

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kesadaran dalam Belajar

##### 1. Pengertian kesadaran dalam belajar

Kesadaran belajar terdiri dari dua suku kata yaitu dari kata kesadaran dan belajar. Kesadaran yaitu berasal dari kata sadar yang berarti tahu, ingat, terbukanya hati dan pikiran dalam melakukan sesuatu melalui kata hati. Jadi, kesadaran adalah hati atau terbukanya pikiran terkait apa yang telah dilakukan.<sup>1</sup>

Kesadaran menurut Edmund Husserl dalam kajian Abidin, mengemukakan bahwa kesadaran merupakan *intensional* yang mengarah pada sesuatu yang disadari (yang dianggap objek *intensional* atau *normatic*) serta setiap kegiatan menyadari (disebut kegiatan *intensional* atau *neotice*) merupakan kegiatan menyadari sesuatu.<sup>2</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesadaran dapat diartikan sebagai suatu hal yang dapat dirasakan oleh seseorang.<sup>3</sup>

Menurut Sebastian dalam pandangan *theory of mind*, kesadaran merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali kondisi mental mereka sendiri, serta mengenali kondisi mental tersebut berbeda dengan orang lain.<sup>4</sup> Menurut Rahayu Ginintasasi menjelaskan bahwa kesadaran merupakan suatu keadaan di mana seseorang memiliki kendali penuh terhadap stimulus internal maupun eksternal.<sup>5</sup>

Belajar menurut Hilgard adalah proses memodifikasi perilaku peserta didik melalui kegiatan seperti pelatihan baik dalam percobaan dan alam.<sup>6</sup> Menurut Sudjana belajar tidak sama dengan

---

<sup>1</sup> Joko Tri Prasetya dan Dkk, *Ilmu Budaya Dasar* (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), 161.

<sup>2</sup> Bambang Yuniarto, *Membangun Kesadaran Warga Negara Dalam Pelestarian Lingkungan*, 16.

<sup>3</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta: PT (Persero) Penerbitan Dan Percetakan Balai Pustaka, 2005), 975.

<sup>4</sup> Yusuf Alam Romadhon, *Pengantar Kajian Ilmu Kedokteran pada Ibadah Sholat Prespektoif neurosains, kedokteran pencegahan, kronobiologi kedokteran, dan psikoneuroimunologi*. (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2019), 43.

<sup>5</sup> Rahayu Ginintasasi, "Kesadaran," *Jurnal Psikologi*. (2013). Diambil dari sumber:

[http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.\\_PSIKOLOGI/195009011981032RAHAYU\\_GININ\\_TASASI/Kesadaran\\_Carl\\_Jung\\_%5BCompatibility\\_Mode%5D.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI/195009011981032RAHAYU_GININ_TASASI/Kesadaran_Carl_Jung_%5BCompatibility_Mode%5D.pdf). Pada 16 Mei 2022 pukul 13.42

<sup>6</sup> Muhammad Siri Dangnga dan Andi Abd. Muis, *Teori Belajar dan Pembelajaran Inovatif* (Makassar: Sibuku Makassar, 2015), 11.

menghafal atau mengingat, tetapi belajar merupakan suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan diri seseorang.<sup>7</sup>

Menurut Morgan dalam kajian Suprijono, belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman.<sup>8</sup> Dalam teori belajar psikologi sosial, belajar bukan merupakan suatu proses yang terjadi dalam keadaan menyendiri, akan tetapi harus melalui interaksi.<sup>9</sup>

Dari pengertian kesadaran dan belajar tersebut dapat disimpulkan bahwa kesadaran dalam belajar merupakan individu yang secara sadar atau tahu dan mampu menjadi motivasi mereka sendiri, agar terdorong untuk melakukan kegiatan belajar. Dengan kesadaran dalam belajar tersebut, seseorang akan memiliki rasa keingintahuan dalam dirinya dan memiliki pemahaman akan pentingnya belajar, sehingga dengan belajar individu akan memahami antara perilaku yang baik maupun perilaku buruk.

## 2. Faktor-faktor kesadaran dalam belajar

Menurut pendapat dari Muhammad Ali dan Mohammad Asrori, membagi beberapa faktor yang memengaruhi kesadaran dalam proses pembelajaran diantaranya yaitu:<sup>10</sup>

### a. Perilaku belajar

Menurut Soffatunni' mah, perilaku belajar adalah kebiasaan belajar yang dilakukan individu secara berulang-ulang sehingga menjadi otomatis atau berlangsung secara spontan.<sup>11</sup>

Menurut Suwardjono dalam Atika, perilaku belajar yang baik terdiri dari kebiasaan mengikuti pelajaran, kebiasaan membaca

---

<sup>7</sup> Muhammad Fathurrohman dan Sulistyorini, *Belajar dan Pembelajaran Membantu Meningkatkan Mutu Pembelajaran* (Yogyakarta: Teras, 2012), 9.

