

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konseling *Client Centered*

a. Konsep Dasar Konseling *Client Centered*

Konseling *client centered* merupakan teori yang berpusat pada konseli. Konseling *client centered* menitikberatkan kesanggupan konseli dalam menentukan dan memecahkan masalah dirasa penting baginya. Konsep tentang teori kepribadian, aktualisasi diri, serta hakikat kecemasan merupakan konsep pokok yang mendasar. Konseling pendekatan *client centered* diartikan sebagai penunjang pertumbuhan pribadi individu dengan jalan membantu individu untuk mengaktualkan potensi dan bergerak kearah meningkatkan kesadaran, spontanitas, dan keyakinan diri (Corey, 2013).

Pendekatan konseling *client centered* berfokus pada kesanggupan dan tanggung jawab konseli untuk menemukan cara dalam menghadapi kenyataan dengan lebih yakin. Konseli sebagai orang yang paling mengenal dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan perilaku yang lebih cocok untuk dirinya sendiri (Pieter, 2010). Setiap individu memiliki kemampuan untuk menjadi sadar atas setiap masalah dan cara mengatasinya, serta kepercayaan dan keyakinan diletakkan pada kesanggupan individu untuk mengarahkan dirinya sendiri.

Dalam memecahkan masalahnya, konseli harus mampu dan aktif untuk mencari solusi, dengan diberikannya kesempatan menyelesaikan masalah sendiri tanpa tergantung pada orang lain. Sehingga dalam proses konseling nanti, kenselor hanyalah menjadi fasilitator dengan mengarahkan konseli agar dapat mengambil keputusan secara mandiri.

b. Ciri-Ciri Konseling *Client Centered*

Roger (Corey: 2013) mengungkapkan bahwa konseling *client centered* memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Fokus pada tanggung jawab kesanggupan konseli agar menemukan cara dalam menghadapi kenyataan pada dirinya dan juga yang paling mengetahui keadaannya sehingga ia bertingkah laku secara lebih pantas untuk dirinya sendiri.
- 2) Menitikberatkan pada dunia fenomenal konseli melalui empati dan usaha dalam memahami konseli, serta menerima konseli tanpa syarat.
- 3) Menjembatani antara konselor maupun konseli dengan dari sisi manusiawi dan berpartisipasi pada pengalaman perkembangan.

Sedangkan uraian ciri-ciri pendekatan *client centered* dari Rogers dalam (Willis, 2011):

- 1) Ditujukan pada kesanggupan konseli dalam memecahkan masalah,
- 2) Aspek emosi dan perasaan (*feeling*) merupakan sasaran konseling,
- 3) Keadaan individu dengan kondisi sosial psikologis yang sekarang (*here and now*) merupakan titik tolak konseling,
- 4) Menyesuaikan antara *ideal-self* dengan *actual-self* merupakan tujuan proses konseling,
- 5) Peran aktif saat konseling dipegang oleh konseli, sedangkan konselor hanyalah pasif-reflektif dan berusaha membantu konseli untuk aktif dalam memecahkan masalah.

c. Tujuan Konseling *Client Centered*

Dalam bukunya Sukardi (2000), tujuan dasar dari konseling *client centered* yaitu:

- 1) Membebaskan konseli dari konflik psikologis;

- 2) Menumbuhkan kepercayaan pada diri konseli, bahwasannya konseli memiliki kemampuan untuk mengambil suatu keputusan tanpa merugikan orang lain;
- 3) Memberikan kesempatan yang lebih luas kepada konseli untuk belajar percaya terhadap orang lain, menerima kisah hidup orang lain dengan terbuka, dan menerima pengalaman orang lain yang dirasa bermanfaat untuk dirinya;
- 4) Membuat konseli sadar kalau dirinya masih tetap memiliki keunikan tersendiri diantara suatu lingkup sosial budaya yang luas; dan
- 5) Menumbuhkan rasa yakin pada konseli bahwasannya ia akan terus-menerus tumbuh dan berkembang.

