



Volume 12 Nomor 11 Tahun 2023 Halaman 2887-2896

ISSN: 2715-2723, DOI: 10.26418/jppk.v12i11.70271

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp>

IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *CLIENT-CENTERED THERAPY* UNTUK MENGURANGI KEPERIBADIAN *INTROVERT*

Rehanaisha, Muhammad Asrori, Yuline

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Tanjungpura

Article Info

Article history:

Received: 14 September 2023

Revised: 18 September 2023

Accepted: 22 November 2023

Keywords:

Client-Centered Therapy

Group Counseling

Introvert

ABSTRACT

This research aims to test the effectiveness of group counseling services using Client-Centered Therapy techniques to reduce introverted personalities in class VII students at SMP Negeri 22 Pontianak. The research method in this study uses a quantitative approach with a Quasi Experimental Design, using a One Group Pre-Test and Post-Test Design research design. The sampling technique in this research was the Purposive Sampling technique which resulted in five students. The data collection method used was an introvert personality questionnaire. And the data analysis technique in this research uses percentage analysis and T-Test for Paired Samples. The implementation of group counseling is carried out using four techniques from Client-Centered Therapy, namely Acceptance, Congruance, Understanding, and Nonjudgmental. The research results show that group counseling services using Client-Centered Therapy techniques are effective in reducing introverted personality, as evidenced by the results of the T-Test for Paired Samples with a value of $t = -11.796$ and a significance of $0.000 < 0.05$ and the Effect Size calculation obtained a value of $9.848 > 1.00$ which is included in the strong effect category (strong effect). So it was concluded that providing group counseling services using the Client-Centered Therapy technique provided very strong effectiveness in reducing introverted personalities in class VII students at SMP Negeri 22 Pontianak.

Copyright © 2023 Rehanaisha, Muhammad Asrori, Yuline.

□ Corresponding Author:

Rehanaisha

Universitas Tanjungpura, Jl Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Pontianak

Email: f1142191008@student.untan.ac.id

PENDAHULUAN

Berkehidupan sosial juga dapat mempengaruhi keberhasilan pendidikan seseorang, tidak hanya dalam pendidikan, namun juga dalam kehidupan bermasyarakat. Pernyataan tersebut sejalan dengan

Hasanah (2018) yang menyatakan bahwa berbagai faktor dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam pendidikan dan dalam kehidupan sosialnya. Faktor tersebut terbagi menjadi dua yakni faktor internal dan eksternal. Faktor yang diasumsikan dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang antara lain yaitu tipe kepribadian. Carl Gustav Jung menegaskan bahwa terdapat dua tipe kepribadian yang berbeda, yakni kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* (Farozin, 2004, p. 59). Fest & Fest (2011) menjelaskan bahwa “Kepribadian *introvert* cenderung hidup dalam dunianya sendiri dan tidak terlalu suka bergaul dengan banyak orang. Sedangkan orang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* lebih cenderung bersifat terbuka, interaksinya dengan dunia luar sangat baik”. Peserta didik usia remaja seharusnya dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat berinteraksi dengan baik pada peserta didik lainnya. Hal ini sejirama dengan Undang-Undang Permendikbud Bimbingan dan Konseling No 111 Tahun 2014 tentang bimbingan sosial yang menjelaskan bahwa konseli diharapkan dapat memahami lingkungannya dan melaksanakan interaksi sosial secara baik, mampu berinteraksi sosial, dapat menyelesaikan persoalan sosial yang dihadapinya, bisa menyesuaikan diri dan memiliki keselarasan hubungan dengan lingkungan sosialnya. Namun, pada realita dilapangan, sesuai dengan dilakukannya pra-penelitian secara langsung di SMP Negeri 22 Pontianak dan wawancara guru Bimbingan dan Konseling, beberapa peserta didik masih merasa takut untuk tampil di kelas, kemampuan sosialisasi yang rendah, kurang memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik, sering menyendiri pada saat peserta didik lainnya berkumpul, tidak aktif di kelas, dan merasa takut untuk melakukan kontak mata dengan orang lain. Upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi kepribadian *introvert* adalah dengan mengoptimalkan layanan konseling kelompok.