<sup>8</sup> M. Thobroni, *Belajar & Pembelajaran Teori dan Praktik* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2015), 17.

<sup>9</sup> Aprida Pane dan Muhammad Darwis Dasopang, "Belajar Dan Pembelajaran," *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman* 3, no. 2 (30 Desember 2017): 336, <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>.

<sup>10</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. Bumi Askara, 2005), 74-75.

<sup>11</sup> Reka Rahayu dan Ratnawati Susanto, "Pengaruh Kepemimpinan Guru Dan Keterampilan Manajemen Kelas Terhadap Perilaku Belajar Siswa Kelas IV," *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar* 4, no. 2 (27 Oktober 2018): 222, <https://doi.org/10.31932/jpdp.v4i2.178>.

buku, dan mengunjungi perpustakaan, dan kebiasaan menghadapi ujian.<sup>12</sup>

b. Kepribadian belajar

Menurut Kuntjojo, kepribadian belajar merupakan pola menyeluruh semua kemampuan, perbuatan serta kebiasaan peserta didik dalam kegiatan proses pembelajaran.<sup>13</sup> Menurut Littauer, mengungkapkan bahwa terdapat empat tipe kepribadian yang dimiliki oleh manusia yaitu sebagai berikut.

- 1) Kepribadian sanguinis, populer sangat suka dengan pujian dan pusat perhatian.
- 2) Kepribadian koleris, hampir sama dengan sanguinis orang tipe koleris memiliki ambisi untuk menjadi lebih dominan di antara orang-orang lain di sekitarnya. Orang dengan tipe kepribadian koleris memiliki kemauan keras dalam mencapai sesuatu
- 3) Kepribadian melankolis terkenal karena perfeksionisnya, mereka terobsesi dengan hasil yang sempurna dan tidak mengecewakan mereka.
- 4) Kepribadian phlegmatis, damai tidak suka menjadi pusat perhatian.

Keempat tipe kepribadian tersebut mempengaruhi peserta didik dalam proses pembelajaran.<sup>14</sup>

c. Kebiasaan belajar

Menurut Muhibbin Syah, kebiasaan belajar merupakan proses pembentukan dengan norma dan tata nilai peserta didik dalam kegiatan proses pembelajaran.<sup>15</sup> Dalam unsur kebiasaan belajar dapat dikaitkan dengan cara belajar peserta didik yang mempunyai jadwal belajar yang teratur, karena akan memudahkan peserta didik dalam menyusun bahan materi pelajaran yang akan dipelajari dengan terstruktur.<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup> Heriyati Chrisna, "Pengaruh Perilaku Belajar, Pengendalian Diri, Motivasi, Empati, Keterampilan, dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Pembangunan Panca Budi" 10 (2019): 89.

<sup>13</sup> Kuntjojo, *Psikologi Kepribadian* (Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2009), 8.

<sup>14</sup> Widodo Winarso, "Pengaruh Perbedaan Tipe Kepribadian Terhadap Sikap Belajar Matematika Siswa SMA Islam Al-Azhar 5 Cirebon," *Jurnal Pendidikan Matematika* 2, no. 1 (19 April 2017): 97, <https://doi.org/10.18592/jpm.v2i1.1170>.

<sup>15</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2011), 128.

<sup>16</sup> Shendy Andrie Wijaya, Roro Aditya Novi W, dan Septyalina Dian Saputri, "Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa," *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi* 7, no. 2 (16 Desember 2019): 118, <https://doi.org/10.23887/ekuitas.v7i2.17917>.

Menurut Aunurrahman, ada beberapa bentuk perilaku yang menunjukkan kebiasaan tidak baik dalam belajar yang sering ditemui pada peserta didik yaitu:

- 1) Belajar tidak teratur,
- 2) Daya tahan belajar rendah (tergesa-gesa dalam belajar),
- 3) Belajar hanya ketika ada ulangan atau ujian,
- 4) Catatan pelajaran yang tidak lengkap,
- 5) Tidak terbiasa membuat ringkasan,
- 6) Tidak termotivasi untuk memperkaya materi pelajaran,
- 7) Suka menyontek pekerjaan teman,
- 8) Sering terlambat.<sup>17</sup>

### 3. Karakteristik kesadaran dalam belajar

Kesadaran peserta didik dalam belajar dapat dilihat pada proses pembelajarannya, sehingga peserta didik tersebut memiliki dorongan sendiri dalam mengikuti proses kegiatan pembelajaran.

