

PENGARUH KONSELING INDIVIDU TERHADAP PENURUNAN MASALAH JASMANI DAN KESEHATAN SISWA SMPN 13 PEKANBARU

Siska Widia Wati¹⁾ Rosmawati²⁾ H. Sardi Yusuf³⁾

FKIP Universitas Riau

Email : siska.widia@gmail.com

Abstract: Describing students who experience physical problems and kesehatan sebelum implement individual counseling in the junior 13 Pekanbaru .2) Describing students with physical and health problems after conducting individual counseling in junior high Pekanbaru.3 13) Are there before and after a given individual counseling on physical and kesehatan siswa Pekanbaru.4 SMP 13) How much influence individual counseling on physical health of students in junior high and 13 Pekanbaru). Are there differences in physical and health class VIII SMP after 13 Pekanbaru before the given individual counseling. Which aims, among others: 1) To know the description and health perkembangan jasmani students before being given individual counseling in kelas VIII SMP 13 Pekanbaru.2) To reveal the physical and health developments after the students are given guidance counseling Pekanbaru.3 individu in SMP 13) To determine the effect of before and after the individual counseling and physical health of students at SMP 13 Pekanbaru.4) How big is the influence of individual counseling with physical and medical students at Junior High School 13 Pekanbaru.) to determine the physical and health perbrdaan class VIII SMP 13 Pekanbaru. sesudah given individu. manfaat counseling in this study are as follows: 1). In terms of theory, this research is expected to contribute to the world DAPT education and enrich the existing research results and the application of the theories that have been obtained.

Keywords: individual counseling, and physical health.

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

A. Pendahuluan

Sekolah merupakan salah satu lingkungan pendidikan yang berpotensi besar untuk membantu siswa mencapai tugas perkembangan. Sekolah tidak hanya mendidik siswa mencapai tugas perkembangan. Sekolah tidak hanya mendidik siswa dalam aspek kognitif saja, tetapi juga mendidik aspek-aspek lainnya, termasuk aspek sosial.

Secara umum tujuan bimbingan konseling adalah agar manusia atau individu mampu memahami potensi-potensi insaninya, dimensi kemanusianya termaksud memahami berbagai persoalan hidup dan mencari alternatif pemecahannya. apabila pemahaman akan potensi diri dapat diwujudkan dengan baik, maka individu akan tercegah dari hal-hal yang dapat merugikan orang lain.

Anak-anak yang tinggi jasmani dan kesehatannya cenderung tidak mau memeriksakan kesehatannya merasa selalu sehat dan tidak pernah sakit.

Jasmani dan kesehatan setiap orang berbeda-beda. Ada orang jasmani dan kesehatannya baik, adapula jasmani dan kesehatannya sedang, bahkan ada pula jasmani dan kesehatannya buruk. Orang mempunyai jasmani dan kesehatan baik, ketika ia melakukan banyak aktivitas, ia tidak akan merasakan lelah yang sangat berarti.

Tinjauan Teori

1. Konseling Individu

Pengertian Konseling Individu

Layanan konseling individu bertujuan memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan. (Prayitno,dkk,1997).

Layanan ini dilaksanakan untuk segenap masalah siswa secara perorangan dalam segenap bidang bimbingan, yaitu bimbingan pribadi, belajar, sosial dan karir. Setiap klien secara perorangan dapat membawa masalah yang dialaminya kepada guru pembimbing. Lebih lanjut guru pembimbing akan melayani semua siswa dengan berbagai permasalahannya itu tanpa membedakan pribadi siswa atau permasalahan yang dihadapinya.

Konseling individu terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan seorang siswa yang bertujuan untuk konseling. Ini adalah interaksi antara konselor dan konseli dimana banyak yang berfikir bahwa ini adalah esensi dari pekerjaan konselor. Banyak anak muda yang enggan membicarakan masalah pribadi atau urusan pribadi mereka dalam diskusi kelas dengan guru. Beberapa dari mereka yang ragu untuk berbicara didepan kelompok-kelompok kecil. oleh karena itu, konseling individu disekolah-sekolah, tidak terlepas dari psikoterapi, didasarkan pada asumsi bahwa konseli itu akan lebih suka berbicara sendirian dengan seorang konselor (Prayitno)

Selain itu, kerahasiaan, selalu dianggap sebagai dasar konseling. Akibatnya, muncul asumsi bahwa siswa membutuhkan pertemuan

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

pribadi dengan seorang konselor untuk mengungkapkan pikiran mereka dan untuk meyakinkan bahwa pengungkapan mereka akan dilindungi. Dalam hubungan ini masalah klien akan dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri.

