

**PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI DENGAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 3
KOTABUMI TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Skripsi

Oleh

Ratu Zhafira Fajri



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 KOTABUMI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh

RATU ZHAFIRA FAJRI

Permasalahan penelitian adalah “Apakah penerimaan diri dapat meningkat melalui layanan bimbingan kelompok?”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan penerimaan diri melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre eksperiment* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini sebanyak 6 siswa yang memiliki penerimaan diri rendah, sedang dan tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penerimaan diri. Analisis data menggunakan uji beda *Wilcoxon* menunjukkan terjadi peningkatan penerimaan diri siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Hal ini ditunjukkan sebesar $0,028 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat peningkatan penerimaan diri yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Kesimpulannya adalah penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui

layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun
Pelajaran 2017/2018.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, bimbingan konseling, penerimaan diri.

**PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI DENGAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 3
KOTABUMI TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Oleh

Ratu Zhafira Fajri

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikam
Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikam**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

**Judul Skripsi : PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI
DENGAN LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK PADA SISWA KELAS XI
DI SMA NEGERI 3 KOTA BUMI TAHUN
PELAJARAN 2017/2018.**

Nama Mahasiswa : Ratu Zhafira Fajri

Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052042

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Yusmansyah, M.Si.
NIP. 19600112 198503 1 004

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP. 19800501 200812 2 002

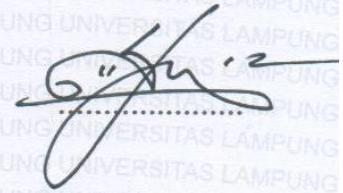
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

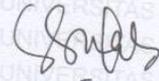
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

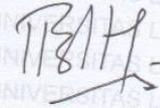
Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.



Sekretaris : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 13 Februari 2019

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ratu Zhafira Fajri
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052042
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Peningkatan Penerimaan Diri Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Kota Bumi Tahun Pelajaran 2017/2018”** (adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei 2018. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 20 Maret 2019

Yang menyatakan,



Ratu Zhafira Fajri
NPM 1313052045

RIWAYAT HIDUP



Ratu Zhafira Fajri lahir di Kotabumi, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung tanggal 30 April 1995, sebagai putri pertama dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Drs. A. Fajri Jonis dan Ibu Nediya Apriyani S.E.,M.M.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Taman Kanak-Kanak (TK) Bhayangkari lulus tahun 2001, SD Negeri 4 Tanjung Aman lulus tahun 2007, SMP Negeri 1 Kotabumi lulus tahun 2010, kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 3 Kotabumi lulus tahun 2013.

Tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama menjadi mahasiswi, penulis menjalani Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan baik. Pada tahun 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMA 1 Seputih Agung. Kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di desa Seputih Agung, Kecamatan Seputih Agung, Kabupaten Lampung Tengah.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah,6-8) “

***“Saat masalahmu jadi terlalu berat untuk ditangani, beristirahatlah dan hitung
berkah yang sudah kau dapatkan”***

Anonim

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah. Segala puji bagi Allah atas segala nikmat-Nya yang tak pernah habis, anugerah-Nya yang tak berujung dan rahmat-Nya yang tak pernah kikis.

Kupersembahkan teruntuk yang paling berharga dari apa yang ada di dunia ini,

Ayah dan Ibu ,

Drs.A. Fajri Jonis dan Nediya Apriyani, SE.,MM.

yang selalu menyertaiiku dalam doa'nya.

Terimakasih atas kasih sayang dan cintanya

yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat

untuk keberhasilan putra-putrinya.

Teruntuk almamater kebanggaan Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesainya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Penerimaan Diri Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.

6. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi selaku dosen penguji. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
8. Ibu kepala sekolah SMA Negeri 3 Kotabumi, beserta guru dan para staff yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
9. Bapak dan Induk Semang serta kepala desa Seputih Agung dan semua warga Seputih Agung, terimakasih atas pengalaman luar biasa selama kami KKN/PPL.
10. Teruntuk orangtuaku , Ayah Drs. A. Fajri , Ibu Nediya Apriyani SE., MM., Yayik Djonis Idris, SH.,MH., terimakasih atas kesabaran, cinta, motivasi, dan materi serta dukungan yang telah diberikan. Tanpa kalian aku tidak akan bisa menggapai gelar Sarjana. Semoga selalu di berikan kesehatan , rezki , dan umur yang panjang. Amin.
11. Terkhusus almarhumah Nenek Hj.Ratu Hilalia terkasih yang ingin cucunya berkuliah di bidang pendidikan , terimakasih atas kasih sayang dan dukungan yang telah di berikan. Terimakasih atas materi dan fasilitas yang anda tinggalkan untukku. Anda adalah kebanggaan serta panutanku. Semoga Allah memberikan tempat terindah disisinya. Amin.
12. Teman kampusku, Syari , Sintia , Ines , Nishfi , Restu Novi , Yeni , Berty , Malla , Andini, selalu memberi motivasi dan bersedia aku mintai pertolongan. Terimakasih atas ketulusan dan kebaikan kalian.