Hal tersebut diperkuat oleh Panduan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (2014) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dianggap ampuh untuk membantu peserta didik dalam menangkal permasalahan dan menyelesaikan masalah pada bidang pribadi, belajar, sosial dan karir. Adanya kegiatan konseling kelompok yang dilakukan, diharapkan peserta didik yang berkepribadian *introvert* akan memulai interaksi dan sosialisasi dengan teman kelompok lainnya. Kemudian *Client-Centered Therapy* merupakan pendekatan konseling yang digunakan dalam penelitian ini. Komariyah & Nuryanto (2019) menyebutkan bahwa kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Client-Centered Therapy* dientaskan supaya sanggup mengontrol serta mengarahkan perilaku agar berkembang, serta mampu mengelola diri dengan baik dalam kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi.

Berdasarkan beberapa riset yang pernah dilakukan, kepribadian *introvert* dipicu karena berbagai macam alasan. Menurut penelitian Hasanah (2018) menjelaskan bahwa kepribadian *introvert* ditandai dengan sikap yang tidak aktif dan tidak antusias pada saat kegiatan di sekolah. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Panggabean (2021) mendeskripsikan bahwa konseling kelompok termasuk pada layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengurangi kepribadian *introvert* yang berkaitan dengan aspek dunianya sendiri, perfeksionis, pendiam, suka berpikir, tidak memiliki teman yang banyak, dan canggung dalam pergaulan serta tidak berani tampil di depan umum. Kemudian Wikarta (2013) menjelaskan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Client-Centered Therapy* di PSMP Handayani mampu membantu mengembangkan penyadaran diri dan kesadaran kepada orang lain serta membantu mereka menyesuaikan diri dengan situasi, sehingga meningkatkan kesadaran untuk berinteraksi sosial dengan teman sekelompok.

Saat melakukan pra-penelitian di SMP Negeri 22 Pontianak, peneliti menemukan beberapa peserta didik yang menunjukkan kepribadian *introvert*. Hal ini ditandai dengan beberapa perilaku yang diperlihatkan oleh peserta didik yakni, merasa takut untuk menampilkan dirinya, kurang memiliki kampuan sosialisasi dan komunikasi, terlihat menyendiri seolah tak memiliki teman, pasif, dan merasa malu untuk berbicara dengan orang lain. Kebenaran ini menarik perhatian karena memungkinkan untuk memberikan deskripsi yang jelas terkait realitas peserta didik berkepribadian *introvert*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi kepribadian *introvert* pada peserta didik, untuk mengurangi kepribadian *introvert* tersebut, peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *Client-Centered Therapy*. Dengan adanya konseling kelompok yang dilakukan, diharapkan peserta didik yang berkepribadian *introvert* akan memulai interaksi dan sosialisasi dengan teman kelompok lainnya, serta timbulnya keinginan untuk menyelesaikan permasalahan secara bersama-sama sehingga dapat menumbuhkan kemampuan bersosialisasi peserta didik yang berkepribadian *introvert* tersebut. Kemudian, alasan menggunakan teknik *Client-Centered Therapy* yakni agar peserta didik mampu meningkatkan kemampuan bersosialisasi, dan juga dapat mengatasi permasalahan yang terjadi. Selain itu, peserta didik dapat lebih mudah mengatasi permasalahannya,

