

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Konsep Diri

2.1.1.1 Pengertian Konsep Diri

Menurut Surya, Konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, perasaan terhadap apa yang dimiliki orang tentang dirinya, meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup dan penampilan diri (Syahraeni et al., 2020).

Menurut Burns, konsep diri adalah suatu gambaran campuran dari apa yang kita pikirkan orang-orang lain berpendapat, mengenai diri kita, dan seperti apa diri kita yang kita inginkan (M et al., 2024).

William H. Fitts dalam (Astuti, 2016) mengemukakan bahwa “konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Ia menjelaskan konsep diri secara fenomenologis, dan mengatakan bahwa ketika individu mempersepsikan dirinya bereaksi terhadap dirinya, memberikan arti dan penilaian serta membentuk abstraksi tentang dirinya, berarti ia menunjukkan suatu kesadaran diri (*self awareness*) dan kemampuan untuk keluar dari dirinya sendiri untuk melihat dirinya seperti yang ia lakukan diluar dirinya”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa konsep diri adalah gambaran atau pemahaman individu tentang

dirinya yang berkaitan dengan apa yang individu ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya serta bagaimana perilakunya berpengaruh terhadap orang lain. Konsep diri penting bagi individu sebagai acuan untuk berinteraksi dengan lingkungannya.

2.1.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri

Calhoun dan Acocela pada tahun 1999 dalam (Jhoni Putra, 2019) mengemukakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri seseorang adalah orang tua, teman sebaya, dan masyarakat. Mari kita simak satu satu ulasanya.

1. Orang tua

Orang tua kita adalah kontak sosial yang paling awal dan paling kuat. Apa yang dikomunikasikan oleh orang tua pada anak lebih menancap dari pada informasi lain yang diterima sepanjang daur kehidupannya. Orang tua kita mengajarkan bagaimana menilai diri sendiri dan orang tua yang lebih banyak membentuk kerangka dasar untuk konsep diri tersebut. Pola asuh orang tua menjadi faktor yang signifikan dalam membentuk konsep diri seseorang. Sikap positif orang tua akan menumbuhkan konsep pemikiran yang positif serta sikap menghargai diri sendiri. Sikap negatif orang tua akan mengundang pertanyaan pada anak dan menimbulkan asumsi bahwa dirinya tidak cukup berharga untuk disayangi dan dihargai.

2. Teman sebaya Penerimaan anak terhadap kelompok teman sebaya sangat dibutuhkan setelah mendapat cinta dari orang lain dalam mempengaruhi konsep diri. Jika penerimaan ini tidak muncul, dibentak atau dijaui maka konsep akan terganggu. Disamping masalah penerimaan atau penolakan, peran yang diukur anak dalam kelompok teman sebayanya sangat mempengaruhi secara kuat pada pandagannya tentang dirinya sendiri.

3. Masyarakat

Individu tidak terlalu mementingkan kelahiran mereka, tetapi masyarakat menganggap penting fakta-fakta yang ada pada seorang anak, seperti siapa bapaknya, ras dan lainlain. Akhirnya penilaian ini sampai kepada anak dan masuk kedalam konsep diri. Masyarakat memberikan harapan-harapan kepada anak dan melaksanakan harapan tersebut. Jadi, orang tua, teman sebaya dan masyarakat memberitahu kita bagaimana mengidentifikasi diri kita sendiri sehingga hal ini berpengaruh terhadap konsep diri yang dimiliki seorang individu.

Menurut William H.fitts dalam (Astuti, 2016) mengemukakan bahwa konsep diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut :

1. Pengalaman, terutama pengalaman interpersonal yang memunculkan perasaan positif dan perasaan berharga
2. Kompetensi dalam area yang dihargai oleh individu dan orang lain

3. Aktualisasi diri, atau implementasi dan realisasi dari potensi pribadi yang sebenarnya.

Berdasarkan pendapat diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa Konsep diri seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Konsep diri seseorang dipengaruhi oleh orang tua, teman sebaya, dan masyarakat. Orang tua membentuk pandangan awal melalui pola asuh mereka, teman sebaya mempengaruhi penerimaan sosial, dan masyarakat memberi penilaian yang membentuk identitas. Selain itu, pengalaman positif, kompetensi dalam hal yang dihargai, dan aktualisasi diri juga berperan penting dalam pembentukan konsep diri.