Konseling individu sebagai intervensi mendapatkan popularitas dari pemikiran teoritis dan filosofis yang menekankan penghormatan terhadap nilai individu, perbedaan, dan hak-hak. Hubungan konseling bersifat pribadi. Hal ini memungkinkan beberapa jenis komunikasi yang berbeda terjadi antara konselor dan konseli, perlindungan integritas dan kesejahteraan konseli dilindungi. Konseling merupakan “Jantung Hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti agaknya bahwa apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mendampingi atau berperan sebagai pedamping.

Konseling telah dianggap sangat rumit, dengan setiap kata, infleksi sikap, dan keheningan yang dianggap penting, yang hanya bisa terjadi antara konselor yang terampil dan konseli yang berminat. Bersama-sama mereka mencari makna tersembunyi dibalik perilaku. Seperti pemeriksaan pribadi memerlukan sikap permisif dan kebebasan untuk mengeksplorasi ide-ide secara mendalam, dibawah pengawasan ketat dari konselor. Selama bertahun-tahun, telah diasumsikan bahwa pengalaman ini hanya bisa terjadi dalam interaksi antara dua orang.

Konseling individu terkenal disekolah karena sebagai alasan. Pertama, mayoritas organisasi-organisasi sekolah yang terstruktur disekitar kelas dan guru kelas. Guru lebih cenderung untuk melepaskan satu siswa diwaktu dari kelas mereka karena mengganggu rutinitas kelas mereka. Konseling individu lebih mudah untuk dijadwalkan daripada intervensi lain dan mungkin tampak lebih praktis. Selanjutnya, ini adalah intervensi konselor yang paling sering digunakan (misalnya, perry 1985: Wiggins dan Mickle Askin, 1980).

Layanan konseling diselenggarakan secara “Resmi”.

Konseling merupakan layanan yang teratur, terarah, terkontrol, serta tidak diselenggarakan secara acak ataupun seadanya. Sasaran (subjek penerima layanan), tujuan kondisi dan metodologi penyelenggaraan layanan telah digariskan dengan jelas. Sebagai rambu-rambu pokok dalam pelaksanaan layanan konseling, Munro,dkk (1979) mengemukakan tiga dasar etika konseling, yaitu : (a)Kerahasiaan, (b) keterbukaan, dan (c) tanggung jawab pribadi klien.

Layanan konseling ditandai dengan ciri-ciri yang melekat pada pelaksanaan layanan itu, yaitu bahwa :

- 1) Layanan itu merupakan usaha yang disengaja
- 2) Tujuan layanan tidak boleh lain daripada untuk kepentingan dan kebahagiaan klien.
- 3) Kegiatan layanan diselenggarakan dalam format yang telah ditetapkan.

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

- 4) Metode dan teknologi dalam layanan berdasarkan teori yang telah teruji.
- 5) Hasil layanan dinilai dan diberi tindak lanjut.

Teknik layanan konseling meliputi : jarak, arah, sikap duduk konselor dan klien, serta “tatap muka” atau “kontak mata” antara klien dan konselor. Sebenarnya format standar berkenaan dengan duduk dan tatapan mata itu ialah konselor dan klien duduk berhadap-hadapan, konselor duduk dengan sikap sempurna (tidak membungkuk ataupun menyandar pinggang ke kursi) dan wajah konselor menatap klien tanpa adu pandang antara klien dan konselor. Namun demikian, mengingat berbagai alasan yang menyangkut keunikan klien, adat istiadat, dan kebiasaan setempat serta aspek-aspek sosial udaya lainnya, format standar itu dapat dimodifikasi tanpa mengurangi tujuan dan pengembangan format hubungan konseling yang tepat.