d. Fungsi Konselor Dalam Konseling Pendekatan *Client Centered*

Dalam membantu konseli merubah dan membentuk tingkah laku yang diinginkan, pada konseling *client centered* konselor berperan aktif dalam hal tersebut. Menurut Sukardi (2000) peranan konselor pada konseling *client centered* sebagai berikut:

- 1) Menciptakan hubungan bersifat permisif
Hubungan yang tercipta seperti yang diharapkan secara langsung dapat melupakan suatu ketegangan pada perasaan diri konseli yaitu dengan menciptakan hubungan permisif secara verbal dan juga non-verbal, penuh penerimaan, kehangatan, serta pengertian tanpa memberikan penilaian.
- 2) Mendorong pertumbuhan pribadi
Konselor bukan sekedar membantu konseli melepaskan diri dari masalahnya tetapi juga menumbuhkan perubahan terutama perubahan sikap.
- 3) Mendorong kemampuan memecahkan masalah
Konselor berusaha membantu konseli agar dirinya dapat mengembangkan kemampuan dalam memecahkan permasalahan.

Hubungan antara konselor dan klien pada konseling *client centered* ini sangat diharapkan mencapai hubungan yang benar-benar membuat konseli nyaman, Rogers mengemukakan seperti yang dikutip oleh Palmer (2011) ada tiga kondisi inti yang harus ada dalam diri konselor, yaitu:

1) *Congruence*

Kongruensi, mencakup kesadaran dan keterbukaan konselor dan memiliki dua dimensi, yaitu konselor harus menjadi diri mereka sendiri dalam hubungan terapeutik dan kehadiran nyata harus menyentuh konseli.

2) *Unconditioning Positive Regard*

Penerimaan positif tanpa syarat, ini harus ada ketika menerima konseli untuk membuat terapeutik berhasil dan konselor harus dapat memiliki beberapa bentuk menyukai atau menghormati konseli. Konselor tidak boleh menghakimi penampilan, pikiran, tindakan dan perasaan klien.

3) *Empathy*

Empati yaitu mendengarkan mengenai dunia internal orang lain meliputi pemahaman kognitif, reaksi fisik, emosi, dan intuisi. Hal terpenting empati adalah menyadari keadaan batin orang yang seolah-olah konselor adalah konseli, tetapi tidak pernah kehilangan pengetahuan batin konselor itu sendiri.

e. Karakteristik Konseling *Client Centered*

Berikut ini uraian ciri-ciri pendekatan *client centered* dari Rogers (dalam Setiawan, 2018):

- 1) Memfokuskan pada tanggung jawab dan kesediaan konseli sebagai orang yang paling mengerti dirinya sendiri untuk menemukan dan menentukan cara yang akan dipilih dalam menghadapi kehidupannya.

- 2) Menitikberatkan pada dunia fenomenal konseli melalui empati dan usaha dalam memahami konseli, konselor lebih fokus pada persepsi diri konseli terhadap dunia.
- 3) Prinsip psiko-konseling yang sama diterapkan pada semua orang berdasarkan bahwa hasrat kematangan psikologis manusia itu berakar pada manusia itu sendiri. Prinsip konseling ini diterapkan pada individu yang fungsi psikologisnya berada pada taraf yang relatif normal.
- 4) Efektivitas terapeutik didasarkan pada sifat yang tulus, hangat, empati, dan penerimaan non posesif.
- 5) Menjembatani antara konselor maupun konseli dengan dari sisi manusiawi dan berpartisipasi pada pengalaman perkembangan serta konseli mampu bertanggungjawab memiliki kesanggupan untuk memecahkan masalah.