2.1.1.3 Dimensi Konsep Diri

Calhoun dan Acocela pada tahun 1990 mengatakan bahwa dalam konsep diri memiliki tiga dimensi yaitu, Pengetahuan terhadap diri sendiri, Pengharapan mengenai diri sendiri, dan penilaian tentang dirinya sendiri.

1. Pengetahuan terhadap diri sendiri

Pengetahuan terhadap diri sendiri yang dimiliki individu merupakan sesuatu yang individu ketahui tentang dirinya. Dalam pemiiran individu terdapat satu daftar julukan yang menggambarkan tentang dirinya, hal ini mengacu pada istilah-istilah kuantitas seperti nama, usia, jenis kelamin, kebangsaan, pekerjaan, agama dan lain sebagainya serta sesuatu yang merujuk pada istilah-istilah kualitas

seperti egois, baik hati, tenang, dan memiliki temperamental yang tinggi.

2. Pengharapan mengenai diri sendiri

Harapan mengenai diri sendiri merupakan aspek dimana individu mempunyai berbagai pandangan kedepan tentang siapa dirinya, menjadi apa dimasa yang akan datang, maka individu tersebut mempunyai harapan terhadap diri sendiri. Pengharapan pada tiap-tiap individu memiliki perbedaan hal ini dikarenakan didasarkan pada bakat dan minat individu tersebut mau jadi apa dan bagaimana kedepannya.

3. Penilaian tentang dirinya sendiri

Seperti yang kita ketahui bahwa individu berkedudukan sebagai penilai terhadap diri sendiri setiap saat. Penilaian terhadap diri sendiri tersebut merupakan pengukuran individu tentang keadaannya saat ini dengan apa yang menurutnya dapat dan akan terjadi pada dirinya. Setiap individu berperan sebagai penilai terhadap dirinya sendiri dan standar pada tiap-tiap individu terhadap penilaian tersebut berbeda-beda.

Konsep diri menurut Fitts dalam (Astuti, 2016) dibagi dalam 2 dimensi pokok, yaitu sebagai berikut:

1. Dimensi internal Dimensi internal atau yang disebut juga kerangka acuan internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu yakni penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia didalam dirinya.

2. Dimensi Eksternal Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain diluar dirinya. Dimensi ini merupakan suatu hal yang luas, misalnya diri yang berkaitan dengan sekolah, organisasi, agama dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa konsep diri terdiri dari dimensi pengetahuan diri, harapan terhadap diri, dan penilaian diri. Dimensi internal mencakup penilaian pribadi, sementara dimensi eksternal melibatkan penilaian berdasarkan interaksi sosial dan faktor luar. Kedua dimensi ini saling mempengaruhi dalam membentuk konsep diri seseorang.

2.1.1.4 Aspek-Aspek Konsep Diri

Konsep diri memiliki aspek yang menjadi komponen dari konsep diri secara rinci dijabarkan oleh William H. Fitts 1971 dalam (Hoffman, n.d.) menjadi lima kategori sebagai berikut.

1. Diri fisik, yang merupakan pandangan individu terhadap kondisi fisik yang dimilikinya yang terkait juga dengan kondisi kesehatan, penampilan diri dan kondisi motoriknya.
2. Diri keluarga, yang menjadi pandangan atau penilaian individu terhadap kedudukannya dalam keluarga.
3. Diri pribadi, adalah kemampuan individu untuk menggambarkan identitas dirinya sendiri baik berupa perasaan maupun persepsi terhadap kepribadiannya.

