Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 1 Tahun 2026
Halaman: 74 – 77

RESEARCH ARTICLE

Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan *Client Centered* Therapy untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa di SMP Negeri 3 Tomohon

Nazarina Maharani Lalu[1], Tellma M. Tiwa[2], Rinna Yuanita Kasenda[3]
Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Indonesia

nazarinalalu@gmail.com[1]

Kata Kunci:
Konseling Individu, Client Centered Therapy, Penyesuaian Sosial

Abstrak

Penelitian ini tujuannya untuk meningkatkan adaptasi sosial siswa melalui penerapan layanan konseling individu dengan pendekatan Client Centered Therapy untuk meningkatkan penyesuaian social siswa di SMP Negeri 3 Tomohon. Latar belakang permasalahan penelitian ini terkait dengan beberapa siswa yang menunjukan perilaku mengasingkan diri dalam interaksi sosial dan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan rekan sebaya. Dalam penelitian ini diterapkan metode PTBK, untuk subjek penelitian yang terpilih adalah seorang siswa yang memiliki tingkat penyesuaian sosial yang rendah. Data dikumpulkan melalui teknik pengamatan observasi, wawancara, angket dan pengumpulan dokumen. Instrumen angket untuk penyesuaian sosial terdiri dari 16 butir dengan skala likert. Analisis data dibuat dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif yang sederhana melalui perhitungan persentase skor. Temuan penelitian menunjukan peningkatan yang signifikan dalam adaptasi sosial siswa. Pada tahap pra-siklus, skor yang diperoleh 32 (50%) yang masuk kategori rendah. Setelah pelaksanaan siklusI, skor tersebut naik menjadi 47 (73,43%) pada kategori sedang. Pada siklusII, skor kembali meningkat menjadi 61 (95,31%) dengan kategori Tinggi. Berdasarkan kajian ini, layanan konseling individu dengan pendekatan client centred therapy terbukti efektif meningkatkan penyesuaian sosial siswa di SMP Negeri 3 Tomohon.

Key Word:
Individual Counseling, Client-Centered Therapy, Social Adjustment

Abstract

This study aims to improve students' social adaptation through the implementation of individual counseling services with a Client Centered Therapy approach to improve students' social adjustment at SMP Negeri 3 Tomohon. The background of this research problem is related to several students who exhibit isolating behavior in social interactions and have difficulty communicating with peers. In this study, the PTBK method was applied, for the selected research subject was a student who had a low level of social adaptation. Data were collected through observation techniques, interviews, questionnaires and document collection. The questionnaire instrument for social adjustment consisted of 16 items with a Likert scale. Data analysis was made with a simple qualitative and quantitative descriptive approach through the calculation of the percentage of scores. The research findings showed a significant increase in students' social adaptation. In the pre-cycle stage, the score obtained was 32 (50%) which was categorized as low. After the implementation of cycle I, the score increased to 47 (73.43%) in the medium category. In cycle II, the score increased again to 61 (95.31%) with the High category. Based on this study, individual counseling services with a client-centered therapy approach have proven effective in improving the social adjustment of students at SMP Negeri 3 Tomohon.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Kemampuan untuk beradaptasi secara sosial menjadi sangat krusial selama periode remaja. Remaja adalah fase perubahan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang dilihat oleh beragam perubahan, baik fisik, emosional, maupun sosial. Perubahan ini seringkali membawa tuntutan baru yang memaksa remaja untuk dapat beradaptasi dilingkungan sosial mereka, remaja dengan kemampuan keterampilan adaptasi sosial yang baik biasanya mampu menjalanihubungan interpersonal yang positif, berkolaborasi, serta diterima oleh komunikasi sosialnya. Sebaliknya, remaja yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial berpotensi menghadapi berbagai permasalahan, seperti menarik diri dari lingkungan, mengalami konflik sosial, hingga menunjukkan perilaku yang kurang adaptif (Kau, 2010).

Dalam kehidupan sosial, adalah hal yang normal bagi seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain, yang pada gilirannya akan menciptakan pemahaman dari berbagai sudut pandang, baik yang bersifat menguntungkan maupun yang tidak. Dalam konteks ini, perbedaan cara berfikir adalah hal yang lumrah.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Cara seseorang menyesuaikan diri akan terlihat dari reaksinya terhadap tantangan yang dihadapinya dalam kehidupan sosial (Kasenda et al., 2023, p. 2).