13. Untuk yang selalu ada ketika aku jatuh dan butuh motivasi serta nasihat yang tiada henti. Selalu ada dalam keadaan apapun. Orang – orang yang aku percaya dan tidak akan mengkhianatiku. Terimakasih atas kesabaran, waktu, tenaga, serta pelajaran hidup yang di berikan. Muklis, Sandy, Alfat, Hafis Emoy, Sevin, Riri, Tya kalian adalah orang yang aku cintai sebagai sahabat , saudara dan kakak.
14. Adikku Antonio Farhany, Ratu Salma Camilla, Aunia Arvanita, Nausa Cancera, Keigi Kawasaki, Julian Anggoro , kalian adalah motivasi untuk mendapatkan gelar Sarjana. Semoga kalian bisa menggapai cita-cita dan menjadi kebanggaan keluarga.
15. Seseorang yang selalu ada Lazuardi Muhammad , yang mampu menerima baik burukku, selalu ada dalam keadaan susah maupun senang. Terimakasih atas kesabaran , waktu, dan tenaga yang di berikan. Semoga kebaikan selalu menyertaimu.

Terimakasih atas bantuan, dukungan, kerjasama, kebersamaan, canda tawa, suka duka kita semua, semoga kita selalu mengingat kebersamaan ini. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 24 Januari 2019
Penulis

Ratu Zhafira Fajri

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
1. Tujuan Penelitian	5
2. Manfaat Penelitian	5
F. Ruang lingkup Penelitian	6
G. Kerangka Pikir	6
H. Hipotesis	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Penerimaan Diri	10
1. Penerimaan Diri dalam Bimbingan Pribadi Sosial	10
2. Pengertian Penerimaan Diri	11
3. Aspek-Aspek Penerimaan Diri	12
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri	14
5. Faktor yang Dapat Meningkatkan Penerimaan Diri	17
B. Layanan Bimbingan Kelompok	19
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	19
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	20
3. Dinamika Kelompok	22
4. Materi dalam Layanan Bimbingan Kelompok	23
5. Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok	25
6. Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok	25
7. Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok	31
8. Teknik kegiatan Bimbingan Kelompok	32
C. Peningkatan Penerimaan Diri Dengan Layanan Bimbingan Kelompok..	33

III. METODE PENELITIAN	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian	36
B. Metode Penelitian	36
C. Subjek Penelitian	38
D. Variabel Penelitian	39
1. Variabel Penelitian	39
2. Definisi Operasional Variabel	40
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Uji Validitas dan Uji Reabilitas	44
1. Uji Validitas Instrumen	44
2. Uji Realibilitas Instrumen	46
G. Teknik Analisis Data	47
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian.....	49
1. Gambaran Hasil Pra Bimbingan Kelompok	49
2. Deskripsi Data	51
3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	54
4. Data Skor Bimbingan Kelompok (<i>Pretest dan Posttest</i>)	60
5. Analisis Data Hasil Penelitian	62
6. Uji Hipotesis	64
B. Pembahasan	65
V. KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
1. Kesimpulan Statistik	71
2. Kesimpulan Penelitian	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	77
1. Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri	77
2. Skala Penerimaan diri	78
3. Laporan Hasil Uji Validitas Instrumen Penerimaan Diri	81
4. Perhitungan Hasil Uji Ahli Aiken V Skala Penerimaan Diri	95
5. Laporan Hasil Uji Coba Instrumen Penerimaan Diri	100
6. Distribusi Nilai r Table	101
7. Penyaringan Subjek	102
8. Hasil <i>Pretest</i>	105
9. Hasil <i>Posttest</i>	106
10. Persentasi Peningkatan Penerimaan Diri	107
11. Uji Wilcoxon	108
12. Modul dan Satlan Bimbingan Kelompok	109
13. Surat Balasan Penelitian	153