karena teknik ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk sungguh-sungguh didengar dan mendengar, sehingga mereka bisa menjadi diri sendiri, sebab mereka tahu bahwa mereka tidak akan dihakimi dan klien bebas untuk berpendapat atas permasalahannya, sehingga diharapkan klien memikul tanggung jawab atas diri mereka sendiri. Pernyataan ini diperkuat oleh riset yang dilakukan Komariyah & Nuryanto (2019) yang menyebutkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *Client-Centered Therapy* dilakukan agar peserta didik mampu mengatur atau mengarahkan perilakunya agar berkembang perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi dengan memiliki pengelolaan diri yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen, yaitu memperlakukan kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan menggunakan teknik dari *Client-Centered Therapy*. Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan *Eksperimental Pola One Group. Pre-Test dan Post-Test Design* adalah salah satu dari banyak cara pendekatan *One Group Experiment*, yang dilakukan dengan melibatkan satu kelompok. Desain seperti ini, memungkinkan hasil yang didapatkan akan lebih tepat, sebab membandingkan antara keadaan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (Sugiyono, 2019, p.114).

Pola *Pre-Test and Post-Test design* dipaparkan sebagai berikut: O₁ dan O₂ adalah hasil antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *Client-Centered Therapy*. Formulasi tersebut dihubungkan dengan obyek penelitian dan tema penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

Tabel 1. One Group Pre-Test dan Post-Test Design

Group	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X ₁	O ₂

Populasi dalam penelitian ini yakni peserta didik kelas VII SMP Negeri 22 Pontianak yang hasil *Pre-Test*nya dibawah 75% dari skor maksimal kemudian diambil sebagian untuk dijadikan populasi penelitian. Jumlah keseluruhan populasi pada penelitian ini dapat diketahui dari Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah
VII A	31
VII B	32
VII C	30
Jumlah Populasi	93 Peserta Didik

Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* menurut Ali & Asrori (2014) adalah teknik pengambilan sampel didasarkan atas pengkajian pelaku riset sesuai dengan maksud dilakukannya penelitian. Sampel yang didapatkan terdiri dari peserta didik yang mendapatkan hasil *Pre-Test*nya dibawah 50% dari skor maksimal. Sedangkan untuk mengetahui data tersebut, dilakukan dengan menggunakan angket. Sebab itu, instrumen penelitian yang akan digunakan adalah instrumen angket. Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2019, p.166) “Merupakan salah satu alat yang digunakan mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini dinamakan variabel penelitian”. Adapun data yang dikumpulkan adalah data mengenai kegiatan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy* dalam mengurangi kepribadian *introvert* di SMP Negeri 22 Pontianak.

Uji validitas dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keakuratan alat ukur. Suatu kuesioner dianggap valid apabila pertanyaan-pertanyaannya dapat memberikan pencerahan mengenai pokok bahasan yang hendak diukur. Metode *Korelasi Product Moment* akan digunakan untuk menilai validitas angket. Satu butir pernyataan ditunjukkan valid apabila lebih besar hasil *r* hitung dari

pada r table pada taraf signifikansi 5%. Sebaliknya, ditunjukkan tidak valid apabila lebih kecil r hitung dari pada r table pada taraf signifikansi 5%.

Uji reliabilitas dilakukan melalui teknik *One Shot* yaitu pengukurannya dilakukan hanya sekali, setelah itu hasilnya diperbandingkan dengan pertanyaan lain atau mengukur korelasi antar jawaban pertanyaan (Ghozali, 2018). Uji reliabilitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Cornbach Alpha* (α) yaitu suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel apabila mendapatkan nilai *Cornbach Alpha* $> 0,70$. Kemudian analisis data menurut Sugiyono (2019, p.226) menerangkan bahwa “Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul”. Untuk menganalisis dan menjawab rumusan masalah, analisis data dijabarkan diantaranya sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui rumusan masalah nomor 1 dan 2 digunakan teknik analisis presentase dihitung dengan rumus analisis data/ analisis presentase.
- b. Untuk mengetahui sub masalah nomor 3 yaitu mengetahui signifikansi perbandingan hasil *Pre-Test* dan hasil *Post-Test* digunakan teknik Analisis *T-Test for Paired Sample*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Validitas