4. Diri moral-etik, yang merupakan persepsi individu terhadap dirinya yang dinilai dari pertimbangan pencerminan nilai moral dan etika dirinya.
5. Diri sosial, terkait bagaimana individu melakukan interaksi sosial yang dimana bagian ini adalah penilaian orang lain terhadap dirinya terkait dengan kualitas interaksi interpersonal dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Hurlock (1990) dalam (U. Lestari et al., 2022) aspek konsep diri meliputi:

1. Aspek fisik, Terdiri dari konsep yang dimiliki individu tentang penampilannya, kesesuaian dengan seksnya, arti penting tubuhnya dalam hubungan dengan perilakunya, dan gengsi yang diberikan tubuhnya di mata orang lain.
2. Aspek psikologis, Terdiri dari konsep individu tentang kemampuan dan ketidakmampuannya, harga dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Dalam menentukan perilaku individu, konsep diri mempunyai peranan penting. Cara individu memandang atau menilai dirinya sendiri akan tampak jelas dari seluruh perilakunya .

Berdasarkan pendapat diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa Konsep diri adalah gambaran individu tentang dirinya yang terbentuk dari aspek fisik, psikologis, sosial, moral, dan keluarga. Aspek-aspek ini saling mempengaruhi cara seseorang melihat dirinya dan berinteraksi dengan orang lain, baik dalam hal penampilan, kemampuan, harga diri, maupun hubungan sosial.

2.1.1.5 Penelitian Yang Relevan

Tabel 2.1

Penelitian Yang Relevan

No.	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Lokasi Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Novelty
1.	Eka Widia Astuti (2018)	Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Client Centered</i> Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas X Smk Negeri 5 Bandar Lampung	SMK Negeri 5 Bandar Lampung	penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dalam bentuk <i>quasi experimental design</i> dengan desain yang digunakan	Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan pretest dan posttest. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen z tabel kontrol (2.384 2.375), hal ini menunjukkan bahwa ditolak dan diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata posttest kelas pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol (96,86 84,00). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan	• Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Client Centered</i> • Metode penelitian kuantitatif	• Masalah • Lokus penelitian

				dalam penelitian ini yaitu <i>nonequivalent control group design</i> .	kelas kontrol. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik client centered dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.		
2.	Sy. Nisva Azmila (2019)	Efektivitas Pendekatan <i>Client Centered Therapy</i> dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas	Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mandah	Penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif Pre Eksperimen dengan jenis <i>Pre-test Post-test One Group Design</i> .	Hasil dari penelitian ini yaitu rata-rata skor regulasi diri siswa sebelum di beri perlakuan (<i>pre-test</i>) pendekatan <i>Client Centered Therapy</i> dalam layanan konseling kelompok adalah 77 dan setelah diberikan perlakuan (<i>post-test</i>) pendekatan <i>Client Centered Therapy</i> dalam layanan konseling kelompok adalah 113.2. dari hasil uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon diperoleh angka probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) $0.005 < 0.05$, yang berarti bahwa	• <i>Client Centered Therapy</i> dalam Layanan Konseling Kelompok • Metode penelitian kuantitatif	• Lokasi penelitian • Fokus penelitian

		Negeri 1 Mandah.			hipotesis nihil (Ho)di tolak dan hipotesis alternatif (Ha)di terima. Dapat di simpulkan bahwa pendekatan <i>Client Centered Therapy</i> dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan regulasi diri siswa.		
3.	Nila Nikmatus Sakdiah (2019)	Penggunaan Konseling <i>Client Centered</i> Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas Xii Ips 1 Sma Teladan Way Jepara Lampung	SMA Teladan Way Jepara Lampung Timur	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen <i>one group design pre test dan post test</i> , dengan teknik analisis	Hasil penelitian menunjukan adanya peningkatan konsep diri terhadap siswa yang diberi layanan konseling <i>client centered</i> . Dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling <i>client centered</i> dapat meningkatkan konsep diri pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Teladan WayJepara Lampung Timur Tahun Ajaran 2018/2019.	• Konseling <i>Client Centered</i> • Konsep diri • Metode penelitian	• Lokasi penelitian • Sasaran penelitian