Menurut pendapat Sardiman A.M, karakteristik kesadaran belajar untuk mendorong peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran yaitu sebagai berikut.

- a. Adanya kebutuhan fisik.
- b. Adanya kebutuhan akan rasa aman dan bebas dari ketakutan dalam proses belajar.
- c. Adanya kebutuhan akan rasa suka dalam mengikuti proses belajar.
- d. Adanya kemauan dalam diri sendiri untuk mengikuti proses belajar.<sup>18</sup>

Menurut Sardiman, karakteristik kesadaran belajar peserta didik yang dapat memengaruhi proses belajar yaitu:<sup>19</sup>

- a. Latar belakang pengetahuan atau taraf pengetahuan,
- b. Gaya belajar,

Gaya belajar merupakan sebuah aspek yang harus diperhatikan dalam proses pembelajaran. Menurut Gilakjani, mengemukakan ada tiga gaya dalam belajar yaitu sebagai berikut.

- 1) Visual, tipe ini akan mudah belajar jika terdapat visual gambar.

---

<sup>17</sup> Aunurrahman, *Belajar dan Pembelajaran* (Bandung: Alfabeta, 2006), 185.

<sup>18</sup> Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011), 46–47.

<sup>19</sup> Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016), 121.

- 2) Auditorial, akan mudah mengolah informasi yang diperolehnya melalui sistem pendengaran. Tipe ini akan mendapat pengetahuan dari teks yang dibacakan secara nyaring di kelas.
  - 3) Kinestetik, akan mudah belajar dengan pendekatan aktif dalam bentuk gerakan. Tipe ini akan sangat baik berinteraksi dengan dunia fisik.<sup>20</sup>
- c. Tingkat kematangan,
  - d. Keselarasan dan Attitude belajar,
  - e. Inteligensi belajar,
  - f. Ruang lingkup belajar.

Pengukuran kesadaran belajar dapat diartikan sebagai alat ukur keberhasilan kesadaran belajar yang harus dimiliki oleh peserta didik dalam proses pembelajaran. Berdasarkan pada faktor dan karakteristik yang telah dijelaskan tersebut, ada beberapa cara untuk mengukur kesadaran belajar yang harus dimiliki peserta didik yaitu:

- a. Perilaku dalam belajar, diambil berdasarkan teori Suwardjono dalam Atika, terdiri dari perilaku belajar yang baik meliputi: kebiasaan membaca buku, mengunjungi perpustakaan, dan kebiasaan dalam menghadapi ujian.
- b. Kebiasaan dalam belajar, diambil berdasarkan teori Muhibin Syah dan Aunurrahman yang terdapat beberapa bentuk perilaku yaitu:
  - 1) Jadwal belajar,
  - 2) Daya tahan dalam belajar,
  - 3) Persiapan belajar saat ada ulangan/ujian,
  - 4) Kelengkapan catatan materi pelajaran,
  - 5) Kebiasaan meringkas,
  - 6) Motivasi dalam memperkaya materi pelajaran,
  - 7) Kebiasaan menyontek,
  - 8) Kebiasaan membolos.
- c. Gaya dalam belajar, diambil berdasarkan teori Gilakjani yang mengemukakan tiga gaya dalam belajar meliputi: visual, auditorial, dan kinestetik.

---

<sup>20</sup> Fitriani Rahmat Nur Azis dan Pratik Hari Yuwono, "Analisis Gaya Belajar Visual, Auditorial, dan Kinestetik Siswa Berprestasi di SD Negeri Ajibarang Wetan," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 6 no 1 (2020): 27, diakses 16 Mei 2022, <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>

- d. Kepribadian dalam belajar, diambil berdasarkan teori Littauer yang meliputi: kepribadian sanguinis, koleris, melankolis, dan phlegmatis.