Uji validitas dilaksanakan terhadap 30 responden yang sesuai dengan karakteristik sampel namun tidak termasuk responden sebenarnya. Apabila lebih besar r hitung dari r tabel pada taraf signifikansi 5%, maka item pernyataan dianggap valid. Namun, dinyatakan tidak valid apabila lebih kecil r hitung dari pada r table pada taraf signifikansi 5%. Pada uji validitas angket Kepribadian *Introvert*, terdapat 46 butir pernyataan angket, kemudian setelah dilakukannya uji validitas mendapatkan hasil sebanyak 18 pernyataan yang dinyatakan tidak valid sehingga 18 pernyataan tersebut tidak digunakan dalam penelitian. Untuk itu, jumlah butir pernyataan angket Kepribadian *Introvert* yang dinyatakan valid dan digunakan dalam penelitian berjumlah 28 pernyataan.

2. Uji Reliabilitas

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Cornbach Alpha* (α) untuk mengukur uji reliabilitas, suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel apabila menghasilkan *Cornbach Alpha* $> 0,70$. Hasil uji reliabilitas *Croncbach Alpha* pada angket Kepribadian *Introvert* menghasilkan nilai sebesar 0,751, sedangkan r tabel pada taraf signifikansi 5% (0,05) dengan jumlah data 30 responden diperoleh sebesar 0,361 untuk itu, dapat disimpulkan bahwa item pernyataan angket Kepribadian *Introvert* dinyatakan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian.

3. *Pre-Test* dan *Post-Test* Kepribadian *Introvert*

Pengisian *Pre-Test* untuk mengetahui kepribadian *introvert* peserta didik dilaksanakan pada kelas VII A, VII B, dan VII C. Setiap kelas diberikan lembar pernyataan berupa angket yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Kemudian setelah mendapatkan data, maka diberikan perlakuan kepada sampel berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *Client-Centered Therapy*. Apabila pelaksanaan perlakuan untuk mengurangi kepribadian *introvert* sudah diberikan dan diselesaikan, maka dilakukan pengisian *Post-Test* kepada sampel yang sudah diberikan perlakuan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan atau peningkatan dalam memberikan perlakuan tersebut.

a. *Pre-Test* Kepribadian *Introvert*

Tabel 3. Hasil *Pre-Test* Kepribadian *Introvert*

No	Isial Peserta Didik	Skor	%	Kategori
1.	CF	55	49%	Rendah
2.	FI	55	49%	Rendah
3.	HX	56	50%	Rendah
4.	BN	56	50%	Rendah

5.	RS	55	49%	Rendah
----	----	----	-----	--------

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik yang hasil *Pre-Test*nya dibawah 50% dari skor maksimal. *Pre-Test* yang telah diisi memperoleh hasil bahwa peserta didik yang mendapatkan skor kategori rendah berjumlah lima peserta didik dengan skor dibawah 50%. Kelima peserta didik tersebut yang menjadi sampel dalam penelitian ini dan diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *Client-Centered Therapy*.

b. *Post-Test Kepribadian Introvert*

Pada penelitian ini, terdapat lima peserta didik yang menjadi sampel penelitian yakni kelas VII B berjumlah tiga peserta didik, dan kelas VII C berjumlah dua peserta didik yang memperoleh hasil skor *Pre-Test* terendah. Kemudian setelah diberikan perlakuan, data hasil skor *Post-Test* dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Post-Test Kepribadian Introvert

No	Skor <i>Post-Test</i>		
	Inisial Peserta Didik	Skor	Post-Test (%)
1.	CF	79	71%
2.	FI	81	72%
3.	HX	76	68%
4.	BN	73	65%
5.	RS	73	65%

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *Client-Centered Therapy* sebanyak empat kali pertemuan selama empat minggu, maka peserta didik diminta untuk mengisi *Post-Test*. Pada hasil pengisian *Post-Test*, skor yang diperoleh dari peserta didik meningkat dan tergolong pada kategori sedang, yakni diatas 50%.