		Timur Tahun Ajaran 2018/2019		data menggunakan uji Wilcoxon.			
4.	Sri Hariati Harahap, Alfin Siregar, Ali Daud Hasibuan (2024)	Pengaruh Pendekatan <i>Client</i> <i>Centered</i> terhadap Konsep Diri Siswa di Sekolah SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan	Sekolah SMP Islam Al- Ulum Terpadu Medan	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimental kuasi (<i>quasi</i> <i>experimental</i> <i>design</i>) dengan desain dua	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data awal menunjukkan bahwa sebelum <i>treatment</i> , sebagian besar siswa berada dalam kategori rendah (< 76%) pada konsep diri, dengan kelompok eksperimen menunjukkan dua siswa pada kategori rendah sementara kelompok kontrol semua berada pada kategori tinggi (> 79%). Setelah penerapan pendekatan <i>client centered</i> dalam konseling kelompok, kelompok eksperimen menunjukkan perbaikan signifikan; hanya satu siswa yang masih berada pada kategori rendah, sementara kelompok	• Pendekatan <i>Client Centered</i> • Konsep diri • Metode penelitian	• Sasaran penelitian • Lokus penelitian

				kelompok (<i>between subject design</i>)	kontrol tetap pada kategori tinggi tanpa adanya perubahan signifikan. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan <i>client centered</i> efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa, berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak menunjukkan perubahan dalam kategori konsep diri. Penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan teknik konseling <i>client centered</i> dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan konsep diri siswa.		
5.	Emma Lusiana, Muswardi Rosra, Ratna Widiastuti	Penggunaan Konseling <i>Client Centered</i> Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif	SMK Kesehatan YPIB Tumijajar	Metode penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan	Hasil penelitian konseling <i>client centered</i> dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling. Simpulan penelitian ini	• Konseling <i>Client Centered</i> • Konsep Diri	• Metode penelitian • Sasaran penelitian • Lokasi

	(2023)	Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X).		menggunakan studi kasus.	adalah konseling <i>client centered</i> dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif siswa.		penelitian
--	--------	---------------------------------------	--	-----------------------------	---	--	------------

2.1.2 Konseling Kelompok dengan Teknik *Client Centered*

2.1.2.1 Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Hartuti (2017) Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok. Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku. Proses tersebut mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung. Layanan konseling kelompok dilaksanakan dengan cara mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan permasalahan individu (Asiva Noor Rachmayani, 2015).

Konseling kelompok menurut Arifin dalam (Jabbar et al., 2019) merupakan kegiatan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam sebuah kelompok tertentu. Masalah-masalah yang akan dibahas merupakan masalah perindividu yang muncul dalam kelompok tersebut yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan. Memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk turut berpartisipasi aktif dengan anggota kelompok lain secara tidak langsung dapat menjadi sarana dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan baik serta melakukan penyesuaian diri masing-masing anggota kelompok secara inovatif dan produktif.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka penulis menyimpulkan bahwa Konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan bimbingan yang dilakukan dalam sebuah kelompok untuk membantu anggotanya mengatasi masalah pribadi atau sosial yang mereka hadapi.

2.1.2.2 Tujuan Konseling Kelompok

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Barriyah dalam (Adolph, 2016) sebagai berikut:

1. Membangun individu mencapai perkembangan yang optimal.
2. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
3. Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
4. Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.
5. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Adapun tujuan dari adanya konseling kelompok menurut (Barida & Widyastuti, 2023) adalah sebagai berikut;

1. Membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri, mengembangkan karakteristik dan keunikan diri anggota kelompok
2. Membantu anggota untuk dapat saling mengenali persamaan kebutuhan dan masalah yang mereka hadapi serta mengembangkan

hubungan saling membutuhkan dan hubungan teraupetik di antara mereka.

3. Membantu anggota untuk dapat membangun hubungan yang bermakna dan intim
4. Membantu anggota untuk dapat menemukan kekuatan dalam diri mereka dan dari lingkungan mereka, sebagai upaya untuk mengatasi masalahnya
5. Membantu anggota untuk dapat meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri, dan untuk mendapatkan pandangan baru tentang diri sendiri dan orang lain
6. Membantu anggota untuk dapat mengeskpresikan emosi mereka degan cara yang benar
7. Membantu anggota untuk dapat mengembangkan perhatian dan kasih sayang terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain
8. Membantu anggota untuk bisa menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah yang dihadapi ataupun yang akan mereka hadapi nantinya
9. Membantu anggota kelompok untuk bisa memiliki self direction yang baik dan memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.
10. Membantu anggota kelompok untuk memiliki kesadaran akan keputusan yang mereka buat
11. Membantu anggota kelompok untuk membuat rencana akan perubahan perilaku yang diinginkan