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Alternatif Jawaban Pilihan Skala	42
3.2 Kisi-kisi Penerimaan Diri.....	43
3.3 Kriteria Penerimaan Diri	44
4.1 Daftar Subjek Penelitian	51
4.2 Kriteria Penerimaan Diri Siswa	52
4.3 Hasil <i>Pre test</i> Sebelum Layanan Bimbingan Kelompok	52
4.4 Kegiatan Penelitian di SMA Negeri 3 Kotabumi	53
4.5 Hasil <i>Post test</i> Sesudah Layanan Bimbingan Kelompok	61
4.6 Perbandingan Skor Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Penerimaan Diri.....	61
4.7 Analisis Data Hasil Penelitian Menggunakan Uji <i>Wilcoxon</i>	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1.1 Alur Kerangka Pikir	8
2.1 Tahap Pembentukan Layanan Bimbingan Kelompok	26
2.2 Tahap Peralihan Layanan Bimbingan Kelompok	28
2.3 Tahap Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok	29
2.4 Tahap Pengakhiran Layanan Bimbingan Kelompok	30
3.1 Pola <i>preexperimental design</i>	38
4.1 Perbandingan Skor Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Penerimaan Diri.....	62

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja berasal dari kata *adolescence* yang memiliki arti tumbuh untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat pada individu dari segi fisik, psikis dan sosialnya.

Perubahan banyak terjadi pada masa remaja, baik secara fisik maupun psikologis, seiring dengan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja (Hurlock, 2008).

Penampilan fisik mempunyai peranan yang penting dalam hubungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Harter menghasilkan gagasan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri individu khususnya remaja.

Penerimaan kondisi fisik erat kaitannya dengan penerimaan diri dimiliki individu. Penurunan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya peningkatan kejadian *overweight* dan lainnya pada remaja sampai saat ini. Aktivitas fisik berpengaruh pada tingkat kebugaran tubuh seseorang. Faktor lainnya yang dapat mengakibatkan terjadinya *overweight* adalah faktor genetik, pengetahuan gizi, sosial ekonomi dan *image* tubuh.

Penerimaan diri adalah salah satu aspek yang penting pada seseorang. Dengan adanya penerimaan diri seseorang akan mampu mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya. Adanya penerimaan diri akan membantu individu untuk dapat berfungsi secara ideal sehingga individu dapat mengembangkan segala kemampuan dan potensi yang dimiliki dengan optimal.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru pembimbing, guru bidang studi, dan wali kelas di SMA Negeri 3 Kotabumi diperoleh data bahwa masih banyak siswa kelas XI memiliki penerimaan diri yang kurang positif. Gejala yang tampak seperti ada siswa malu bergabung dengan teman-teman satu kelas karena merasa tidak sepiintar mereka, Ada siswa merasa malu ketika ada yang mengkritik, ada siswa memiliki sedikit teman akrab, ada siswa pasif dalam kegiatan diskusi di kelas, ada siswa memiliki kelompok berteman yang memiliki kesamaan dan hanya ingin berteman dengan kelompok tersebut, ada siswa minder terhadap kondisi fisik yang dimiliki. Dari gejala-gejala tersebut dapat dikatakan masih banyak siswa yang belum memiliki penerimaan diri yang positif.

Agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara efektif dan efisien, maka setiap orang yang terlibat di dalam pendidikan tersebut dapat memahami tugas dan fungsi sesuai dengan pekerjaan dan dapat melakukan kolaborasi untuk tercapainya tujuan pendidikan secara efektif dan efisien berupa tercapainya perkembangan remaja secara optimal dan peserta didik. Salah satu komponen yang penting dalam penyelenggaraan pendidikan adalah Bimbingan dan Konseling.

Layanan bimbingan dan konseling yang terdapat di sekolah memiliki peranan yang setara penting dalam pengembangan diri siswa, khususnya penerimaan diri siswa sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang dianggap tepat untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan diri pada siswa. Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan usaha pemberian bantuan kepada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok setiap anggota diharapkan berinteraksi dan beradaptasi dengan keadaan kelompok, mampu mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain, masing-masing anggota kelompok akan berkontribusi dalam pembahasan dan kegiatan bimbingan kelompok dengan berperan aktif dalam kegiatan kelompok.