2. **Jasmani Dan Kesehatan**

Pengertian Jasmani dan Kesehatan

Jasmani merupakan lahirnya dengan suatu perasaan tentang diri yaitu kaitannya dengan citra diri, keadaan jasmani yang berimbang dalam masa remaja ini mempunyai pengaruh positif terhadap penilaiannya terhadap diri sendiri. Mereka pada umumnya puas dengan keadaan dirinya itu, hal mana mengarahkan mereka untuk lebih percaya diri dan berbahagia. Pengecualian diri keadaan yang digambarkan di sini tentu saja ada. Misalnya bagi remaja yang kurang beruntung memperoleh wajah yang kurang tampan atau kurang cantik. Akan tetapi, berkat ketenangan yang dimiliki remaja, banyak di antara remaja yang kurang beruntung itu dapat menerima keadaan jasmaninya; tampan atau anggota badan yang mungkin cacat. Gambaran itu terutama terjadi bagi remaja. Ada pula remaja yang tidak dapat menerima keadaan dirinya. Terhadap kelompok remaja yang tersebut terakhir ini, sangat diperlukan adanya bantuan/menumbuhkan dan memantapkan rasa percaya dia sendiri. (**Andi Mappiare 1982**)

Menurut organisasi kesehatan dunia (**World Health Organization**) atau disingkat **WHO**. Sehat keadaan sempurna yang meliputi empat aspek, yaitu :

- a. Sehat fisik meliputi tidak sakit, tumbuh dan kembang secara wajar serta tidak mengalami hambatan.
- b. Sehat fisikis meliputi : menerima semua kenyataan, puas dengan hasil kerja, relative tidak tegang (*tention*) dalam kehidupan sehari-hari serta menyelesaikan permusuhan dengan baik.
- c. Sehat social, meliputi dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan social dan berinteraksi social secara wajar.
- d. Sehat sepiritual meliputi : dapat menjalani makna hidup, tidak ada konflik agama dalam diri, dan mengakui adanya Pencipta.

Undang–undang No.23 tahun 1992 tentang kesehatan menyatakan sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan social yang memungkinkan hidup produktif secara social dan ekonomi. Dalam

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

pengertian yang luas,sehat adalah suatu keadaan dinamis dimana individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan internal (seperti psikologis,intelektual,spiritual dan penyakit)dan lingkungan eksternal (seperti lingkungan fisik,social dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatan.

Secara umum, terjadi pertumbuhan dan perkembangan pisik yang sangat pesat. Dalam jangka 3 atau 4 tahun anak bertumbuh hingga tingginya hamper menyamai tinggi orang tuanya. Pertumbuhan anggota-anggota badan dan otot-otot sering berjalan tidak seimbang. Hal semacam ini kadang-kadang menimbulkan ketidakserasian diri dan kekurang harmonisan gerak. Antara dua jenis kelamin, dalam masa ini terlanjutkan perbedaan-perbedaan yang sangat menyolok. Bagi laki-laki mukai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada,lengan, paha dan betis yang mulai Nampak. Bagi wanita mulai menunjukkan mekar-tubuh yang membedakannya dengan tubuh kanak-kanak. Dalam hal kecepatan pertumbuhan, terutama Nampak jelas dalam usia 12-14 tahun; dalam mana remaja putrid bertubuh demikian cepat meninggalkan pertumbuhan remaja pria. Sebagai akibat keadaan yang demikian ini, maka remaja pria cenderung menjauhin remaja putri sebaya, lebih tertarik pada teman sesame jenis kelamin.