12. Membantu anggota kelompok agar memiliki keterampilan social yang lebih efektif.
13. Membantu anggota kelompok untuk memiliki rasa kepedulian, perhatian, kejujuran, dan sikap apa adanya
14. Membantu anggota kelompok untuk dapat mengklarifikasi nilai-nilai yang dianut dan membuat keputusan berdasarkan nilai tersebut.

Berdasarkan pendapat diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan dan penyesuaian diri, seperti modifikasi perilaku, peningkatan keterampilan komunikasi, dan interaksi sosial. Dengan konseling kelompok, diharapkan anggota dapat menemukan alternatif solusi untuk masalah mereka, memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, serta membangun rasa kepedulian, kejujuran, dan kesadaran terhadap keputusan yang diambil.

2.1.2.3 Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota menurut (Winkel, 2008) dalam (Mulkiyan, 2017), asas-asas tersebut yaitu; (1) asas kerahasiaan, asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok

diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok, (2) asas kesukarelaan, kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan, (3) asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota, (4) asas kegiatan, hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

Menurut (Fahmi & Slamet, 2016) Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

1. Asas kerahasiaan : Asas ini mengutamakan perlindungan terhadap informasi pribadi atau sensitif. Dalam konteks ini, setiap informasi yang diberikan oleh pihak terkait harus dijaga kerahasiaannya dan tidak boleh disebarluaskan tanpa izin yang sah.
2. Asas kesukarelaan : Asas ini menyatakan bahwa setiap tindakan atau keputusan yang diambil harus dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan atau tekanan. Pihak yang terlibat harus bersedia untuk berpartisipasi atas dasar kemauan sendiri.

3. Asas keterbukaan : Asas ini menekankan pentingnya transparansi dan kejelasan dalam setiap proses atau tindakan. Semua informasi yang relevan harus disampaikan secara terbuka, agar semua pihak yang terlibat dapat memahami situasi dan keputusan yang diambil.
4. Asas kegiatan : Asas ini mengandung prinsip bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan tujuan yang jelas dan dalam kerangka kegiatan yang terorganisir. Setiap tindakan harus terkait dengan suatu kegiatan atau tujuan yang lebih besar, bukan hanya sebatas formalitas.
5. Asas kenormatifan : Asas ini berhubungan dengan pentingnya mematuhi aturan atau norma yang berlaku. Setiap kegiatan atau tindakan harus dilaksanakan sesuai dengan norma hukum, etika, atau standar yang diakui dalam masyarakat.
6. Asas kekinian : Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

Berdasarkan pendapat diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa konseling kelompok memerlukan asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kekinian. Asas ini bertujuan untuk menjaga privasi, memastikan partisipasi sukarela, mendorong transparansi, fokus pada tujuan yang jelas, mematuhi

norma, dan membahas masalah yang relevan saat ini, sehingga menciptakan suasana yang aman dan efektif.

2.1.2.4 Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok

Menurut (Hermina & Hariyono, 2018) Konseling Kelompok dilaksanakan secara bertahap, terdapat empat tahapan dalam konseling kelompok yaitu :

1. Tahap pembentukan: Tahap awal di mana konselor memperkenalkan tujuan kelompok, aturan yang harus diikuti, dan menciptakan suasana nyaman bagi anggota. Di sini, anggota saling mengenal dan membangun rasa percaya agar bisa berbagi pengalaman secara terbuka. Fokus utama adalah menciptakan dasar yang kuat untuk dinamika kelompok.
2. Tahap peralihan: Di tahap ini, anggota mulai menyesuaikan diri dengan kelompok dan mungkin menghadapi tantangan seperti rasa canggung, ketidakpercayaan, atau kebingungan. Konselor berperan untuk membantu anggota mengatasi hambatan tersebut dan memastikan semua merasa diterima, sehingga mereka dapat berpartisipasi aktif dalam proses selanjutnya.
3. Tahap Kegiatan: Pada tahap ini, konseling berlangsung lebih intensif. Anggota mulai membahas isu atau masalah yang menjadi fokus kelompok. Mereka saling berbagi pengalaman, memberi umpan balik, dan menemukan solusi bersama. Konselor bertindak

sebagai fasilitator untuk menjaga diskusi tetap produktif dan fokus pada tujuan.