Dengan demikian, diharapkan layanan bimbingan kelompok dapat digunakan dalam mengembangkan dan meningkatkan konsep diri positif pada siswa. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa konsep diri terbentuk dari adanya interaksi antara individu dengan orang lain. Dengan interaksi yang terjadi antara anggota kelompok dalam bimbingan kelompok nantinya, diharapkan dapat berdampak positif bagi siswa dalam penciptaan gambaran diri atau konsep diri siswa, yang mencakup pengetahuan diri, pemahaman diri, penerimaan diri, penilaian diri, dan harapan-harapan terhadap diri.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Penerimaan Diri Siswa dengan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ada siswa malu bergabung dengan teman-teman satu kelas karena merasa tidak sepintar mereka.
2. Ada siswa merasa malu ketika ada yang mengkritik.
3. Ada siswa pasif dalam kegiatan diskusi di kelas.
4. Ada siswa memiliki kelompok berteman yang memiliki kesamaan dan hanya ingin berteman dengan kelompok tersebut.
5. Ada siswa minder terhadap kondisi fisik yang dimiliki.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi penyimpangan yang tidak diinginkan dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah mengenai “Meningkatkan Penerimaan Diri dengan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka masalahnya adalah penerimaan diri yang rendah. Adapun permasalahannya dirumuskan sebagai berikut : Apakah penerimaan diri dapat ditingkatkan menggunakan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018.

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan yang hendak dicapai peneliti dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa Bimbingan Kelompok dapat dipergunakan untuk meningkatkan Penerimaan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai manfaat antara lain :

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling di sekolah terutama terkait dengan penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan Penerimaan dirisiswa.

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan atau pemikiran bagi siswa, orang tua, guru pembimbing dan tenaga

kependidikan lainnya dalam upaya pemberian layanan bimbingan kelompok terutama untuk meningkatkan penerimaan diri siswa, sehingga nantinya dapat menunjang efektivitas dari layanan yang diberikan tersebut.

F. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Objek penelitian

Ruang Lingkup Objek penelitian ini adalah penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan Penerimaan Diri siswa.

2. Ruang lingkup subjek penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi.

3. Ruang Lingkup tempat dan waktu penelitian

Penelitian di lakukan di Sekolah Menengah Atas kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018.

G. Kerangka Pikir

Penerimaan diri sebagai suatu keadaan yang disadari oleh diri sendiri untuk menerima begitu saja kondisi diri tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut (Santrock, 2002).

Menurut Prihadi (2004) menerima diri apa adanya berarti pasrah dan jujur terhadap kondisi yang dimiliki, tidak ada yang ditutup-tutupi, baik itu kekuatan maupun kelemahan, kelebihan maupun kekurangan, yang

mendorong maupun yang menghambat yang ada di dalam diri. Semua diterima apa adanya.

Guru bimbingan konseling merupakan salah satu komponen pendidikan yang dapat membantu meningkatkan penerimaan diri positif siswa, karena guru bimbingan konseling di sekolah dituntut untuk memahami setiap peserta didik karena sebagai seorang konselor memiliki fungsi-fungsi dalam bimbingan konseling yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan.

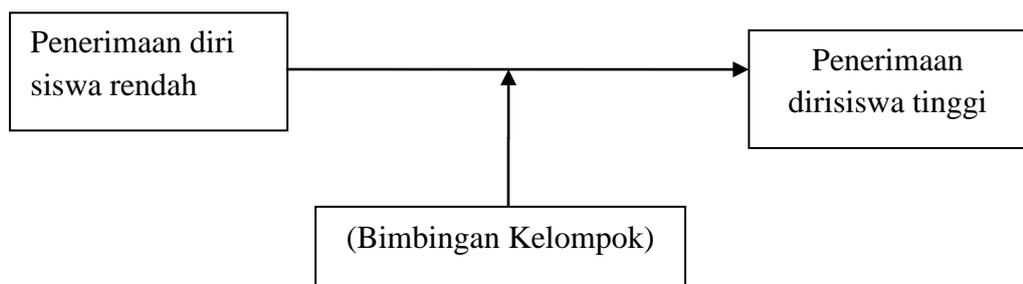
Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang dianggap tepat untuk mengembangkan dan meningkatkan konsep diri positif pada siswa. Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Pernyataan tersebut didukung oleh Gazda yang menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan pemberian informasi tentang pendidikan, karier, pribadi, dan sosial. Informasi tersebut diberikan dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman terhadap orang lain.

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya (Prayitno 2004:1).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan usaha pemberian bantuan kepada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui dinamika kelompok setiap anggota diharapkan mampu mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Seperti yang dijelaskan oleh Mead (Suryabrata, 2007: 254) bahwa konsep diri sebagai perasaan, pandangan, dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut dengan layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memberikan informasi mengenai pemahaman diri mengenai sikap, minat, kemampuan, kepribadian dan kecenderungan-kecenderungan sifat, serta penyesuaian pribadi serta sosial.