f. Tahapan Konseling

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

- 1) Konseli datang meminta bantuan,
- 2) Situasi membantu biasanya didefinisikan sebagai kesempatan bagi pertumbuhan diri, bukan jawaban,
- 3) Konselor mendorong ekspresi bebas dari perasaan sehubungan dengan permasalahan,
- 4) Konselor menerima, mengakui, dan menjelaskan beberapa perasaan negatif,
- 5) Apabila perasaan negatif konseli telah cukup penuh dinyatakan, mereka diikuti oleh ekspresi samar,

- 6) Konselor menerima dan mengakui perasaan positif yang dinyatakan dengan cara yang sama dimana ia telah menerima dan mengakui perasaan negative,
- 7) Wawasan, pemahaman tentang diri dan penerimaan diri,
- 8) Klarifikasi,
- 9) Inisiasi,
- 10) Terdapat wawasan yang lebih lanjut,
- 11) Terdapat tindakan yang positif dari konseli serta lebih percaya diri dalam aksi *self-directed*, dan
- 12) Ada perasaan penurunan membutuhkan bantuan dan pengakuan pada bagian dari konseli bahwa hubungan harus berakhir.

g. Teknik Konseling *Client Centered*

Dalam kerangka konseling *client centered*, pelaksanaan teknik konseling pada umumnya menggunakan teknik dasar mencangkup sebagai berikut (Willis, 2011):

- 1) *Acceptance* artinya konselor menerima konseli sebagaimana adanya dengan segala masalahnya. Jadi sikap konselor adalah menerima secara netral,
- 2) *Congruence* artinya karakteristik konselor adalah perkataan serta perbuatannya konsisten,
- 3) *Understanding* artinya konselor harus mampu memahami dunia batin konseli secara akurat, dan
- 4) *Nonjudgmental* artinya tidak memberi penilaian terhadap konseli, akan tetapi konselor selalu objektif.

2. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

a. Pengertian Efikasi Diri

Bandura meyakini bahwa efikasi diri merupakan elemen kepribadian yang krusial, dimana untuk menampilkan tingkah laku yang diharapkan didasarkan pada keyakinan dan kemampuan diri

sendiri untuk mencapai hasil yang diinginkan (Nurihsan, dkk., 2011). Ketika efikasi diri tinggi, individu merasa percaya diri bahwa ia dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh keberhasilan. Sebaliknya, efikasi diri rendah maka ia merasa cemas bahwa ia tidak mampu melakukan respon tersebut. Efikasi diri atau *self efficacy* dipersepsikan mengacu pada keyakinan orang pada kapabilitasnya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk mengelola situasi prospektif (Nelson dan Jones, 2011). Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa efikasi diri ialah suatu keyakinan melakukan sesuatu dan mengelola situasi berdasarkan kemampuan yang dimiliki.

Menurut Bandura (Ghufron dan Risnawita, 2014) menyebutkan bahwasannya anggapan efikasi diri setiap individu secara berangsur-angsur dan terus menerus akan selalu berkembang sejalan dari suatu pencapaian, kemampuan, dan pengalaman tertentu yang dilalui oleh individu tersebut. Untuk mencapai target yang telah ditetapkan, dalam memunculkan keyakinan diri, seorang individu harus berusaha semaksimal mungkin dan memiliki kemampuan sebagai landasan bagi individu dalam mempersepsikan diri secara kognitif. Individu dengan efikasi diri yang tinggi biasanya cenderung lebih aktif dan yakin pada tujuan yang ingin ia raih, baik dalam aktifitas di rumah maupun di sekolah. Sebaliknya, individu yang dengan efikasi diri yang rendah jika di hadapkan oleh tugas yang sulit akan cenderung menghindari dan mudah putus asa sebelum mencoba.