c. *T-Test for Paired Samples Statistics*

Untuk menghitung rata-rata, standar deviasi dan varians data skor *Pre-Test* dan *Post-Test*, dilakukan dengan teknik Analisis *T-Test for Paired Sample*. Hasil perhitungan *SPSS for Windows Versi 25.0* tersebut dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil T-Test for Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pre-Test</i>	49,40	5	,548	,245
<i>Post-Test</i>	68,20	5	3,271	1,463

Berdasarkan Tabel 8. terdapat adanya perbedaan kepribadian *introvert* antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy*, dengan hasil rata-rata *Pre-Test* angket kepribadian *introvert* memperoleh nilai sebesar 49.40 dan hasil rata-rata dari *Post-Test* memperoleh nilai sebesar 68.20. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya peningkatan dari perlakuan yang telah diberikan, dengan selisih antara *Pre-Test* dan *Post-Test* sebesar 18,8.

d. Uji Hipotesis

Tabel 6. T-Test for Paired Samples Test

<i>Paired Samples Test</i>								
<i>Paired Differences</i>								
<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>								
		<i>Std. Deviat</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	<i>Mean</i>	<i>ion</i>	<i>Mean</i>				<i>f</i>	
Pair 1	Pre & Post Test	3,564	1,594	-23,225	-14,375	-11,796	4	,000
		-18,800						

Berdasarkan Tabel 6. Hasil signifikansi sebesar 0,000 dan nilai $t = -11,796$. Berdasarkan nilai Sig (2-tailed), H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. $0,000 < 0,05$. Sehingga disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok yang dilaksanakan dapat mengurangi kepribadian *introvert*.

e. Menentukan Nilai Keefektifan

Untuk menentukan keefektifan kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy* untuk mengurangi kepribadian *introvert*, dapat dihitung melalui rumus *Effect Size Cohen's*.

$$d = \frac{\text{Mean B} - \text{Mean A}}{(\text{Std. Deviation A} + \text{Std. Deviation B})/2}$$

Keterangan:

d : *Effect Size*

Mean A : Rata-rata *Pre-Test*

Mean B : Rata-rata *Post-Test*

Std. Deviation A : Standar deviasi *Pre-Test*

Std. Deviation B : Standar deviasi *Post-Test*

Perhitungan *Effect Size* pada *Pre-Test* dan *Post-Test* kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy* untuk mengurangi kepribadian *introvert* tertera sebagai berikut:

$$d = \frac{\text{Mean B} - \text{Mean A}}{(\text{Std. Deviation A} + \text{Std. Deviation B})/2}$$

$$d = \frac{68,20 - 49,40}{(0,548 + 3,271)/2}$$

$$d = \frac{18,8}{1,909}$$

$$d = 9,848$$

Hasil *Effect Size* yang didapatkan adalah sebesar 9,848 sehingga termasuk pada kriteria efek kuat (*strong effect*). Sebab itu, dapat diketahui bahwa kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy* sangat kuat pengaruhnya dalam mengurangi kepribadian *introvert*.

Pembahasan

1. Kepribadian *Introvert* Sebelum dilakukannya Perlakuan

Kepribadian *introvert* yang ditunjukkan oleh peserta didik kelas VII SMP Negeri 22 Pontianak yakni enggan tampil dikelas, kemampuan sosialisasi yang rendah, mengalami kesulitan berkomunikasi secara efektif dengan orang-orang di sekitarnya, sering menyendiri pada saat peserta didik lainnya berkumpul, tidak aktif di kelas, dan takut melakukan kontak mata dengan orang lain. Realita ini sepadan dengan Teori Jung (dalam Farozin, 2004) yang menyatakan bahwa tipe kepribadian *introvert* memiliki gejala tidak dapat menyesuaikan diri, jiwanya tertutup, sulit bergaul, sulit berhubungan dengan orang lain, kurang menarik hati orang lain. Kenyataan ini dapat dibuktikan pada saat aktivitas di sekolah, peserta didik berkepribadian *introvert* memilih untuk tidak aktif pada proses pembelajaran di kelas, tidak menghiraukan lingkungan disekitarnya, lebih asyik pada dunianya sendiri serta tidak ingin diganggu. Kenyataan ini juga serupa dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hasanah (2018), berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menyatakan bahwa peserta didik yang memiliki kepribadian *introvert* lebih suka memilih belajar sendiri dari pada berkelompok dan lebih memilih diam saat jam mata pelajaran, yang menunjukkan peserta didik *introvert* tidak aktif dan tidak bergairah dalam beraktivitas disekolah.