Berikut merupakan gambar paradigma berfikir dalam penelitian ini:



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

Gambar 1.1 memperlihatkan bahwa, siswa kelas XI sebagai subjek penelitian di SMA Negeri 3 Kotabumi diberikan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana jawaban tersebut sudah terbukti dengan data-data yang telah dikumpulkan oleh peneliti.

Hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

Ha : Penerimaan Diri Dapat Ditingkatkan Menggunakan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018

Ho : Penerimaan Diri Tidak Dapat Ditingkatkan Menggunakan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Penerimaan Diri

1. Penerimaan Diri dalam Bimbingan Pribadi Sosial

Pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa menemukan dan mengembangkan diri siswa baik dalam berbagai bidang, salah satunya adalah pengembangan dalam bidang pribadi sosial.

Menurut Winkel (Sukardi, 2008: 53),

“Bimbingan Pribadi sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batiniah dalam mengatur dirinya sendiri dalam bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang serta bimbingan dalam membantu hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai situasi lingkungan.”

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan upaya layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengembangkan potensi atau kemampuan dan menyelesaikan permasalahan yang bersifat pribadi maupun sosial, sehingga siswa dapat menerima diri sendiri dan mendapatkan penerimaan dari lingkungan, serta terjalinnya hubungan sosial yang harmonis di lingkungannya.

2. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri sebagai suatu keadaan yang disadari oleh diri sendiri untuk menerima begitu saja kondisi diri tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut Santrock (2002).

Sikap menerima diri adalah kemampuan seseorang untuk mengakui kenyataan diri secara apa adanya termasuk juga menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, dan lingkungan pergaulan (Riyanto, 2006).

Menurut Prihadi (2004) menerima diri apa adanya berarti pasrah dan jujur terhadap kondisi yang dimiliki, tidak ada yang ditutup-tutupi, baik itu kekuatan maupun kelemahan, kelebihan maupun kekurangan, yang mendorong maupun yang menghambat yang ada di dalam diri. Semua diterima apa adanya.

Germer (2009) mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu.

Sedangkan menurut Hurlock (Wibowo, 2010) penerimaan diri adalah sejauh mana seorang individu mampu menyadari karakteristik kepribadian yang dimilikinya dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik tersebut.

Menurut Jerslid (dalam Wibowo, 2010) seseorang yang mampu menerima dirinya memiliki penilaian realistis dari sumber daya atau kelebihan-

kelebihan yang ia miliki, dimana hal tersebut dikombinasikan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri tanpa memikirkan pendapat orang lain. Orang-orang yang mengaku menerima kelebihan yang ia miliki bebas untuk menolak atas apa yang tidak sesuai dengan dirinya dan mengakui segala kekurangannya tanpa menyalahkan dirinya sendiri.

Ditambahkan lagi oleh Hurlock (Wibowo, 2010), penerimaan diri menjadi salah satu faktor penting yang berperan terhadap kebahagiaan individu sehingga ia mampu memiliki penyesuaian diri yang baik.

Dari beberapa pendapat yang ada diatas penulis menyimpulkan bahwa *self-acceptance* adalah kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai dirinya sendiri dan mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

3. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Penerimaan diri tidak berarti seseorang menerima begitu saja kondisi diri tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut, orang yang menerima diri berarti telah mengenali dimana dan bagaimana dirinya saat ini, serta mempunyai keinginan untuk mengembangkan diri lebih lanjut. Aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut:

- a) Perasaan sederajat. Individu merasa dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, sehingga individu tidak merasa sebagai orang yang istimewa atau menyimpang dari orang lain. Individu merasa dirinya mempunyai kelemahan dan kelebihan seperti halnya orang lain.
- b) Percaya kemampuan diri. Individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini tampak dari sikap individu yang percaya

diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi keburukannya dari pada ingin menjadi orang lain, oleh karena itu individu puas menjadi diri sendiri.