Disebutkan bahwa kesulitan-kesulitan dalam arti gangguan kesehatan sebagai akibat perubahan-perubahan biologis pada adolescence tidak begitu besar. Mereka termaksud manusia yang segar, sehat,dan kuat. Pemikiran remaja tidaklah terutama tertuju pada kesehatan mereka. Dan memanglah, agaknya kekawatiran remaja seperti yang dikatakan oleh **Zaskia Daradjat**, yaitu ketaksepurnaan tubuh mereka. Hal lain yang terlalu gemuk, terlalu kurus, terlalu pendek, terlalu tinggi (jangkung), wajah yang tampan/kurang cantik, ada jerawat, dan sebagainya

B. Metoda Penelitian

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Quasi experiment. **Menurut Yatim Riyanto (1996:28-40)**, penelitian eksperimen merupakan penelitian yang sistematis, logis dan teliti di dalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Dalam pengertian lain, penelitian eksperimen adalah penelitian dengan melakukan percobaan terhadap kelompok eksperimen, kepada tiap kelompok eksperimen dikenakan perlakuan-perlakuan tertentu dengan kondisi-kondisi yang dapat dikontrol.

Metode dalam penelitian ini dilakukan dengan eksperimen pola One Group, **Menurut R.Arlizon (2007)** dalam Siti Rukhoiyah (2012:28) bahwa metode one group eksperimen menggunakan hanya satu kelompok dan dapat diterapkan dalam beberapa bentuk, antara lain : One group pre-test dan post-test design. Dengan “pola sebelum dan sesudah” dengan struktur.

Adapun rancangan quasi experiment uji keefektifan teknik desensitasi dapat di jabarkan dalam gambar berikut :

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau



Gambar Rancangan Quasi Eksperimen

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian quasi eksperiment. Penelitian eksperimental merupakan satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji secara benar hipotesis menyangkut hubungan kausal (sebab akibat) **Emzir (2007 : 64)**. Desain penelitian quasi eksperiment tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

01x02

Alat Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah berupa : Data siswa yang memiliki masalah jasmani dan kesehatan baik sebelum dikonseling individu maupun sesudah konseling individu.

AUM UMUM merupakan sebuah alat yang digunakan untuk mengungkap masalah-masalah siswa, mahasiswa, dan masyarakat secara menyeluruh mengungkap masalah-masalah umum (**Prayitno, Mudjiran Dkk :1997**)

Metode analisis data

Prosedur dilaksanakan dalam menganalisis data sebagai berikut :

- a. Sesuai dengan masalah yang dikemukakan. Maka untuk menelaah atau menentukan tingkat ketepatan permasalahan dalam penelitian ini digunakan analisa persentase, yaitu perhitungan rata-rata persentase berdasarkan instrumen yang digunakan yaitu AUM umum tingkat SLTP.
- b. Menggunakan tehnik analisis data kualitatif dan kuantitatif.
- c. Proses analalisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu dari berbagai sumber, yaitu dari AUM umum tentang JDK

C. Hasil dan pembahasan

Hasil penelitian

Setelah data dikumpul melalui penyebaran AUM, maka dilakukan penyelesaian data. Dari data yang sudah diseleksi kemudian disusun berdasarkan kelompok skor masing-masing untuk disusun lembaran penelitian.

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

Table 2
Penentuan Seleksi Data

NO	NAMA	BANYAK MASALAH	PRESENTASE
01	AZ	7 item	35%
02	DS	8 item	40%
03	HE	6 item	30%
04	AF	4 item	20%
05	FY	5 item	25%

Dari hasil penilaian AUM di atas maka penulis mengambil lima orang siswa yang mendapat skor terendah sebagai sampel penelitian. Dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah AZ, DS, HE, AF, FY

Pada pertemuan yang terakhir dengan klien, klien sudah terlihat agak rapi, sudah yakin bahwa dirinya pasti bisa menyelesaikan masalahnya sendiri, AZ sudah mulai menyadari bahwa setiap individu yang hidup pasti akan mendapatkan masalah dalam hidupnya, setelah melakukan proses konseling AZ mulai paham dengan apa yang dirasakannya karna kesehatannya mulai membaik.

Pada pertemuan terakhir dengan klien, klien sudah merasa senang dan nyaman untuk bercerita dengan peneliti, sudah mulai percaya diri untuk menyelesaikan masalahnya, setelah melakukan proses konseling DS sudah bisa mengambil hikmah dan mampu mengambil pelajaran berharga dari sebuah masalah yang timbul dalam kehidupannya dan tidak akan lagi malas makan.