## B. Konseling Individu

### 1. Pengertian konseling individu

Istilah konseling individu menurut Sofyan Willis merupakan pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual, dengan terjadinya hubungan konseling yang akrab dimana konselor berusaha membantu pertumbuhan pribadi konseli supaya dapat mengantisipasi masalah yang dihadapinya.<sup>21</sup> Menurut Tohirin, konseling individu merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli agar mendapat apa yang menjadi tujuan masalah dengan upaya mengembangkan pribadi konseli yang dapat beradaptasi dan melakukan penyesuaian diri di lingkungan sosial dengan normal.<sup>22</sup>

Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan seorang konselor kepada konseli yang memiliki permasalahan melalui wawancara konseling yang berakhir dengan teratasinya masalah yang sedang dihadapi oleh konseli itu sendiri.<sup>23</sup> Konseling individu merupakan layanan konseling yang diberikan kepada individu yang memiliki masalah, layanan ini dapat dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal yang berkenaan dengan peserta didik, misalnya peserta didik yang tertutup atau meminta masalahnya tidak didengar orang lain, atau peserta didik yang memiliki permasalahan secara pribadi dan tidak berkelompok seperti pada konseling kelompok.<sup>24</sup>

Dari beberapa pengertian konseling individu tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan proses pemberian bantuan melalui konseling wawancara secara langsung dari seorang konselor kepada peserta didik yang memiliki permasalahan terhadap dirinya. Dari layanan tersebut berupaya untuk membantu perkembangan pribadi peserta didik agar dapat

---

<sup>21</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), 158.

<sup>22</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 26.

<sup>23</sup> Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), 84.

<sup>24</sup> Amiluddin Amiluddin, "Konseling Individu Membentuk Pribadi Berkarakter Siswa di SMA Negeri 2 Baru," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (28 Oktober 2020): 103–13.

beradaptasi dengan lingkungannya serta dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

## 2. Tujuan konseling individu

Menurut pendapat Achmad Juntika Nurihsan tentang tujuan konseling individu yaitu untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam rangka mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku.<sup>25</sup> Adapun menurut Prayitno menguraikan tujuan umum dan khusus konseling individu yaitu sebagai berikut:

- a. Tujuan umum konseling individu adalah pengentasan masalah yang dialami konseli, upaya pengentasan masalah klien melalui konseling individual akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas keberadaan sesuatu yang merugikan serta menghambat perkembangan konseli. Dengan layanan konseling individu beban konseli akan teringankan, potensi konseli juga berkembang, kemampuan konseli juga dapat ditingkatkan.
- b. Tujuan khusus konseling individu dapat dirinci dan secara langsung dikaitkan dengan fungsi-fungsi konseling secara menyeluruh. Dengan konseling individu konseli dapat memahami asal permasalahannya secara mendalam dan komperhensif, serta positif dan dinamis diambil dari (fungsi pemahaman), setelah itu dikembangkannya presepsi, sikap dan kegiatan supaya terentaskannya masalah yang dialami oleh konseli (fungsi pengentasan).<sup>26</sup>

## 3. Fungsi Konseling Individu

Konseling individu memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan secara langsung atau tatap muka dengan guru BK dalam rangka membahas dan mengentaskan permasalahan yang sedang dialami oleh peserta didik. Fungsi utama dalam layanan konseling individu adalah fungsi pengentasan, dalam layanan konseling individu masalah konseli (peserta didik) dicermati dan diupayakan pengentasan melalui kemampuan peserta didik itu sendiri, sehingga permasalahannya dapat dientaskan secara optimal.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling dalam berbagai latar kehidupan* (Bandung: Refika Aditama, 2010), 11.

<sup>26</sup> Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2012), 108.

<sup>27</sup> Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), 77.

Menurut Abu Bakar M. Luddin mengemukakan beberapa fungsi dari konseling individu yaitu sebagai berikut.

- a. Fungsi pemahaman, merupakan layanan konseling yang digunakan untuk memahami diri konseli/peserta didik, terkait permasalahan yang dialami di lingkungannya.
- b. Fungsi pencegahan, merupakan layanan konseling yang digunakan untuk mencegah konseli/peserta didik dari permasalahan yang mungkin akan dialaminya.
- c. Fungsi pengentasan, merupakan layanan konseling digunakan untuk membantu konseli/peserta didik terlepas dari permasalahan yang dialaminya.
- d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, merupakan layanan konseling digunakan untuk memelihara dan mengembangkan hal positif yang ada pada diri individu, yaitu berupa potensi dari bawaan lahir maupun dari hasil perkembangan yang akan diperoleh dari belajar.
- e. Fungsi Advokasi, merupakan layanan konseling digunakan untuk memberikan perlindungan kepada konseli/peserta didik terkait tindakan yang tidak adil yang dikenakan pada mereka, terutama perlindungan terhadap hak pendidikan anak.<sup>28</sup>