- c) Bertanggung jawab. Individu yang berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Sifat ini tampak dari perilaku individu yang mau menerima kritik dan menjadikannya sebagai suatu masukan yang berharga untuk mengembangkan diri.
- d) Orientasi keluar diri. Individu lebih mempunyai orientasi diri keluar dari pada ke dalam diri, tidak malu yang menyebabkan individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya.
- e) Berpendirian. Individu lebih suka mengikuti standarnya sendiri dari pada bersikap *conform* terhadap tekanan sosial. Individu yang mampu menerima diri mempunyai sikap dan percaya diri yang menurut pada tindakannya sendiri dari pada mengikuti konvensi dan standar dari orang lain serta mempunyai ide aspirasi dan pengharapan sendiri.
- f) Menyadari keterbatasan. Individu tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya dan mengingkari kelebihanannya. Individu cenderung mempunyai penilaian yang realistik tentang kelebihan dan kekurangannya.
- g) Menerima sifat kemanusiaan. Individu tidak menyangkal impuls dan emosinya atau merasa bersalah karenanya. Individu yang mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa menganggapnya sebagai sesuatu yang harus diingkari atau ditutupi (Sheerer, dalam Hall & Lindzey, 2010).

Orang yang sehat secara psikologis dan yang dapat digolongkan sebagai orang yang menerima diri adalah orang yang selalu terbuka terhadap setiap pengalaman serta mampu menerima setiap kritikan dan masukan dari orang

lain. Seperti dikemukakan Jourand (dalam Hurlock, 2006) ada dua hal penting dalam penerimaan diri seseorang yaitu:

1. Individu harus senang menjalani perannya dengan baik dan mendapatkan kepuasan dari perannya tersebut. Ketidakpuasan individu terhadap dirinya dan peran yang harus dijalannya secara lambat atau cepat akan mempengaruhi kesehatan mentalnya.
2. Individu harus berperan sesuai dengan tuntutan atau norma-norma yang ada. Agar kedua hal tersebut dapat dilakukan, individu tersebut harus mampu menerima dirinya. Dengan demikian untuk mencapai kepribadian yang sehat secara psikologis harus memiliki penerimaan diri atau *self acceptance* yang baik.

Berdasarkan dua hal penting di atas dapat disimpulkan bahwa individu mampu menjalani perannya dan memperoleh kepuasan dari perannya tersebut serta mampu menyesuaikan dengan tuntutan dan norma-norma.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri antara lain: pemahaman diri, harapan-harapan yang realistis, bebas dari hambatan lingkungan, sikap lingkungan seseorang, ada tidaknya tekanan emosi yang berat, frekuensi keberhasilan, identifikasi, perspektif diri, latihan masa kanak-kanak dan konsep diri yang stabil.

Faktor yang mempengaruhi seseorang menerima dirinya tersebut di atas, adalah sebagai berikut:

- a. Pemahaman diri. Merupakan persepsi yang murni terhadap dirinya sendiri, tanpa merupakan persepsi terhadap diri secara realistik. Rendahnya pemahaman diri berawal dari ketidaktahuan individu dalam mengenali diri. Pemahaman dan penerimaan diri merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan. Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan memiliki penerimaan diri yang baik, sebaliknya individu yang memiliki pemahaman diri yang rendah akan memiliki penerimaan diri yang rendah pula.
- b. Harapan-harapan yang realistik. Harapan-harapan yang realistik akan membawa rasa puas pada diri seseorang dan berlanjut pada penerimaan diri. Seseorang yang mengalahkan dirinya sendiri dengan ambisi dan standar prestasi yang tidak masuk akal berarti seseorang tersebut kurang dapat menerima dirinya.
- c. Bebas dari hambatan lingkungan. Harapan individu yang tidak tercapai banyak yang berawal dari lingkungan yang tidak mendukung dan tidak terkontrol oleh individu. Hambatan lingkungan ini bisa berasal dari orang tua, guru, teman, maupun orang dekat lainnya. Penerimaan diri akan dapat terwujud dengan mudah apabila lingkungan dimana individu berada memberikan dukungan yang penuh.
- d. Sikap lingkungan seseorang. Sikap yang berkembang di masyarakat akan ikut andil dalam proses penerimaan diri seseorang. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik pada individu, maka individu akan cenderung untuk senang dan menerima dirinya.