Pada pertemuan terakhir dengan klien, klien sudah berusaha untuk selalu untuk memotivasikan dirinya agar selalu menjaga kesehatan, setelah melaksanakan proses konseling HE sudah tidak lagi mengabaikan kesehatannya dan berubah menjadi yang lebih baik.

Pada pertemuan terakhir dengan klien, klien senang diingatkan tentang kesehatan dengan guru BK, menjaga makanan-makanan bersih menjaga pola makan yang sehat, setelah melakukan proses konseling AF sudah bisa menjaga pola makan dengan baik.

Pada pertemuan terakhir dengan klien, klien merasa senang ada yang mengingatkan, dan lebih baik lagi menjaga kesehatan, dan setelah melakukan proses konseling FY sudah menjaga kesehatannya dengan sebaik mungkin.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Tingkat Jasmani dan Kesehatan Siswa Kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru sebelum diadakan konseling individu.

Dari hasil analisa data, penulis memperoleh gambaran tingkat Jasmani dan Kesehatan kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru sebelum konseling individu yaitu siswa dengan tingkat Jasmani dan Kesehatan yaitu masing-masing sebanyak 20%, 25%, 30%, 35%, 40% atau 5 orang siswa yang memiliki masalah Jasmani dan Kesehatan kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru.

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

Dari hasil tersebut dilihat siswa yang memiliki masalah Jasmani dan Kesehatan pada skor yang telah di buat masing-masing skornya 7,8,6,4,5 sehingga gambaran tingkat Jasmani dan Kesehatan siswa kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru secara umum masih bisa di tangani.

Dalam penelitian ini dititik berat pada siswa yang memiliki masalah Jasmani dan Kesehatan yang telah disebutkan di atas peneliti memilih 5 orang siswa dari salah satunya yang paling tinggi skornya dari kelas yang dijadikan sampel yaitu kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru dan diberikan pelayanan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan untuk satu orang siswa.

2. Gambaran Tingkat Jasmani dan Kesehatan siswa kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru Sesudah diberikan Konseling Individu.

Karakter sosial siswa yang jika dilihat dalam tabel interpretasi r dapat diketahui bahwa kontribusi konseling kelompok terhadap peningkatan nilai karakter sosial siswa berada pada kategori sedang.

Setelah mengadakan 5 kali pertemuan pelayanan konseling individu kepada 5 siswa yang dijadikan sampel tersebut, maka penelitian dapat menganalisa secara umum tingkat Jasmani dan Kesehatan siswa sebagai berikut:

- a) Siswa sudah mampu menghadapi masalahnya sendiri.
- b) Siswa telah mampu mengambil hikmah setelah menghadapi masalah yang dialaminya.
- c) Siswa sudah mulai bersikap terbuka dan mau berbagi cerita kepada teman-teman terutama kepada peneliti.
- d) Sebagai siswa sudah menyadari kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya.
- e) Sebagai siswa akan terus melatih diri dalam menyelesaikan masalah sendiri.
- f) Sebagai siswa mulai menyadari bahwa di dalam kehidupan pasti akan banyak menemui masalah-masalah.
- g) Sebagai siswa masih berusaha untuk mencari tau penyebab permasalahan yang dialaminya.
- h) Siswa telah mampu membuka diri pada orang lain.
- i) Sebagian siswa telah mampu melewati masalah dengan nyaman dan bijak .

3. Perbandingan Tingkat Masalah Jasmani dan Kesehatan Siswa Kelas VIII SMP 13 pekanbaru Sebelum dan Sesudah diberikan konseling individu .

a. Gambaran Secara Umum

Table 3

Perbandingan sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling individu

Nama	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling		Keterangan
	Banyak masalah	%	Banyak masalah	%	
AZ	7	35	3	15	
DS	8	40	2	10	
HE	6	30	3	15	
AF	4	20	3	15	
FY	5	25	3	15	

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

Dari tabel diatas sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling individu dapat dilihat penurunan masalah pendidikan dan pembelajaran sebagai berikut :