Efikasi adalah penilaian diri seseorang tentang suatu kebenaran dalam mengambil tindakan baik ataupun buruk dan melakukan sesuatu seperti yang diharapkan. Efikasi diri atau salah, bisa atau tidak berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan, cenderung menggambarkan penilaian kemampuan diri (Alwisol, 2009).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwasannya efikasi diri adalah salah satu aspek struktur kepribadian individu dimana setiap kemampuan yang dimiliki perlu di yakini sehingga tingkah laku yang dilakukan itu akan mencapai hasil yang diharapkan apabila dikelola dengan baik.

b. Sumber Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam bukunya Ghufroon dan Risnawita (2014) menyatakan bahwa efikasi diri dapat di tumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber, yakni:

1) Pengalaman Keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memiliki dampak yang signifikan terhadap efikasi diri secara pribadi, dan didasarkan pada pengalaman pribadi yang nyata dalam bentuk keberhasilan dan kegagalan. Efikasi diri akan meningkat jika seorang individu memiliki pengalaman keberhasilan, sebaliknya efikasi diri rendah jika seorang individu tidak memiliki pengalaman keberhasilan.

2) Pengalaman Orang Lain (*vicarious experience*)

Efikasi diri pada individu akan meningkat ketika individu tersebut dapat belajar dengan cara mengamati keberhasilan orang lain yang mempunyai kemampuan yang sebanding dengan dirinya dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, ketika individu tersebut dapat dapat belajar atau cenderung mengamati kegagalan dari orang lain akan membuat efikasi diri menjadi menurun.

3) Persuasi Verbal (*verbal persuasion*)

Untuk mencapai suatu keberhasilan, individu cenderung akan berusaha lebih keras dengan meyakini secara verbal. Persuasi verbal berkaitan dengan kondisi atau keadaan yang tepat tentang bagaimana dan kapan memberikan persuasi untuk meningkatkan efikasi diri seseorang.

4) Kondisi Fisiologis (*physiological state*)

Untuk menilai kemampuannya, seorang individu akan mendasari informasi mengenai kondisi fisiologis mereka. Ketegangan fisik menjadi salah satu tanda ketidakmampuan yang dapat melemahkan kinerja individu dalam situasi yang menekan.

c. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam bukunya Ghufron dan Risnawita (2014) menyatakan bahwa setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda berdasarkan tiga dimensi, yaitu:

- 1) Dimensi Tingkat (*level*), ini terkait dengan kesulitan tugas masing-masing orang. Dimensi ini berimplikasikan terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba berdasarkan pada ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan mencoba melakukan tugas yang sekiranya dapat ia lakukan dan ia akan menghindari tingkah laku yang di luar batas kemampuannya.
- 2) Dimensi Kekuatan (*strength*), ini terkait dengan kekuatan terhadap keyakinan seseorang pada kemampuannya masing-masing individu. Keyakinan yang kuat akan mendorong individu untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan yang diharapkan, walaupun belum memiliki pengalaman penunjang. Sebaliknya, keyakinan yang lemah pada kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak menunjang atau tidak menyenangkan.
- 3) Dimensi Generalisasi (*generality*), ini terkait dengan luas bidang tingkah laku yang dimana seseorang akan merasa yakin dengan kemampuannya. Entah hal itu terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu ataupun pada serangkaian aktivitas dan situasi yang beragam.

d. Efikasi Diri Sebagai Prediktor Tingkah laku

Kemampuan setiap individu dalam situasi yang berbeda-beda, tergantung pada kemampuan yang dibutuhkan untuk situasi yang berbeda, keberadaan orang lain, terutama pesaing dalam situasi tertentu, dan keadaan fisik dan emosional seperti kelelahan, kecemasan, ketidakpedulian, dan kemurungan. Empat kemungkinan prediksi tingkah laku dapat dihasilkan dari efikasi diri yang tinggi sampai efikasi diri yang rendah, serta dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif ataupun lingkungan yang tidak responsif (Alwisol, 2012). Berikut tabel kombinasi efikasi diri dengan lingkungan sebagai prediktor tingkah laku:

Tabel 2.1 Kombinasi Efikasi Diri dengan Lingkungan Sebagai Prediktor Tingkah Laku

Efikasi Diri	Lingkungan	Prediksi Hasil Tingkahlaku
Tinggi	Responsif	Sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya.
Rendah	Tidak responsive	Depresi, melihat orang lain sukses pada tugas yang dianggapnya sulit.
Tinggi	Tidak responsive	Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan.
Rendah	Responsif	Orang menjadi apatis, pasrah, merasa tidak mampu.