Interaksi sangat penting karena manusia dilengkapi dengan pikiran dan emosi, memungkinkan mereka untuk menyampaikan ide, kata-kata, serta yang mereka rasakan dan alami. Akan sangat menantang jika tidak ada alat atau metode yang dapat menjelaskan hal tersebut, sebab sebagai makhluk individu, setiap orang memiliki pikiran dan perasaan yang unik dan jelas berbeda antara satu individu dengan lainnya. (Tiwa, 2023, P. 753).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukan bahwa rendahnya Penyesuaian sosial pada siswa seringkali disebabkan oleh faktor internal seperti kurangnya kepercayaan diri, dan ketakutan terhadap penilaian sosial, serta faktor eksternal seperti konteks sosial yang tidak mendukung. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 3 Tomohon, ditemukan adanya seorang siswa yang memiliki permasalahan yakni permasalahan siswa yang pendiam dan sangat sulit menyesuaikan diri dilingkungan sosial, dan lebih menyukai kesendirian sehingga susah bergaul dengan teman sebaya. Permasalahan ini dapat menghambat kemampuan siswa dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan berpartisipasi dalam kegiatan dilingkungan sekolah. Ini membutuhkan intervensi konseling karena jika kondisi ini tidak ditangani hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan sosial siswa tersebut. Sejalan dengan penelitian yaitu memberikan bantuan dalam meingkatkan kemampuan penyesuaian sosial peserta didik yang masih mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya.

Layanan konseling yang paling sesuai untuk menangani masalah ini adalah melalui konseling individu yang menerapkan pendekatan client centered therapy guna membantu individu mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Dalam konseling yang berfokus pada konseli, konseli dianggap sebagai orang yang paling memahami dirinya sehingga ia memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan menentukan cara penyelesaian masalahnya sendiri. Oleh sebab itu, penelitian disusun bertujuan untuk mengkaji penerapan Layanan konseling individu dengan pendekatan client centered therapy dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa di SMP Negeri 3 Tomohon.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK), PTBK ditujukan untuk membantu mengentaskan permasalahan konseli melalui layanan yang dirancang secara sistematis, menggunakan model dari Kemmis & MCTaggart yang meliputi serangkaian aktifitas yang terbagi dalam 4 tahapan, yaitu perancangan, tindakan layanan, observasi pengamatan dan refleksi hasil. Dilakukann dalam beberapa siklus, dan memungkinkan perbaikan layanan secara berkelanjutan.

Subjek penelitian adalah satu siswa kelas VIII E yang memiliki tingkat penyesuaian sosial rendah. Pemilihan sebjek didasarkan pada hasil observasi awal dan rekomendasi guru bimbingan konseling disekolah.

Teknik pengumpulan data yang dipakai di penelitian ini meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, angket, dan dokumentasi. Observasi dipakai dalam melihat perubahan perilaku konseli selama proses konseling, sedangkan wawancara dilaksanakan untuk mendapatkan informasi yang lebih dalam mengenai pengalaman dan perasaan konseli, angket digunakan ungkur mengukur tingkat penyesuaian sosial secara kuantitatif, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian.

Instrumen angket penyesuaian sosial terdiri 16 item dengan skala likert yang mencakup beberapa aspek, yaitu hubungan sosial, kerja sama, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri.skor maksimum yang dapat diperoleh adalah 64, sedangkan skor minimum adalah 16

Dalam prosedur penelitian ini dilaksanakan dalam tahapan yaitu pra-siklus, siklusI, siklusII,terdiri dari beberapa tahapan konseling yang fokus terhadap penguatan self konsep dan penyesuaian diri siswa, pengembangan kemampuan interaksi sosial, serta penguatan kesadaran siswa saat ini. Data dianalisis secara deskripstif dengan pendekatan kualitatif/kuantitatif yang sederhana. Analisis data kualitatif dilakukan melalui pengurangan data, penyajian informasi, dan pengambilan kesimpulan. Untuk analisis data kuantitatif dianalisis menggunakan rumus presentase sebagai berikut: Untuk meentukan kategori tingkat penyesuaian sosial, digunakan interval berikut ini:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{SkorYangDiperoleh}}{\text{SkorMaksimum}} X100\%$$