- 1) AZ dari $7 - 3 = 4/20 \times 100 = 20 \%$
- 2) DS dari $8 - 2 = 6/20 \times 100 = 30 \%$
- 3) HE dari $6 - 3 = 3/20 \times 100 = 15 \%$
- 4) AF dari $4 - 3 = 1/20 \times 100 = 5 \%$
- 5) FY dari $5 - 3 = 2/20 \times 100 = 10 \%$

Berdasarkan penilaian yang telah diberikan kepada klien maka kita mendapatkan hasil persentase sebagai berikut :

- a) AZ setelah melakukan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan permasalahan yang telah terentaskan / teratasi sampai sekarang adalah 50%-74%
- b) DS setelah melakukan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan permasalahan yang telah terentaskan / teratasi sampai sekarang adalah 50%-74%
- c) HE setelah melakukan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan permasalahan yang telah terentaskan / teratasi sampai sekarang adalah 30%-49%
- d) AF setelah melakukan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan permasalahan yang telah terentaskan / teratasi sampai sekarang adalah 30%-49%
- e) FY setelah melakukan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan permasalahan yang telah terentaskan / teratasi sampai sekarang adalah 30%-49%.

D. Kesimpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan

Memiliki masalah pada jasmani dan kesehatan “JDK” kurang dari separuh Kesimpulan penulis secara teoritis tentang tingkat Jasmani dan Kesehatan siswa Kelas VIII adalah sebagai berikut:

- i. Konseling individu dapat membantu siswa mengentaskan masalahnya dan meningkatkan Jasmani dan Kesehatan siswa Kelas VIII kearah yang lebih baik secara umum,secara khusus pada 5 siswa /klien yang diberikan pelayanan konseling individu,dapat dijabarkan sebagai berikut :
 - a) Klien 1, sebelum diberikan layanan konseling individu, AZ dari 20 item JDK, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa awal pertemuan Penampilan terlihat kurang rapi, sering berfikir dengan masalah yang tengah dialaminya, terlihat kurang bersemangat, wajah AZ tampak murung pada saat proses konseling. Pada AZ diberikan format layanan segera setelah dilaksanakan konseling individu pada setiap pertemuan. Setelah mendapatkan layanan konseling individu AZ sudah mulai tidak murung dan khawatir terhadap masalah yang dihadapinya, hanya yang belum bisa berubah AZ masih merasa bahwa pekerjaannya dirumah terlalu banyak tuntutan.

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

Setelah melakukan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan permasalahan yang telah terentaskan / teratasi sampai sekarang lebih dari separuh

- b) Klien 2, sebelum diberikan layanan konseling individu, DS memiliki masalah pada jasmani dan kesehatan “JDK” sebagian kecil dari 20 item. Dari hasil konseling tersebut dapat disimpulkan bahwa pada pertemuan pertama DS Terlihat kurang percaya diri. Kurang bersemangat. Berpakaian kurang rapi. Sering berpangku tangan saat proses konseling berlangsung. Tersenyum yang terlihat kurang lepas.

Pada DS diberikan format layanan segera setelah dilaksanakan konseling individu pada setiap pertemuan. Setelah mendapatkan layanan konseling individu DS terlihat mulai rapi, sudah mulai tersenyum ketika berbicara dengan peneliti, sudah mulai menyesuaikan diri dengan teman teman, hanya yang belum bisa berubah DS masih sesekali berpangku tangan ketika berbicara dengan peneliti.

Setelah melakukan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan permasalahan yang telah terentaskan / teratasi sampai sekarang lebih dari separuh

- c) Klien 3, sebelum diberikan layanan konseling individu, HE memiliki masalah jasmani dan kesehatan “JDK” sebagian kecil dari 20 item JDK. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan pada pertemuan pertama sering tidak bisa menyelesaikan masalah sendiri, cara bicara HE terlihat agak kaku, bersikap tertutup pada konselor, di kelas HE anak yang agak pediam. Sedangkan sesudah diberikan konseling individu, HE sudah bisa menyelesaikan masalah sendiri, sudah mulai aktif dan mulai mau bergaul dikelas. Setelah diberikan layanan konseling individu pada HE, maka diberikan kembali format layanan segera setelah dilaksanakan konseling individu HE sudah merasa aman berada pada masalahnya, tidak lagi khawatir dengan hal-hal yang tidak penting, dan sudah bisa mengatasi masalah kesehatannya. Sedangkan yang belum HE masih merasa ada yang belum benar-benar sehat betul.