#### 4. Teknik dasar konseling individu

Ada beberapa teknik dasar yang digunakan dalam konseling individu yaitu sebagai berikut:

- a. Perilaku *Attending* (perhatian/menghampiri peserta didik), keahlian *attending* secara umum menunjukkan bagaimana guru BK atau konselor berperan sehingga peserta didik merasa bahwa dirinya diterima baik dalam proses konseling. *Attending* merupakan sebuah cara atau teknik guru BK atau konselor untuk memusatkan atensi peserta didik sehingga merasa dihargai.<sup>29</sup> Sehingga peserta didik dapat lebih terbuka dan ekspresif dalam menceritakan permasalahan terkait dirinya.
- b. Empati, merupakan kemampuan guru BK atau konselor dalam merasakan perasaan yang dirasakan oleh peserta didik, empati dilakukan bersamaan dengan *attending*, tanpa *attending* maka empati tidak akan ada.<sup>30</sup> Keikutsertaan guru

---

<sup>28</sup> Abu Bakar M.Luddin, *Psikologi Konseling* (Bandung: Ciptapustaka Media Perintis, 2011), 146.

<sup>29</sup> Sofyan S.Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 176.

<sup>30</sup> Sofyan S.Willis, 181.

- BK atau konselor tersebut membuat peserta didik tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan perasaan, pikiran, pengalaman termasuk permasalahan yang dialaminya.
- c. Refleksi, merupakan keterampilan guru BK atau konselor untuk memantulkan kembali terhadap peserta didik terkait perasaan, pikiran, dan pengalaman peserta didik sebagai hasil pengamatan perilaku baik *verbal* maupun *nonverbal*. Refleksi terdapat 3 macam yaitu refleksi perasaan, refleksi pikiran, dan refleksi pengalaman.<sup>31</sup>
  - d. Eksplorasi, merupakan suatu keterampilan guru BK/konselor untuk menggali perasaan, pengalaman dan pikiran peserta didik. Teknik eksplorasi memungkinkan peserta didik bebas dalam berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam.<sup>32</sup>
  - e. Menangkap pesan utama (*paraphrasing*), merupakan teknik menyatakan kembali inti ungkapan peserta didik. Dalam teknik *paraphrasing* terdapat 4 tujuan yaitu untuk mengungkapkan bahwa guru BK atau konselor bersama peserta didik dengan berusaha memahami apa yang sedang diungkapkan peserta didik, membentuk ringkasan terkait apa yang sudah diungkapkan peserta didik, memberikan arahan terkait proses wawancara konseling, pengecekan kembali terkait persepsi guru BK/konselor terhadap apa yang telah diungkapkan peserta didik.<sup>33</sup>
  - f. Bertanya untuk membuka percakapan (*open question*), kebanyakan calon guru BK/konselor kesulitan untuk membuka percakapan dengan konseli atau peserta didik. Supaya memudahkan calon guru BK untuk membuka percakapan maka perlu dilakukannya latihan keterampilan bertanya daalam bentuk *open-ended* yang memungkinkan pertanyaan baru dari peserta didik.<sup>34</sup>
  - g. Pertanyaan tertutup (*closed question*), pertanyaan tertutup dari guru BK yang dimulai dari kata “apakah”, “adakah” dan harus dijawab “ya” atau “tidak” atau dengan kata-kata singkat oleh peserta didik.<sup>35</sup>
  - h. Dorongan minimal (*Minimal Encouragement*), dorongan langsung yang singkat terkait apa yang sudah dikatakan oleh

---

<sup>31</sup> Sofyan S. Willis, 184.

<sup>32</sup> Sofyan S. Willis, 186.

<sup>33</sup> Sofyan S. Willis, 187.

<sup>34</sup> Sofyan S. Willis, 190.