Menurut pemantauan oleh guru Bimbingan dan Konseling, peserta didik yang menunjukkan kepribadian *introvert* tetap masih ada dan masih dengan peserta didik yang sama. Kepribadian *introvert* yang ditunjukkan oleh peserta didik berkaitan dengan aktivitas dalam pembelajaran, kemampuan bersosialisasi, merasa takut, sulit mengungkapkan perasaan atau sulit mengambil keputusan. Hal ini sesuai berdasarkan indikator kepribadian *introvert* yang terdapat pada angket *Pre-Test* dan *Post-Test*. Untuk itu, penelitian ini dilakukan agar peserta didik yang menunjukkan kepribadian *introvert* dapat meningkatkan kemampuan sosialisasinya dan dapat menyelesaikan permasalahannya dengan menggunakan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy*. Perihal ini disesuaikan berdasarkan pada pendapat oleh Rosada (2016) *Client-Centered Therapy* menekankan bahwa pada hakikatnya manusia memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan bergerak ke arah yang lebih baik dengan harapan mampu menyelesaikan permasalahan dirinya sendiri.

2. Kepribadian *Introvert* Setelah dilakukannya Perlakuan

Pemberian perlakuan menggunakan teknik *Client-Centered Therapy* dilakukan sebanyak empat kali yang disesuaikan dengan empat teknik *Client-Centered Therapy* yakni *Acceptance*, *Congruance*, *Understanding*, dan *Nonjudgemental*. Pada pelaksanaan kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy*, anggota diminta untuk saling mengungkapkan permasalahan yang menunjukkan *introvert*, dan saling memberikan masukan untuk dapat mengurangi kepribadian *introvert*. Kegiatan ini dilakukan guna meningkatkan kemampuan bersosialisasi anggota. Sesuai dengan pernyataan oleh Prayitno & Erman Amti (dalam Setyawati, 2017) menyatakan bahwa dalam *Client-Centered Therapy*, klien memiliki kebebasan untuk mengkomunikasikan masalah, emosi, dan pikirannya secara terbuka. Perlakuan yang dilaksanakan tidak hanya mengungkapkan dan memberikan solusi, namun juga peserta didik diminta untuk membuat daftar perilaku yang perlu ditingkatkan dan daftar perilaku yang ditinggalkan. Dengan adanya daftar perilaku, diharapkan peserta didik dapat memahami dan mengetahui perilaku apa saja yang berdampak buruk pada dirinya sehingga perilaku yang menunjukkan kepribadian *introvert* akan ditinggalkan dan tidak dilakukan lagi untuk kedepannya.

Setelah dilaksanakannya perlakuan, peserta didik kembali mengisi angket Kepribadian *Introvert* sebagai *Post-Test* untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan. Hasil dari penelitian ini, membuktikan bahwa terdapat peningkatan antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Pernyataan ini sejalan dengan riset sebelumnya yang dilakukan oleh Panggabean (2021) yang menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang mampu mengurangi sikap *introvert* adalah layanan konseling kelompok. Selama melaksanakan perlakuan, peserta didik diminta untuk aktif dalam kelompok, sehingga peserta didik mampu untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dalam kelompok tersebut.