Setelah melakukan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan permasalahan yang telah terentaskan / teratasi sampai sekarang kurang dari separuh

- d) Klien 4, sebelum diberikan layanan konseling individu, AF memiliki masalah jasmani dan kesehatan “JDK” sangat sedikit dari item 20 JDK. yang kurang baik dari hasil-hasil pertemuan dapat disimpulkan bahwa awal pertemuan AF tidak mau terbuka pada peneliti, kelihatan lagi banyak pikiran, kurang konsentrasi, dengan pertanyaan peneliti. Sedangkan sesudah diberikan konseling individu, AF sudah bisa konsentrasi dengan pertanyaan peneliti dengan baik, sudah kelihatan tidak banyak pikiran lagi, sudah mau terbuka kepada peneliti. Setelah diberikan layanan konseling individu pada AF, dan diberikan format layanan segera setelah mendapat konseling individu AF sudah merasa lebih sehat dari sebelumnya, sudah merasa senang bila mau berangkat

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

kesekolah karna kesehatan dan semangatx mulai membaik.Sedangkan yang belum berubah yaitu AF memikirkan apakan bisa sehat selalu.

Setelah melakukan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan permasalahan yang telah terentaskan / teratasi sampai sekarang kurang dari separuh

- e) Klien 5, sebelum diberikan layanan konseling individu, FY memiliki masalah jasmani dan kesehatan, ”JDK” sebagian kecil dari item 20 JDK. dari hasil-hasil pertemuan dapat disimpulkan bahwa awal pertemuan FY tidak bersikap terbuka, masih terlihat pemalu, tidak sanggup menatap wajah penelitim cara berbicara FY masih terbata-bata tidak sanggup dan kurang agak sehat dalam kesehariannya.tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri.Sedangkan sesudah diberikan layanan konseling individu, FY sudah mampu bersikap terbuka, sudah tidak malu-malu lagi, sudah lancer berbicara, dan sudah agak lebih sehat dari sebelumnya .Setelah diberikan format layanan segera dan setelah mendapat konseling individu FY sudah tidak merasa lagi tubuhnya kurang sehat dan sudah mulai menjaga kesehatannya, sudah bersemangat dan lebih ceria lagi dibandingkan dengan yang sebelumnya,sudah mulai memahami kesehatanya Sedangkan yang belum berubah yaitu FY merasa heran mengapa saya kurang bisa menjaga kesehatan dengan baik.

Setelah melakukan konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan permasalahan yang telah terentaskan / teratasi sampai sekarang kurang dari separuh.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil peneliti, baik berdasarkan perolehan data maupun yang penulis peroleh berdasarkan pertemuan konseling , maka dapat dikemukakan beberapa saran yang mudah-mudahhan bermanfaat bagi pembaca maupun bagi penulis sendiri. Sebagai akhir dari penulis, Penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

- i. Kepada Guru Bimbingan dan konseling (konselor) diharapkan untuk lebih meningkatkan lagi pelayanan bimbingan konseling disekolah terhadap siswa/i.
- ii. Alokasi waktu yang diberikan untuk memberikan layanan Bimbingan dan Konseling sangat sedikit sekali dan tidak merata pada semua kelas,guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 13 Pekanbaru hanya diberikan waktu 1 jam pelajaran dalam seminggu untuk memberikan layanan di kelas,sehingga pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menjadi kurang efektif. Jadi disarankan kepada pihak sekolah untuk dapat memberikan tambahan waktu yang cukup untuk memberikan layanan Bimbingan dan Konseling du kelas.
- iii. Pelaksanaan pertemuan konseling antara Guru Bimbingan dan Konseling (konselor) dengan siswa, harus mencari waktu yang tepat, agar tidak mengganggu jam pelajaran lain. Jika memang diperlukan pada saat siswa

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

sedang belajar di kelas, diharapkan untuk meminta izin pada guru yang sedang mengajar.