B. Kajian Penelitian Terdahulu

Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu

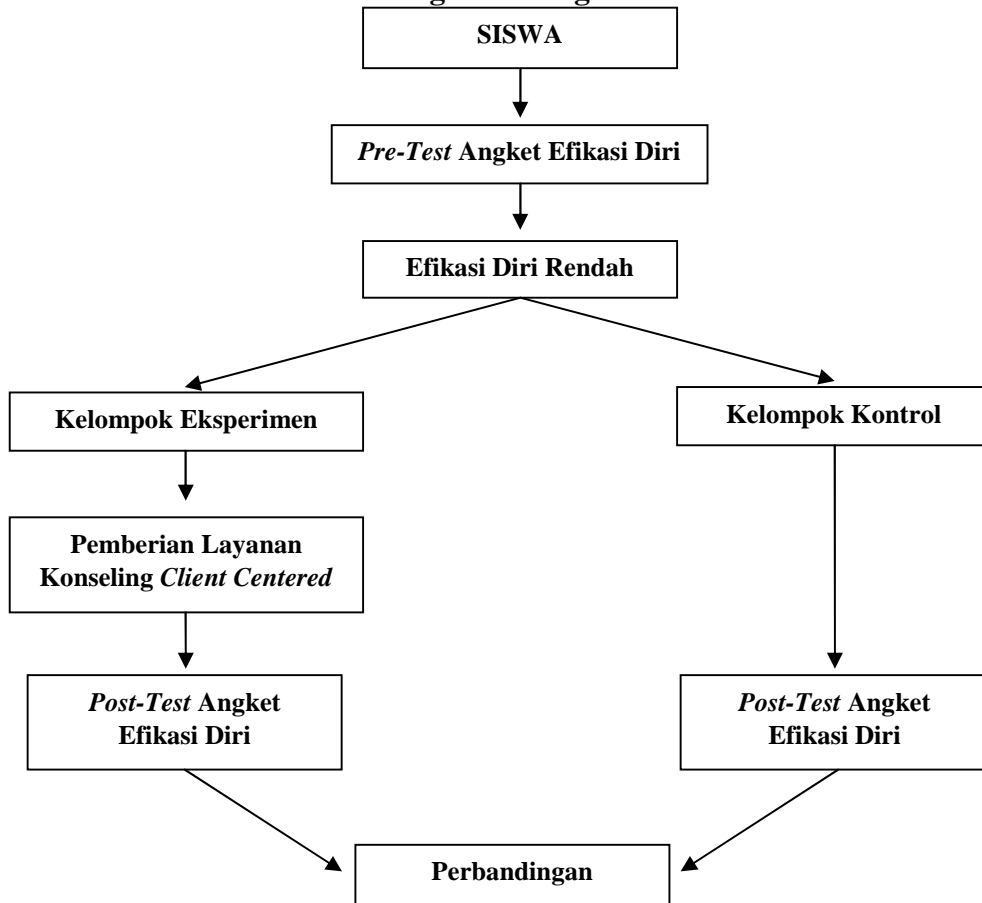
No.	Judul	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	Penggunaan Konseling <i>Client Centered</i> Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Pelajaran 2016/2017), <i>Skripsi</i> Emma Lusiana (2017), Universitas Lampung Bandar	Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah mengikuti konseling <i>client centered</i> , menjadi yakin pada kemampuannya, merasa sepadan terhadap sesamanya, berani menyampaikan pendapat, dan tidak terpengaruh ketika mendapat kritikan.	- Peneliti menguji tingkat konsep diri positif siswa. - Jenis penelitian kualitatif	- Menggunakan layanan konseling <i>client centered</i>