Selain aktif, peserta didik juga berani untuk mengungkapkan permasalahannya serta berani mengambil keputusan yang terbaik untuk dirinya karena peneliti tidak akan mengevaluasi dan menghakimi selama berjalannya kegiatan layanan konseling kelompok menggunakan *Client-Centered Therapy*. Dalam pemberian perlakuan ini, dijelaskan bahwa setiap permasalahan yang dialami oleh seseorang, perlu adanya keputusan sendiri dalam mengatasi permasalahan, sebab keputusan yang akan diambil merupakan kemauan dan keinginan sendiri tanpa adanya paksaan dan tuntutan oleh orang lain. Hal ini disesuaikan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Combs (dalam Lumongga, 2016) yang menyatakan bahwa ketika seseorang merasa bebas, mereka akan dapat menemukan cara mereka sendiri sesuai dengan kata hatinya.

3. Perbandingan Antara Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan

Untuk mendapatkan perbandingan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy* untuk mengurangi kepribadian *introvert*, dapat diketahui dengan menggunakan teknik Analisis *T-Test for Paired Sample* yang menunjukkan adanya hasil *Pre-Test* dan hasil *Post-Test* angket kepribadian *introvert*. Hasil rata-rata *Pre-Test* menunjukkan nilai sebesar 49,40 dengan kategori rendah, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy*, menunjukkan rata-rata *Post-Test* sebesar 68,20 dengan kategori sedang, hal ini membuktikan terdapat peningkatan sebesar 18,8 setelah diberikan perlakuan.

Selain itu, *Paired Samples Test*, menghasilkan nilai t sebesar -11,796 dan signifikansi pada *Pre-Test* dan *Post-Test* sebesar 0,000, dapat menunjukkan bukti adanya peningkatan setelah perlakuan. Untuk itu, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang menyimpulkan bahwa perlakuan yang telah dilakukan efektif untuk mengurangi kepribadian *introvert*. Lebih meyakinkannya, juga terlihat dari hasil perhitungan *Effect Size* yang menghasilkan angka 9.848 yang termasuk pada kriteria efek kuat. Dari penjabaran tersebut, menyimpulkan bahwa adanya peningkatan setelah pemberian perlakuan untuk mengurangi kepribadian *introvert*. Dalam kenyataannya, ternyata peserta didik berkepribadian *introvert* cukup mudah untuk diajak berkerja sama dalam pelaksanaan penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar dan mengalami peningkatan sesuai dengan harapan. Pernyataan tersebut dibenarkan sesuai pada penelitian terdahulu oleh Nisa (2022) yang menjelaskan bahwa tidak semua orang yang berkepribadian *introvert* itu buruk dan tidak menguntungkan, semua kepribadian seseorang tergantung dari bagaimana seseorang itu melakukannya di lingkungan. Peningkatan yang ditampakkan berupa antusias peserta didik dalam bersosialisasi dengan anggota kelompok, mulai terbuka, dan berani komunikasi dengan anggota kelompok lainnya. Kenyataan ini disesuaikan berdasarkan penelitian terdahulu oleh Ristianti & Fathurrochman (2020) yang menjelaskan bahwa tujuan yang diperoleh dari layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik dan kemampuan berkomunikasi. Kemudian serupa dengan pendapat oleh Tohirin (2007) yang menyebutkan bahwa konseling kelompok sangat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan riset yang sudah dilaksanakan, menyatakan bahwa implementasi kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy* efektif dalam mengurangi kepribadian *introvert*. Hasil dari *Pre-Test* angket kepribadian *introvert* sebelum memberikan perlakuan, memperoleh hasil rata-rata *Pre-Test* sebesar 49,40 tergolong pada kategori rendah. Kemudian hasil *Post-Test* angket kepribadian *introvert* setelah diberikan perlakuan memperoleh nilai sebesar 68,20 yang tergolong dalam kategori sedang. Terdapat adanya perbedaan kepribadian *introvert* antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan teknik *Client-Centered Therapy*, mendapatkan hasil rata-rata *Pre-Test* angket kepribadian *introvert* memperoleh nilai sebesar 49.40 dan hasil rata-rata dari *Post-Test* memperoleh nilai sebesar 68.20. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya peningkatan dari perlakuan yang telah diberikan, dengan perbandingan antara *Pre-Test* dan *Post-Test* sebesar 18,8.