<sup>35</sup> Abu Bakar M. Luddin, *Psikologi Konseling* (Bandung: Ciptapustaka Media Perintis, 2012), 42.

peserta didik, dorongan tersebut menunjukkan bahwa guru BK ikut serta dalam pembicaraan peserta didik.<sup>36</sup>

- i. Interpretasi, merupakan upaya guru BK/konselor mengulas pemikiran, perasaan, perilaku/pengalaman peserta didik dengan merujuk pada teori-teori. Teknik ini digunakan untuk memberikan rujukan, pandangan peserta didik agar dapat memahami dan berubah melalui rujukan baru tersebut.
- j. Mengarahkan (*Directing*), guru BK/konselor mengarahkan dan mengajak peserta didik untuk berpartisipasi secara penuh dalam proses konseling. Keterampilan yang mengatakan kepada peserta didik untuk melakukan sesuatu, misal peserta didik diminta untuk bermain peran dengan guru BK.<sup>37</sup>
- k. Menyimpulkan sementara (*summarizing*), supaya pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan makin jelas, setiap tahap tertentu guru BK bersama peserta didik perlu menyimpulkan pembicaraan. Hal tersebut diperlukan agar peserta didik memiliki pemahaman bahwa setiap keputusan terkait dirinya menjadi tanggung jawabnya, sedangkan guru BK hanyalah membantu dalam mengarahkan.<sup>38</sup>
- l. Memimpin (*Leading*), guru BK/konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan sehingga nantinya dapat mencapai tujuan dan pembicaraan dalam konseling individual tetap bisa terarah. Keterampilan ini dilakukan supaya peserta didik tidak menyimpang dari fokus pembicaraan.
- m. Konfrontasi, merupakan suatu teknik untuk melihat adanya diskrepansi (perbedaan) antara perkataan dengan gestur tubuh peserta didik, ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya.<sup>39</sup>
- n. Memberi nasehat, pemberian nasihat lebih baik dilakukan ketika peserta didik memintanya. Guru BK/konselor juga harus mempertimbangkan perlu atau tidaknya memberikan nasihat kepada peserta didik, karena dalam memberi nasehat harus tetap dijaga agar tujuan konseling yaitu kemandirian peserta didik tercapai.<sup>40</sup>

---

<sup>36</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 191.

<sup>37</sup> Sofyan S. Willis, 193.

<sup>38</sup> Sofyan S. Willis, 194.

<sup>39</sup> Sofyan S. Willis, 195.

<sup>40</sup> Sofyan S. Willis, 200.

- o. Menyimpulkan, saat sesi terakhir dalam konseling guru BK/konselor membantu peserta didik untuk menyimpulkan hasil dari konseling individu terkait perasaan dan perencanaan peserta didik yang telah dibahas, pokok-pokok yang akan dibicarakan selanjutnya pada sesi berikut.<sup>41</sup>

## 5. Tahap-tahap konseling individu

Adapun tahapan-tahapan dalam konseling individu yaitu sebagai berikut:

### a. Tahap awal

Tahapan ini dimulai sejak pertemuan pertama dalam konseling antara guru BK/konselor dengan peserta didik dimulai dari penyambutan, mempersilahkan peserta didik duduk sehingga terjalin interaksi, mendefinisikan apa yang dirasakan oleh peserta didik, menggali permasalahan peserta didik. Setelah itu membuat perjanjian dengan peserta didik terkait waktu lamanya proses konseling individu yang dilakukan.

### b. Tahap kerja

Pada tahapan ini lebih fokus dalam mengeksplor masalah peserta didik, memberikan dorongan berdasarkan evaluasi terkait masalah peserta didik. Menilai kembali permasalahan peserta didik sehingga memperoleh perspektif baru, dengan terdapatnya perspektif baru tersebut berarti terdapat dinamika pada diri peserta didik untuk perubahan.

### c. Tahap akhir

Tahapan ini guru BK/konselor bersama peserta didik menyimpulkan dari konseling dan mendiskusikan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya. Guru BK membuat janji pertemuan berikutnya apabila permasalahan belum dapat terselesaikan. Tahap ini umumnya ditandai dengan menurunnya kecemasan peserta didik serta terdapat perubahan sikap ke arah yang lebih positif.<sup>42</sup> Sesi ini dapat dilihat dari berhasil atau tidaknya konseling yang telah dilakukan.

## C. Penelitian Terdahulu

Berikut ini beberapa penelitian terdahulu terkait dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*)

---

<sup>41</sup> Sofyan S. Willis, 203.

<sup>42</sup> Sofyan S. Willis, 151–53.

untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII 2 SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling individual dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII. Metode yang digunakan adalah *quasi exsperiment*. Berdasarkan hasil penelitian konseling individual dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII VIII 2 SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.<sup>43</sup> Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan model layanan konseling individu. Perbedaan dari penelitian tersebut menggunakan metode *quasi exsperiment*, sedangkan penelitian ini menggunakan desain pola *one-group pretest-posttest*.