Lampung				
2.	Pengaruh Konseling Pendekatan <i>Client Centered</i> terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI di SMKN 1 Solok, <i>Skripsi</i> Susi Susanti (2018), IAIN Batusangkar	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling pendekatan <i>client centered</i> dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa menunjukan tren peningkatan kepercayaan diri siswa. Awalnya siswa memiliki kepercayaan diri rendah dan setelah mengikuti enam kali layanan konseling <i>client centered</i> siswa menjadi memiliki kepercayaan diri yang baik.	- Peneliti menguji tingkat kepercayaan diri siswa.	- Jenis penelitian kuantitatif eksperimen. - Menggunakan layanan konseling <i>client centered</i> .
3.	Efektivitas Pendekatan <i>Client Centered</i> Dengan Teknik <i>Empathy</i> Dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Akhir Semester Di Sekolah Menengah Atas PGRI Pekanbaru, <i>Skripsi</i> Sucitra Utari (2019), UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan pendekatan <i>client centered</i> dengan teknik <i>empathy</i> , kecemasan siswa menjadi menurun dengan kategori sangat rendah yaitu 28%. Sehingga dapat dikatakan layanan konseling kelompok pendekatan <i>client centered</i> teknik <i>empathy</i> sangat efektif dalam mengatasi kecemasan siswa khususnya siswa yang sedang mengikuti ujian akhir semester.	- Peneliti menguji kecemasan siswa.	- Jenis penelitian kuantitatif eksperimen. - Menggunakan layanan konseling <i>client centered</i> .
4.	Pelaksanaan <i>Client Centered Therapy</i> Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Kekerasan Keluarga Di Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Provinsi Lampung, <i>Skripsi</i> Tri Pepin Riana (2020), UIN Raden Intan Lampung	Hasil dari penelitian ini bahwa setelah dilaksanakan konseling <i>client centered</i> menunjukan sebuah perubahan yaitu anak lebih terbuka sama teman yang lain, mulai berani untuk menyampaikan pendapatnya, dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.	- Peneliti menguji tingkat kepercayaan diri anak. - Jenis penelitian lapangan (<i>field research</i>)	- Menggunakan layanan konseling <i>client centered</i>
5.	Peningkatan Efikasi Diri Dalam Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik	Hasil penelitian ini dilihat dari analisis data uji <i>Mann Whitney test</i> menunjukan bahwa H_0 ditolak dan H_a	- Peneliti menguji kecemasan siswa.	- Peneliti menguji efikasi diri pada siswa

<p><i>Modeling</i> Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 25 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020, <i>Skripsi</i> Iin Marsela (2020), Universitas Lampung Bandar Lampung</p>	<p>diterima. Sehingga terjadi peningkatan efikasi diri sebesar 18,53% setelah mengikuti konseling kelompok teknik <i>modeling</i>. Jadi konseling kelompok teknik <i>modeling</i> dalam penelitian ini dapat meningkatkan efikasi diri.</p>	<p>- Menggunakan <i>an treatment</i> konseling kelompok dengan teknik <i>modelling</i></p>	<p>- Jenis penelitian kuantitatif eksperimen</p>
---	---	--	--

C. Kerangka Berfikir

Tabel 2.3 Bagan Kerangka Berfikir



D. Hipotesis Penelitian

Perumusan hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk interpretasi hasil analisis data dari analisis korelasi. Menurut Sugiyono (2014) dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a): terdapat pengaruh konseling *client centered* terhadap efikasi diri pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Ngantru.
2. Hipotesis Nol (H_0): tidak terdapat pengaruh konseling *client centered* terhadap efikasi diri pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Ngantru.