4. Tahap pengakhiran: Tahap akhir di mana konseling kelompok disimpulkan. Anggota merefleksikan apa yang telah mereka pelajari atau capai, saling memberikan apresiasi, dan menyiapkan diri untuk mengaplikasikan hasil konseling dalam kehidupan nyata. Konselor memastikan setiap anggota memahami manfaat yang mereka dapatkan dan bagaimana melanjutkan perkembangannya di luar kelompok.

Menurut (Fahmi & Slamet, 2017) mengemukakan bahwa proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

1. Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, Berdoa, Menjelaskan pengertian konseling kelompok, Menjelaskan tujuan konseling kelompok, Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2. Tahap peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, Mengenal suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3. Tahap kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah : Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian, memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, membahas masalah terpilih secara tuntas, selingan, menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

4. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan, pesan serta tanggapan anggota kelompok, ucapan terima kasih, berdoa, perpisahan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka peneliti menyimpulkan Konseling kelompok terdiri dari empat tahapan: pembentukan (membangun kepercayaan dan pengenalan), peralihan (penyesuaian diri dan mengatasi hambatan), kegiatan (diskusi mendalam tentang masalah), dan pengakhiran (refleksi dan penerapan hasil). Setiap tahap bertujuan untuk menciptakan dinamika kelompok yang efektif.

2.1.2.5 Teknik *Client Centered*

1. Pengertian *Client Centered*

Teknik *Client Centered* dikembangkan oleh Carl Rogers menjadi salah satu pendekatan yang digunakan dalam bimbingan dan konseling. Teknik *Client Centered* merupakan teknik konseling yang memusatkan pada klien dalam menyelesaikan permasalahan. Fokus utama dari teknik ini adalah menciptakan hubungan konseling yang empatik, menerima tanpa syarat, dan autentik, sehingga klien dapat merasa didukung untuk menemukan solusi dari dalam dirinya.

Pendekatan *client centered* adalah pendekatan/pemberian bantuan yang dilakukan berpusat pada konseli. Dalam hal ini seseorang dalam pendekatan berpusat orang (*person-centered*) dilihat sebagai sosok yang bertindak untuk memenuhi kebutuhan pokoknya. Salah satu dari kebutuhan pokok tersebut yaitu aktualisasi diri (Muawwanah et al., 2020).

Berdasarkan pendapat diatas, maka penulis menyimpulkan dalam pendekatan ini, klien dianggap memiliki potensi untuk mengatasi masalahnya dengan dukungan yang tepat. Pendekatan ini menekankan pentingnya peran aktif klien dalam proses konseling dan fokus pada pemenuhan kebutuhan pokok, seperti aktualisasi diri, untuk perkembangan pribadi klien.

2. Tujuan Teknik *Client Centered*

Tujuan dari teknik *Client Centered* lebih dari sekadar membantu klien mengatasi masalah. Pendekatan ini berfokus pada memberikan ruang bagi klien untuk benar-benar memahami diri mereka sendiri dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka. Tujuan teknik *client centered* ini yaitu membantu untuk menumbuhkan kepercayaan diri serta membangun kesadaran diri agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi agar tercapainya tujuan yang diinginkan (Furqon et al., 2024).

Pendekatan yang berfokus pada klien ini menekankan pentingnya pemahaman terhadap individu, di mana pendekatan ini memberikan kepercayaan serta menuntut tanggung jawab yang lebih

besar dari konseli dalam menyelesaikan berbagai masalah. Pendekatan ini berfokus pada tanggung jawab dan kemampuan konseli untuk menemukan cara-cara yang lebih efektif dalam menghadapi kenyataan. Tujuan dari konseling dengan pendekatan ini adalah untuk mengembangkan kepribadian konseli secara menyeluruh, mandiri, dan mampu menyelesaikan masalahnya sendiri (Yuni Aprilina et al., 2023).