2. Penelitian yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Individual untuk Mengurangi Trauma Siswa/i Kelas VIII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Pembelajaran 2016/2017". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi trauma/gejala trauma peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Batang Kuis. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan observasi, melalui layanan konseling individual efektif untuk mengurangi trauma terhadap peserta didik.<sup>44</sup> Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan layanan konseling individual. Perbedaan dari penelitian tersebut untuk mengetahui efektivitas terhadap trauma peserta didik sedangkan penelitian ini meneliti terkait pengaruh kesadaran dalam belajar peserta didik.
3. Penelitian yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Kursi Kosong Topdog Versus Underdog untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong topdog

---

<sup>43</sup> Hidayat Zamzami, "Efektivitas Konseling Individual Dengan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII 2 SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017" (Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung, 2017), <http://repository.radenintan.ac.id/1405/>.

<sup>44</sup> Agus Amin, "Efektivitas Layanan Konseling Individual untuk Mengurangi Trauma Siswa/i Kelas VIII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Pembelajaran 2016/2017," *Kuis (Doctoral dissertation)*, 2017, 124.

versus underdog untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-experimental designs* yang menggunakan pola *one-group pretest-posttest designs*, yang dilaksanakan dengan adanya tes awal (*pretest*), pemberian perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*). Berdasarkan hasil penelitian konseling individu melalui pendekatan Gestalt dengan teknik kursi kosong topdog versus underdog efektif untuk menangani peserta didik korban *bullying* dengan kepercayaan diri yang rendah.<sup>45</sup> Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan pola *one-group pretest-posttest designs*. Perbedaan dari penelitian tersebut untuk mengetahui efektivitas dalam meningkatkan percaya diri peserta didik sedangkan penelitian ini meneliti terkait kesadaran dalam belajar peserta didik.

4. Penelitian yang berjudul “Pembinaan Kesadaran Belajar Matematika Melalui Pendekatan Historis Pada Siswa SMA Negeri 6 Padangsidimpuan”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membangun kesadaran belajar matematika melalui pendekatan historis pada siswa SMA Negeri 6 Padangsidimpuan sehingga mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan yaitu historis dengan pelaksanaan kegiatan mengadopsi pola kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi, refleksi. Untuk dapat meningkatkan kesadaran belajar matematika peserta didik dilakukan pembelajaran matematika dengan pendekatan historis. Kesadaran belajar matematika peserta didik kelas X MIA 2 SMA Negeri 6 Padangsidimpuan dengan jumlah peserta didik sebanyak 32 orang ditinjau dari aspek perilaku, kebiasaan, gaya belajar dan kepribadian belajar peserta didik melalui pendekatan historis dapat meningkat. Peningkatan ini dapat dilihat dari nilai rata rata hasil awal angket kesadaran belajar peserta didik (73,79) berada dalam kategori sedang dan nilai rata rata akhir angket kesadaran peserta didik (79,41) berada dalam kategori baik. Dalam pembelajaran matematika dengan pendekatan historis memberi manfaat bagi peserta didik karena peserta didik lebih memahami materi matematika yang dipelajari, peserta didik merasa sangat

---

<sup>45</sup> Ignathia Nandari, “Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Kursi Kosong Topdog Versus Underdog untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020,” *PhD Thesis. UIN Raden Intan Lampung*, 2019, 121.

berminat dan peserta didik lebih senang dalam kegiatan pembelajaran matematika.<sup>46</sup> Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti terkait kesadaran belajar. Perbedaan dari penelitian tersebut menggunakan pendekatan historis sedangkan penelitian ini menggunakan layanan konseling individu.

5. Penelitian yang berjudul “Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus pada Salah Satu Remaja di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh sebuah fenomena di salah satu desa Kelurahan Watulea Kabupaten Buton Tengah Sulawesi Tenggara. Seorang remaja kelas XI SMA. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif dalam menganalisis kasus kurangnya kesadaran belajar. Hasil dari proses bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan terapi muhasabah dalam menangani kurangnya kesadaran belajar remaja di Kelurahan Watulea-Buton Tengah Sulawesi Tenggara ini adalah konseli dapat mengubah kebiasaan buruknya yaitu konseli keluar malam hingga larut malam menjadi konseli mengurangi jam keluarnya, mempunyai kemauan belajar, membiasakan diri agar selalu disiplin serta berusaha menjauhi sifat teman- temannya yang membuatnya menjadi pribadi yang negatif.<sup>47</sup> Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti terkait kesadaran belajar. Perbedaan dari penelitian tersebut yaitu menggunakan studi kasus pada remaja, sedangkan penelitian ini menggunakan layanan konseling individu terhadap peserta didik.
6. Penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan *Client-Centered* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII H SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas VIII H SMP Negeri 3 Bandar Lampung, terkait nilai mata pelajaran IPS. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, dan perlakuan yang digunakan untuk

---

<sup>46</sup> Marzuki Ahmad dan Dwi Putra Nasution, “Pembinaan Kesadaran Belajar Matematika Melalui Pendekatan Historis Pada Siswa SMA Negeri 6 Padangsidimpuan,” *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 1 (14 Juni 2019): 45, <https://doi.org/10.31604/jpm.v2i1.45-54>.