- iv. Kepada bapak dan ibu guru agar turut memperhatikan jasmani dan kesehatan siswa kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru.
- v. Kepada siswa diharapkan lebih mengenali dan mengelola kemampuan dan kesehatan diri sendiri, mengenali kemampuan orang lain dan mampu membina hubungan dengan orang lain.
- vi. Kepada orang tua lebih memperhatikan dan lebih mengetahui,serta membantu anak dalam pembentukan jasmani dan kesehatannyapada diri anak.
- vii. Kepada peneliti yang akan datang diharapkan dapat meneliti tentang masalah jasmanani dan kesehatan pada diri anak jasmani dan kesehatan diri anak yang lemah,jasmani dan kesehatannya banyaklah yang kurang menjaga kesehatannya terutama anak perempuan dan anak laki-laki,dll.
- viii. Direkomendasikan kepada guru pembimbing bahwa masi ada yang belum terentaskan antara lain :

Table 4
Gambaran keberhasilan Konseling individu Kelas VIII SMPN 13
Pekanbaru

No	NAMA	MASALAH	TUNTAS	BELUM TUNTAS
1	AZ	Sering pusing		✓
		Sering capek	✓	
		Terkadang tidak suka dengan kegiatan yang bikin capek	✓	
		Suka malas makan	✓	
2	DS	Kalau pulang sekolah malas mau ngapain	✓	
		Saya terkadang susah untuk makan	✓	
3	HE	Saya sering merasa sesak nafas		✓
		Merasa sering capek	✓	
		Saya suka susah tidur		✓
4	AF	Saya kalau pulang sekolah malas mau ngapain	✓	
		Saya sering malas makan	✓	
		Sering kurang enak badan	✓	
5	FY	Saya sering sakit perut		✓
		Saya suka sakit kepala		✓
		Saya merasa tubuh saya selalu kurang sehat		✓

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

E. Daftar Pustaka

Buku Bacaan

- Agus Sujanto, Drs. Halem Lubis. Taufik Hadi. (2006). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta Bumi Aksara
- Ahmadi Abu. (2003). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Andi Mappiare (1982) *Psikologi Remaja* USAHA NASIONAL, BANDUNG. INDONESIA.
- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta
- Bahagi MIF. (2008). *Psikologi Pertumbuhan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Desmita, M.Si. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Fasarela Irwanto. (2012). *Pelaksanaan kegiatan riset /pra riset dan pengumpulan data untuk bahan skripsi*. Taluk Kuantan: Kuantan Singingi. (Pengaruh Konseling Individual Terhadap Masalah Pendidikan dan Pembelajaran Siswa Kelas XI IPS 1 SMAN 2 Kuantan Hilir. Zulkarnain, 2011.
- Kartini Kartono. (2010). *Patologi Sosial* PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Mif Bahagi . (2008) *Psikologi Pertumbuhan* .PT REMAJA ROSDAKARYA. BANDUNG.
- Prayitno dan Eman, 2004. **Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling**. Jakarta. Rineka cipta.
- Prayitno, Mudjiran Dkk, 1997 AUM UMUM Format 3 SLTP, Prodi BK Jurusan **Psikologi Pendidikan** Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Padang
- Prof. Dr. Sarlito. W. Sarwono. (2005). *Psikologi Dalam Praktek Edisi Revisi* Restu agung Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1992). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Zulfan saam . (2009). *Psikologi Keperawatan*. Pekanbaru: Unri Press. 998

JURNAL / INTERNET

- <http://arisandi.com/pengertian-bimbingan-konseling-menurut-beberapa-ahli/>
- <http://www.rancahbetah.info/2010/04/pengertian-defenisi-pendidikan-jasmani.html>
- <http://www.firmanthok.web.id/2012/07/arti-kesehatan-menurut-who.html>.
- http : ovidaedev.blog spor com /2012/04/alat-ungkap-masalah-aum-umum.html

1. Siska Widia Wati adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, MPd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Drs H.Sardi Yusuf, kons Adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau