db 9. Maka apabila kita lihat pada Tabel Nilai t, taraf 1% diperoleh harga kritik t sebesar 3,25. Jadi $3,25 < 6,23$ artinya adalah t_{tabel} lebih kecil dari pada t_{hitung} , maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa ditolak. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa diterima. Artinya konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa pada taraf signifikansi 1%.

D. Pembahasan

Konseling dengan pendekatan *client center therapy* ini adalah model konseling yang dikembangkan oleh ahli di Amerika dan kemudian konseling ini berkembang sampai ke Indonesia. Jika dilihat lebih lanjut banyak perbedaan antara Amerika dengan Inonesia. Salah satu perbedaan tersebut adalah budaya. Konseling pendekatan *client center therapy* ini lebih berpusat pada klien ini yaitu konseling yang berpusat pada klien, dimana klien yang akan menemukan solusi sendiri dari masalah yang dialaminya dan menjadikan klien menjadi pribadi yang lebih mandiri kedepannya. Namun apabila dilihat dari segi budaya yang berkembang di Indonesia khususnya daerah Tanah Datar masih jarang individu atau klien yang mampu menuntaskan dan menemukan solusi dari masalah yang dialaminya tanpa ada bantuan ataupun pertolongan dari orang lain. Namun berdasarkan penelitian yang sudah peneliti lakukan tentang pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa kelas X di SMA N 1 Pariangan. Jadi dapat terlihat bahwa faktor budaya tidak mempengaruhi keberhasilan konseling dengan

pendekatan *client center therapy* terhadap penyesuaian diri siswa kelas X di SMA N 1 Pariangan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan maka dapat dilihat hasilnya sebagai berikut, pertama dilihat secara peningkatan skor antara *pretest* dengan *posttest*, dan kedua dilihat dari hasil secara menyeluruh. Perbandingan pada saat *pretest* jumlah skor penyesuaian diri siswa adalah 940 dengan rata-rata 94. dengan rincian 1 orang siswa kategori sangat baik, 2 orang siswa kategori baik, 2 orang siswa kategori sedang, dan 5 orang siswa kategori tidak baik. Selanjutnya hasil *posttest* menunjukkan bahwa telah dilakukan treatment didapat jumlah skor 1315 dengan rata-rata 131.5 dengan rincian dengan rincian 7 orang siswa kategori sangat baik dan 3 orang siswa kategori baik. Jadi dapat dipahami bahwa penyesuaian diri siswa meningkat setelah diberikan treatment.

Dilihat secara keseluruhan maka hasilnya adalah hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini dapat dilihat dari besarnya "t" yang penulis peroleh ($t_0 = 6,23$) dan besarnya "t" yang tercantum pada t_t yaitu 3,25. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa pada taraf signifikansi 1%.

Jika dilihat dari perhitungan data statistik di atas, dapat dipahami bahwa dari hasil *pretest* didapat jumlah skor 940 dan rata-rata 94 dengan rinciannya 1 orang memiliki penyesuaian diri yang sangat baik, 2 orang memiliki penyesuaian diri baik, 2 orang memiliki penyesuaian diri sedang, dan 5 orang memiliki penyesuaian diri tidak baik. Kemudian hasil *posttest* menunjukkan bahwa telah dilakukan treatment didapat jumlah skor 1315 dengan rata-rata 131,5 dengan rincian dengan rincian 7 orang siswa kategori sangat baik dan 3 orang siswa kategori baik. Kemudian dari hasil *posttest* menunjukkan bahwa setelah dilakukan treatment terjadi peningkatan dengan jumlah skor 375 dan rata-rata 37,5. Jadi dapat dipahami bahwa penyesuaian diri siswa meningkat setelah diberikan treatment pada konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy*.

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada landasan teori yang menyatakan bahwa pendekatan *client centered therapy*, yang paling penting dalam kualitas hubungan konseling adalah pembentukan suasana hangat, permisif, dan penerimaan yang dapat membuat klien untuk menjelajahi struktur dirinya dalam hubungannya dengan pengalamannya yang unik. Menurut Rogers dalam prayitno (1994:300) “salah satu prinsip yang penting dalam konseling *client centered therapy* adalah mengupayakan agar klien mencapai kematangannya, produktif, merdeka, dapat menyesuaikan diri dengan baik”.

Kemudian seperti yang dikemukakan dalam Corey (2009:92) bahwa :

Pendekatan *client-centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dipahami bahwa yang paling penting dalam pendekatan *client centered therapy* yaitu lebih mengutamakan sikap konselor untuk bisa menjelajahi struktur diri klien. Jadi, dari pendapat di atas dapat dilihat hubungan antara konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* dan penyesuaian diri siswa. Sehingga konseling kelompok pendekatan *client centered therapy* dapat digunakan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Berdasarkan penelitian lain yang peneliti temukan terkait dengan pendekatan *client center therapy* yaitu penelitian Hanum (UIN Sunan Kalijaga, 2016) dengan judul penelitian efektifitas konseling islami dengan pendekatan *client center therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas VIII MTs negeri Janten, Temon, Kulon Progo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling islami dengan pendekatan *client center therapy* terbukti efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa dari kategori rendah (*pre-test*) menjadi kategori tinggi (*post-test*) setelah perlakuan. Hasil analisis ditemukan bahwa terdapat pengaruh berupa peningkatan kedisiplinan belajar siswa antara skor *pre-test* dan *post-test*

dengan nilai $sign=0,017 < 0,05$. Hasil analisis kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa konseling islami dengan pendekatan *client center therapy* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas VIII MTs Negeri Janten, Temon, Kulon Progo.

Penelitian lain yang peneliti temukan dalam dengan judul peningkatan keterbukaan diri melalui konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* pada siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* pada siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Peningkatan ini dapat dibuktikan dengan hasil *pre-test* sebesar 97,8, hasil *post-test* I sebesar 104 dan hasil *post-test* II sebesar 111,8. Maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa telah berhasil dan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu meningkatkan keterbukaan diri melalui konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* pada siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta (Andari, 2015:7).

Berdasarkan penelitian lain yang peneliti temukan tentang pelaksanaan konseling kelompok di lapangan saat ini, bahwa layanan konseling kelompok jarang dilaksanakan oleh guru BK di sekolah. Ini dibuktikan dengan hasil data dalam penelitian tersebut yang menyebutkan layanan konseling kelompok terlaksana sebanyak 23,81% (Ardimen, 2017:63). Dengan hal ini dapat diketahui bahwa perlu bagi guru BK atau konselor di sekolah untuk meningkatkan pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah. Bila dikaitkan dengan penelitian yang peneliti lakukan bahwa konseling kelompok tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Jadi apabila guru BK di sekolah bisa meningkatkan pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah itu akan sangat membantu penyelesaian masalah yang dialami oleh siswa di sekolah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Paparan hasil penelitian dan penjelasan pembahasan tentang pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.
2. Hipotesis alternative (H_a) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa diterima dengan taraf signifikan 1%. Artinya konseling kelompok dengan pendekatan *client centered therapy* berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa kelas x di SMA N 1 Pariangan.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis peroleh tentu akan mempunyai arah tindak lanjutnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang konseling kelompok dengan pendekatan *client center therapy* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini dapat dikembangkan untuk ilmu terutama bidang bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini bisa menjadi wacana bagi calon konselor dan pembaca lainnya sebagai bahan atau referensi. Selanjutnya sesuai dengan hasil penelitian yang telah peneliti temukan maka bisa menjadi sumber bagi guru bagaimana meningkatkan penyesuaian diri siswa.

C. Saran

Kesimpulan di atas, memotivasi penulis untuk mengemukakan saran kepada:

1. Guru BK dan konselor di SMAN 1 Pariangan untuk bisa lebih *intens* melaksanakan layanan konseling kelompok baik untuk pengentasan

maupun untuk mengembangkkn masalah penyesuaian diri tertentu dan masalah-masalah lainnya.

2. Kepala sekolah SMAN 1 Pariangan, hendaknya dapat memfasilitasi dan menunjang kegiatan layanan konseling kelompok baik dari segi sarana dan prasarana.
3. Personil sekolah SMAN 1 Pariangan, hendaknya lebih mendukung lagi kegiatan layanan konseling kelompok dari segi waktu yang dibutuhkan selama kegiatan berlangsung sehingga memperoleh hasil yang maksimal.
4. Siswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok demi bisa mencapai kehidupan efektif sehari-hari secara proaktif dan bersemangat secara sukarela untuk sebagai wadah pengembangan diri, dan potensi, terutama untuk mencapai perkembangan kebutuhan penyesuaian diri yang baik maupun perkembangan kebutuhan-kebutuhan lainnya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ali, M & Ansori, M. 2006. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ali, M. 2009. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Andari. 2015. *Peningkatan Keterbukaan Diri Self(Self Disclosure) Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Pada Siswa Kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 4. No. 2
- Ardimen. 2017. *Evaluasi Kinerja Konselor Dalam Proses Konseling dan Riset Konseling di Sekolah*. Jurnal Edukasi UIN Aceh. Vol 3. No 1
- Arikunto, S. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arifin, Z. 2011. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Corey, G. 2012. *Teory & Practice Group Counseling*. California: Stataes University.
- Darimis. 2014. *Model-Model Konseling*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press.
- Desmita. 2006. *Diklat Metodologi Penelitian*. Batusangkar: STAIN BSK
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakaya.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gerungan. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Ghufron & Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Hanafi, A. H. 2007. *Metodologi Penelitiaan Bahasa*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press.
- Hanum, L.L. 2016. *Efektifitas Konseling Islami dengan Pendekatan Client Centered Therapy untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII MTs Negeri Janten, Temon, Kulon Progo*.
- Hartina, S. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT.Refika Aditama
- Hurlock, E.B. 2000. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia

- Jacob. 2012. *Group Counseling Strategies and Skills*. Seventh Edition (Brooks: Cole)
- Kasiram, M. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif- Kuantitatif*. Yogyakarta: UIN Maliki Press.
- Kurdiyati & Halimah. 2011. *Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung*. Jurnal Humanitas. Vol.8. No (2)
- Kurnanto, E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latipun. 2010. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Universitas Muhammadiyah.
- Lubis, N. L. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Maslihah, S. *Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*. Jurnal Psikologi. Vol. 10. No.(2).
- Myrick, R.D. 2003. *Developmental Guidance and Counseling: A Pratical Approach*. Educational Media Corporation. Minneapolis.
- Natawijaya, R. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*: Bandung: Rizqi Press.
- Noor, J. 2013. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Pustaka Media Group.
- Nurihsan, A. J. 2006. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Nurihsan, A.J & Agustin, M. 2011. *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja: Tinjauan Psikologi, Pendidikan dan Bimbingan*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Prayitno & Amti, E. 1994. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prayitno. 2005. *Konseling Pancawaskita*. Padang: UNP Press.
- Prayitno. 2009. *Wawasan Profesional Konseling*. Padang: UNP.
- Surya, M. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung:Pustaka Bani Quraisy.
- Sobur, A. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Sudijono, A. 2005. *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, A. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sudjana, N. 1999. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2007 *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012 *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sunarto & Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryabrata, S. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Taufik. 2009. *Model-Model Konseling*. Padang: UNP.
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Willis, S.S. 2004. *Teori Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Willis, S.S. 2011. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Yusuf, S. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling (SLTP dan SLTA)*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Zakiah. 2010. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang*. Jurnal Psikologi Undip. Vol 8. No (2) 1-12