Hasil persentasenya kemudian dikategorikan kedalam empat kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi. Penelitian dihentikan apabila hasil telah mencapai kategori tinggi sebagai indikator keberhasilan.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Tabel 1. Kategori tingkat penyesuaian sosial

Interval Skor	Kategori
16 – 28	Sangat Rendah
29 – 40	Rendah
41 – 52	Sedang
53 - 64	Tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukan adanya peningkatan penyesuaian sosial siswa secara bertahap dari pra siklus hingga siklus II. Hasil observasi awal dilingkungan sekolah yang didapat saat dilakukan konseling melalui pengamatan langsung dan wawancara dari guru BK serta wali kelas yaitu ada seorang siswa kelas VIII E, siswa tersebut menunjukan perilaku cenderung pendiam dan kurang berinteraksi dengan lingkungan teman sebaya. Saat jam istirahat, siswa lebih memilih duduk sendiri dan tidak terlibat dalam percakapan kelompok.

Pada tahap ini peneliti membangun hubungan sebagai bentuk keterbukaan terhadap kondisi peserta didik dengan tujuan selama proses konseling individu dapat mengungkapkan isi hati, perasaan dan harapan. Pada tahap pra siklus skor penyesuaian sosial siswa sebesar 32 (50%) ini menunjukan bahwa tingkat penyesuaian sosial siswa berada pada kategori rendah. Indikator yang paling menonjol adalah konseli menunjukan perilaku pendiam, kurang berinteraksi dengan teman, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Konseli juga menunjukan rendahnya kepercayaan diri dalam berkomunikasi dan berpartisipasi dan kurangnya keterlibatan siswa dalam kelompok sebaya.

Tahap Siklus I. Setelah proses tindakan pada siklusI, ada kenaikan skor jadi 47 (73,43%) yang termasuk dalam kategori sedang. Tahap ini dilakukan dalam dua kali pertemuan. Konseli mulai menunjukan adanya perubahan awal dibanding dengan pra siklus, konseli mulai berani untuk menyapa 1 teman dan keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan kepada konselor. pada layanan konseling individu dengan pendekatan client centred therapy mulai memberikan dampak positif terhadap penyesuaian sosial siswa meskipun demikian, perubahan yang terjadi belum optimal karena siswa masih merasa malu dan takut konseli masih menunjukan keraguan dalam berinteraksi. Oleh sebab itu, peneliti lanjutkan kesiklus II terdapat perubahan strategi konselor dalam pemahaman, terutama dalam mendorong konseli untuk lebih percaya diri dan aktif dalam lingkungan sosial.

Pada siklus II konseli menunjukan perubahan yang lebih signifikan dibandingkan siklus sebelumnya. Konseli mulai terlibat dalam percakapan dengan teman sebaya, konseli mulai aktif berdiskusi dalam tugas kelompok dan menyampaikan satu pendapat saat kelas berlangsung,dan dapat menyesuaikan dengan lingkungan sosialnya. Data dari angket penyesuaian sosial setelah siklus II menunjukkan nilai mencapai 61 (95,31%) peningkatan yang termasuk dalam kategoritinggi. Peningkatan ini terlihat bahwa layanan konseling individu menggunakan pendekatan clien centred therapy efektif meningkat kan penyesuaian sosial siswa. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi konseli untuk mengenali diri mereka sendiri serta menunjukan keyakinan diri dan dapat beradaptasi dengan situasi sosial, sehingga sasaran dari penelitian telah tercapai dengan optimal.

Secara teoretis, keberhasilan intervensi ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan client centred therapy yang dikembangkan oleh Carl Rogers (1951). Rogers menegaskan bahwa setiap individu memiliki *Actualizing tendency*, yaitu kecenderungan bawaan untuk berkembang dan mengaktualisasikan diri apabila berada dalam kondisi psikologis yang mendukung. Dalam penelitian ini, lingkungan konseling yang menerima tanpa syarat, empati, dan keaslian konselor memungkinkan konseli untuk mengekplorasi pengalaman dan perasaannya secara lebih mendalam, sehingga konseli memperoleh pengalaman relasional yang positif. Kondisi tersebut membantu konseli mengurangi *ingcongruence* antara konsep diri dan pengalaman sosialnya.