Berdasarkan pendapat diatas, maka peneliti menyimpulkan teknik *Client Centered* bertujuan tidak hanya untuk membantu klien mengatasi masalah, tetapi juga untuk memungkinkan klien memahami diri mereka sendiri dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka. Pendekatan ini menekankan pentingnya pemberian kepercayaan dan tanggung jawab kepada klien agar mereka dapat menjadi pribadi yang lebih baik, mandiri, dan mampu menghadapi kenyataan serta menyelesaikan masalah mereka secara efektif. Dengan demikian, teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kesadaran diri klien dalam mencapai tujuan hidup mereka.

3. Prinsip *Client Centered*

Person-Centered Group Therapy (terapi kelompok berfokus pada individu) adalah pendekatan terapi yang didasarkan pada prinsip-prinsip *Client-Centered* (berfokus pada klien) yang dikembangkan oleh Carl Rogers, tetapi diterapkan dalam konteks kelompok. Pendekatan ini mengutamakan hubungan yang mendalam dan autentik antara peserta kelompok, serta antara konselor dan peserta. Meskipun

pada dasarnya *Client-Centered* lebih sering diterapkan dalam konseling individual, konsep yang sama dapat diterapkan dalam konteks kelompok untuk mendukung interaksi antar anggota kelompok.

Dalam (Adolph, 2016b) Adapun Prinsip-prinsip utamanya antara lain:

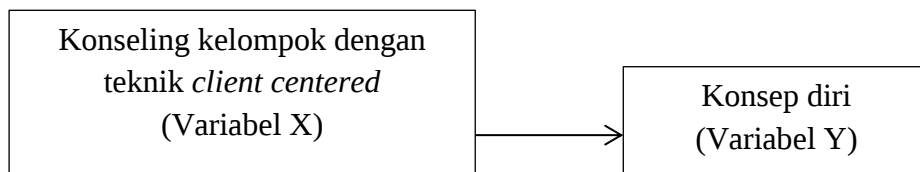
1. Keaslian atau keselarasan : Konselor berusaha menjadi otentik dan jujur dalam interaksi dengan peserta kelompok. Ini berarti konselor menghindari sikap berpura-pura dan tetap terbuka dalam komunikasi mereka dengan anggota kelompok.
2. Penghargaan dan Penerimaan Positif Tanpa Syarat : Konselor dan peserta kelompok saling menerima satu sama lain tanpa syarat. Ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana setiap individu dapat terbuka tanpa takut ditolak atau dihina.
3. Empati (*Empathy*): Konselor berusaha untuk benar-benar memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman setiap peserta kelompok dengan cara yang tidak menghakimi. Dalam kelompok, ini berarti setiap anggota merasa didengarkan dan dipahami tanpa penilaian.

Meskipun *Client Centered* biasanya digunakan dalam konseling individual, prinsip-prinsip tersebut dapat dengan mudah diterapkan dalam *person centered group*. Dalam konteks kelompok, konselor tetap berperan sebagai fasilitator yang menciptakan lingkungan yang mendukung, dimana peserta didik tidak hanya

berinteraksi dengan konselor, tetapi juga saling mendukung satu sama lain. Peserta didorong untuk berbagi pengalaman mereka dan mendengarkan pengalaman orang lain dengan cara yang mendalam dan penuh penerimaan. Dengan demikian *person centered group* mengadaptasi prinsip-prinsip *client centered* untuk dinamika kelompok, dengan fokus pada pemberdayaan peserta untuk tumbuh bersama-sama dalam sebuah kelompok yang saling mendukung.

2.2 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan kajian kepustakaan. Berikut kerangka berpikir dalam penelitian ini:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sehingga sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Sugiyono 2007:96). Berikut hipotesis dalam penelitian ini:

H₁ : Terdapat keefektifan konseling kelompok dengan teknik *client centered* dalam meningkatkan konsep diri peserta didik.

H₀ : Tidak terdapat keefektifan konseling kelompok dengan teknik *client centered* dalam meningkatkan konsep diri peserta didik.