Peningkatan ini juga dibuktikan berdasarkan uji *T-Test for Paired Sample* yang memperoleh nilai $t=11,796$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$ serta perhitungan *Effect Size* memperoleh nilai sebesar $9,848 > 1,00$. Sehingga disimpulkan bahwa pemberian perlakuan kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *Client-Centered Therapy* memberikan keefektifan sangat kuat untuk mengurangi kepribadian *introvert*.

Saran

Bagi peserta didik, diharapkan mampu memahami dan dapat menerapkan teknik *Client-Centered Therapy* dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dialami, khususnya berkaitan dengan permasalahan kemampuan bersosialisasi rendah dan kepribadian *introvert*. Serta dapat mengimplementasikan hasil dari kegiatan layanan konseling kelompok pada kehidupan sehari-hari untuk dapat mengurangi kepribadian *introvert*.

Bagi guru Bimbingan dan Konseling, hendaknya dapat menerapkan dan memaksimalkan kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Client-Centered Therapy* dalam mengurangi kepribadian *introvert* peserta didik supaya dapat meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Serta guru Bimbingan dan Konseling diharapkan untuk lebih memperhatikan permasalahan kepribadian *introvert* yang dialami peserta didik sehingga permasalahan tersebut dapat segera ditangani dan diselesaikan agar tidak terjadinya ketidakmampuan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan teknik dan permasalahan yang serupa, hendaknya melaksanakan pertemuan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *Client-Centered Therapy* lebih dari empat pertemuan agar lebih mendalami hasil penelitian, mengamati kepribadian *introvert* tidak hanya melalui angket saja, dan melakukan penyebaran angket refleksi setelah pemberian perlakuan sehingga mengetahui partisipasi peserta didik dalam melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *Client-Centered Therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2014). *Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Farozin, Muh. & Fathiyah, Kartika Nur. (2004). *Pemahaman Tingkah Laku*. Rineka Cipta.
- Fiest & Fiest. (2011). *Theories of Personality Jilid 1*. Salemba Humanika.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasanah, U., Purwanti, P., & Wicaksono, L. (2018). *Deskripsi Tentang Peserta Didik Yang Memiliki Kepribadian Introvert Kelas X SMA Negeri 5 Pontianak* [Skripsi].
- Komariyah, S., & Nuryanto, I. L. (2019). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Lumongga, Namora. (2016). *Konseling Kelompok*. Kencana Prenada Media Group.
- Nisa, K., & Mirawati, M. (2022). Kepribadian Introvert Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 606-613. Diunduh di <https://www.Educativo.marospub.com/index.php/journal/article/view/79/137>
- Panggabean, N. M. (2021). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Terhadap Sikap Introvert Pada Siswa Kelas VIII-8 SMP Negeri 4 Pematangsiantar Tahun Ajaran 2020/2021* (Doctoral dissertation, UNIMED). [Skripsi]. Diperoleh dari <http://digilib.unimed.ac.id/44674/>

- PPPTK Penjas dan BK. (2014). *Buku Panduan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. PT.Binatama Cipta Pratama.
- Risianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.
- Rosada, U. D. (2016). Model Pendekatan Konseling Client Centered dan Penerapannya dalam Praktik. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 14-25. Diunduh di <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/454>
- Setyawati, S. (2017). Konseling Kelompok dengan Teknik Client Centered Therapy dalam Meningkatkan Ketaatan Terhadap Tata Tertib Sekolah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah*. PT Raja Grafindo Persada.
- Wikarta, V. S. (2016). Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Person-Centered Therapy dalam Menangani Regulasi Diri Rendah Empat Mahasiswa Angkatan 2014 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Unika Atma Jaya. *Psiko Edukasi*, 14(2), 125-142.