<sup>47</sup> Ika Atmala Sari, “Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)” (Surabaya, UIN Sunan Ampel: 2018), skripsi.

peserta didik yang mendapatkan nilai hasil belajar IPS di bawah KKM adalah konseling individual dengan pendekatan *client centered*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya efektivitas perlakuan *client centered* terlihat dari nilai peserta didik yang mengalami peningkatan.<sup>48</sup> Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan model layanan konseling individu. Perbedaan dari penelitian tersebut pendekatan *client centered* untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik sedangkan penelitian ini meneliti terkait kesadaran dalam belajar peserta didik.

7. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self-Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh treatment yang diberikan terhadap kedisiplinan peserta didik. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-experimental designs* yang menggunakan pola *one-group pretest-posttest designs*. Berdasarkan hasil penelitian konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.<sup>49</sup> Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan pola *one-group pretest-posttest designs*. Perbedaan dari penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik sedangkan penelitian ini meneliti terkait pengaruh kesadaran dalam belajar peserta didik.

#### D. Kerangka Berpikir

Kesadaran sangat diperlukan dalam proses pembelajaran jika kesadaran tersebut rendah maka proses belajar tidak akan berjalan secara optimal begitu juga sebaliknya jika kesadaran belajar tinggi maka proses belajar akan berjalan optimal. Pada kenyataannya kesadaran belajar pada jenjang SMP/MTs masih perlu ditingkatkan lagi. Hal tersebut terbukti dari hasil wawancara dan observasi dari guru BK yang mengungkapkan bahwa tidak sedikit peserta didik

---

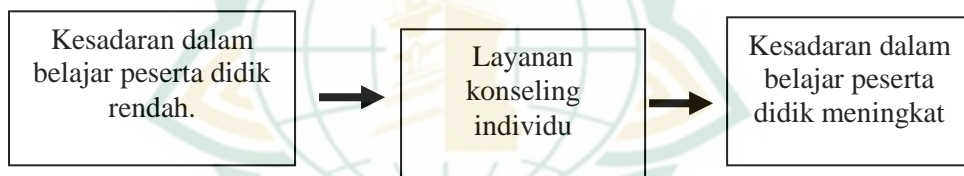
<sup>48</sup> Ayu Susanti, “Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan Client-Centered untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII H SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017,” *IAIN Raden Intan Lampung.*, 2017, 190.

<sup>49</sup> Binti Khusnul Khotimah, “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self-Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” (Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung, 2017), <http://repository.radenintan.ac.id/2605/>.

yang memiliki kesadaran rendah. Seperti perilaku, gaya, kebiasaan, dan kepribadian belajar peserta didik dalam proses pembelajaran yang kurang baik.

Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan melalui konseling wawancara secara langsung dari seorang konselor kepada peserta didik yang memiliki permasalahan terhadap dirinya. Dari layanan tersebut berupaya untuk membantu perkembangan pribadi peserta didik agar dapat beradaptasi dengan lingkungannya serta dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan diberikannya layanan konseling individu tersebut, digunakan untuk mengetahui efektivitas terhadap peningkatan kesadaran dalam belajar peserta didik kelas VIII di MTs Miftahul Huda Ngasem Jepara.

**Gambar 2. 1**  
**Kerangka Berpikir**



### E. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang kebenarannya masih lemah dan perlu diuji kebenarannya. Menurut Siregar, hipotesis juga diartikan sebagai dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Jadi hipotesis merupakan jawaban sementara yang masih harus diuji kebenarannya.<sup>50</sup>

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ha: konseling individu efektif terhadap peningkatan kesadaran dalam belajar peserta didik kelas VIII MTs Miftahul Huda Ngasem Jepara.

Ho: konseling individu tidak efektif terhadap peningkatan kesadaran dalam belajar peserta didik kelas VIII MTs Miftahul Huda Ngasem Jepara.

<sup>50</sup> Nikolaus Duli, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 130.