Hasil penelitian ini juga menunjukan bahwa hubungan terapeutik antara konselor dan konseli menjadi faktor penting dalam keberhasilan konseling. Sikap empati, penerimaan, dan keaslian dari konselor membantu konseli merasa aman dan nyaman untuk mengungkapkan perasaannya. Penemuan ini sesuai dengan kajian yang telah dilakukan sebelum ini yang menunjukkan bahawa terapi client centred adalah berkesan dalam mempertingkatkan keyakinan diri dan kemahiran sosial individu. Oleh itu, kaedah ini boleh menjadi pilihan yang berkesan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

KESIMPULAN

Melalui dua siklus tindakan, ditarik kesimpulan bahwa penerapan laynan konsling individu dengan pendekatan client centered therapy efektif meningkatkan penyesuaian sosial siswa di SMP Negeri 3

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Tomohon. Perubahan terlihat dari pengingkatan skor angket penyesuaian sosial dari kategori rendah di pra siklus menjadi kategori Tinggi di siklus keII. Selain itu, terjadi perubahan perilaku konseli yang ditandai dengan meningkatnya keberanian dalam berinteraksi, keterlibatan dalam kegiatan sosial, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Hal ini menunjukan bahwa pendekatan yang berpusat pada konseli mampu membantu siswa mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Impikasi dari penelitian ini yaitu bahwa laynan konseling indivdu dengan pendekatan client centered therapy dapat digunakan sebagai strategi intervensi dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan penyesuaian sosial. Peneliti yang akan datang dianjurkan untuk melibatkan lebih banyak partisipan agar hasil studi dapat diterapkan dengan lebih umum.

DAFTAR REFERENSI

Aini, N., & Rahma, S. (2022). Penyesuaian sosial siswa dalam lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 7*(1), 45–53.

Amelia, M., Safitri, N., Marlia, A., Diansari, L., Febrianti, A., Zakaria, M., Dikara, C., & Sulistiyo, A. (2023). Peranan guru BK dan kontribusi guru PAI dalam menghadapi permasalahan kepribadian introvert pada peserta didik. *Hypothesis: Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, *2*(2), 291–302. https://doi.org/10.62668/hypothesis.v2i02.910

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.

Denada, R., et al. (2025). Client-centered therapy in school counseling. *Journal of Counseling Studies, 8*(1), 21–30.

Fitriyanti, R., Nasution, S. I., & Mawarni, A. (2024). Konseling individu dengan pendekatan behavioral bagi pelaku kekerasan seksual. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 8*(2), 169–184. https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.11145

Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2023). Pengaruh kreativitas verbal terhadap keterampilan berbicara pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Pendidikan, 9*(15), 753–765.

Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., et al. (2021). *Penerapan metode client-centered dalam membangkitkan kepercayaan diri*.

Kasenda, R. Y., Stiassa, A. C., Gagola, P., & Mandagi, N. (2023). Pengaruh dukungan keluarga terhadap resiliensi narapidana remaja bawah umur. *Jurnal Psikologi, 3*, 5435–5441.

Kau, M. A. (2010). Deskripsi penyesuaian sosial siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan, 397–412*.

Pranaputra, R., & Sobandi, A. (2025). Peran pembelajaran emosional-sosial di sekolah menengah dan implikasinya terhadap SDGs. *Jurnal Sosial Politik, 11*(1), 69–81. https://doi.org/10.22219/jurnalsospol.v11i1.38408

Purnama, R. A., & Wahyuni, S. (2017). Kelekatan pada ibu dan ayah dengan kompetensi sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi, 13*, 1–10.

Rofiqoh, S., et al. (2025). Client-centered therapy effectiveness. *Journal of Counseling Research, 9*(2), 33–42.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.

Sari, R., & Fitri, R. (2023). Penerapan client-centered therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, *8*(2), 120–128.