- e. Ada tidaknya tekanan yang berat. Tekanan emosi yang berat dan terus menerus seperti di rumah maupun di lingkungan kerja akan mengganggu seseorang dan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Secara fisik akan mempengaruhi kegiatannya dan secara psikis akan mengakibatkan individu malas, kurang bersemangat, dan kurang bereaksi dengan orang lain. Dengan tidak adanya tekanan yang berarti pada individu, akan memungkinkan anak yang lemah mental untuk bersikap santai pada saat tegang. Kondisi yang demikian akan memberikan kontribusi bagi terwujudnya penerimaan diri.
- f. Frekuensi keberhasilan. Setiap orang pasti akan mengalami kegagalan, hanya saja frekuensi kegagalan antara satu orang dengan orang lain berbeda-beda. Semakin banyak keberhasilan yang dicapai akan menyebabkan individu yang bersangkutan menerima dirinya dengan baik.
- g. Ada tidaknya identifikasi seseorang. Pengenalan orang-orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik akan memungkinkan berkembangnya sikap positif terhadap dirinya serta mempunyai contoh atau metode yang baik bagaimana harus berperilaku.
- h. Persepektif diri. Persepektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Rendahnya perspektif diri akan menimbulkan perasaan tidak puas dan penolakan diri. Namun perspektif diri yang obyektif dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya akan memudahkan dalam penerimaan diri.

- i. Latihan pada masa kanak-kanak. Pelatihan yang diterima pada masa kanak-kanak akan mempengaruhi pola-pola kepribadian anak selanjutnya. Latihan yang baik pada masa kanak-kanak akan memberikan pengaruh positif pada penerimaan diri, sebaliknya penerimaan diri yang tidak baik akan memberikan pengaruh yang negatif, yaitu sikap penolakan terhadap diri sendiri.
- j. Konsep diri yang stabil. Konsep diri yang stabil bagi seseorang akan memudahkan dia dalam usaha menerima dirinya. Apabila konsep dirinya selalu berubah-ubah maka dia akan kesulitan memahami diri dan menerimanya sehingga terjadi penolakan pada dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena individu memandang dirinya selalu berubah-ubah.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah pemahaman diri, harapan yang realistis, bebas dari hambatan lingkungan, sikap lingkungan seseorang, tekanan yang berat, frekuensi keberhasilan, identifikasi seseorang, persepsi diri, latihan pada masa kanak-kanak dan konsep diri yang stabil.

5. Faktor Yang Dapat Meningkatkan Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (2005), faktor yang dapat meningkatkan penerimaan diri, antara lain: aspirasi realistis, keberhasilan, wawasan diri, wawasan sosial, dan konsep diri yang stabil. Hal tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Aspirasi realistis. Supaya anak menerima dirinya, ia harus realistis tentang dirinya dan tidak mempunyai ambisi yang tidak mungkin tercapai. Mereka harus menetapkan sasaran yang di dalam batas kemampuan

mereka, walaupun batas ini lebih rendah dari apa yang mereka cita-citakan.

- b) Keberhasilan. Anak harus mengembangkan faktor keberhasilan supaya potensinya berkembang secara maksimal. Memiliki inisiatif dan meninggalkan kebiasaan menunggu perintah apa yang harus dilakukan.
- c) Wawasan diri. Kemampuan dan kemauan menilai diri secara realistis serta mengenal dan menerima kelemahan serta kekuatan yang dimiliki, akan meningkatkan penerimaan diri. Dengan bertambahnya usia dan pengalaman sosial, anak harus mampu menilai dirinya lebih akurat.
- d) Wawasan sosial. Kemampuan melihat diri seperti orang lain melihat mereka dapat menjadi suatu pedoman untuk perilaku yang memungkinkan anak memenuhi harapan sosial.
- e) Konsep diri yang stabil. Bila anak melihatnya dengan satu cara pada satu saat dan cara lain pada saat lain kadang-kadang menguntungkan dan kadang-kadang tidak, mereka menjadi ambivalen tentang dirinya.

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat meningkatkan penerimaan diri adalah aspirasi realistis, keberhasilan, wawasan diri, wawasan sosial dan konsep diri yang stabil.

B. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika di dalamnya terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan media efektif bagi anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek positif ketika mengadakan komunikasi antar pribadi dengan orang lain.

Menurut prayitno (2001:86) mengatakan bahwa :

“Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) dan/ atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan/atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan tertentu.”

Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah, 2001:3).

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat (Sukardi, 2003:48).

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik aktual yang memiliki fungsi pemahaman dan pengembangan melalui empat tahap yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Kaitan pengertian mengenai bimbingan kelompok dalam ini adalah sebagai bahan atau materi dalam proses pemberian layanan bimbingan kelompok, yaitu memberi penjelasan kepada anggota kelompok mengenai apa itu yang dimaksud dengan kegiatan layanan bimbingan kelompok.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan dan konseling telah mengalami banyak perubahan dari awal masuknya di Indonesia hingga saat ini, mulai dari yang sederhana yang paling komprehensif. Ada beberapa tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh beberapa ahli, adalah sebagai berikut:

Menurut Amti (2004:108) bahwa tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

1. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya.
2. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.

3. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
4. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
5. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
6. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial.
7. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno (1995:178)

adalah:

- a. Mampu berbicara di depan orang banyak.
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak.
- c. Belajar menghargai pendapat orang lain.
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
- f. Dapat bertenggang rasa.
- g. Menjadi akrab satu samalainnya.
- h. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. (Sukardi,2003:48).

Kaitan tujuan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah selain tujuan umum dan khusus yang dipaparkan diatas, tujuan utama yang ingin dicapai adalah adanya peningkatan penerimaan diri di sekolah terhadap lingkungan sekolah.

Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok juga bertujuan untuk menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri dan dapat melakukan penerimaan dirinya sendiri dengan lingkungan. Secara singkat dapat dikatakan bahwa hal

yang paling penting dalam kegiatan bimbingan kelompok merupakan proses belajar dan manfaat dalam kegiatan tersebut, baik bagi petugas bimbingan atau bagi individu yang dibimbing.

3. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok sangat penting dalam berjalannya kegiatan bimbingan kelompok, karena setiap anggota kelompok ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan, bersikap terbuka dan sukarela dalam mengemukakan pendapat sesuai, menjunjung tinggi kerahasiaan tentang apa yang dibahas dan terjadi selamakegiatan berlangsung, dan bertindak sesuai dengan aturan-aturan dalam kegiatan yang telah disepakati sebelumnya secara bersama-sama.

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok, artinya merupakan pengarahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok (Prayitno,1995). Dinamika kelompok dimaksudkan untuk menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok yang baik terdapat dalam kelompok yang dinamis bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Manfaat yang didapat oleh anggota kelompok dalam dinamika kelompok seperti dapat mengembangkan diri, yaitu mengembangkan kemampuan sosial dengan baik, keterampilan berkomunikasi secara efektif, punya sikap tenggang rasa, memberi dan menerima toleransi, mementingkan musyawarah untuk mencapai

mufakat dengan sikap demokratis, dan memiliki rasa tanggung jawab dan lainnya.

Dalam dinamika kelompok diharapkan mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut benar-benar hidup, mengarah pada tujuan dan memiliki manfaat bagi setiap anggota.

4. Materi dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat materi-materi yang memungkinkan untuk diberikan atau disampaikan pada anggota kelompok. Menurut Heru dkk (2004:66) materi layanan bimbingan kelompok dapat dibahas berbagai hal yang amat beragam yang berguna bagi siswa. Materi layanan bimbingan kelompok secara umum meliputi :

- a. Pemahaman dan pementapan kehidupan beragama dan hidup sehat.
- b. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan individu, sosial, budaya serta permasalahannya).
- c. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik, dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendalian/pemecahannya.
- d. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif untuk belajar, kegiatan sehari-hari, dan waktu senggang.
- e. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya.
- f. Pengembangan sikap kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar, dan cara penanggulangannya.
- g. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif.
- h. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karir serta perencanaan masa depan.
- i. Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jurusan/ program studi dan pendidikan lanjutan.

Sedangkan menurut Prayitno (1995) materi layanan bimbingan konseling kelompok dalam bidang-bidang bimbingan antara lain :

- a. Layanan bimbingan dan konseling kelompok dalam bidang pribadi
 - 1) Kebiasaan dan sikap dalam beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
 - 2) Pengenalan dan penerimaan perubahan, pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri.
 - 3) Pengenalan tentang kekuatan diri, bakat dan minat serta penyaluran dan pengembangannya.
 - 4) Kemampuan mengambil keputusan dan pengarahan diri sendiri.
 - 5) Perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat.
- b. Layanan bimbingan konseling kelompok dalam bidang sosial
 - 1) Kemampuan berkomunikasi, serta menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif dan produktif.
 - 2) Kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial dengan menjunjung tinggi tata krama, norma dan nilai-nilai agama, dan adat-istiadat dan kebiasaan yang berlaku.
 - 3) Hubungan dengan teman sebaya.
 - 4) Pemahaman dan pelaksanaan disiplin dan peraturan lembaga pendidikan.
 - 5) Pengenalan dan pengamalan pola hidup sederhana yang sehat.
- c. Layanan bimbingan konseling kelompok dalam bidang belajar
 - 1) Motivasi, tujuan belajar, dan latihan.
 - 2) Sikap dan kebiasaan belajar.
 - 3) Kegiatan dan disiplin belajar serta berlatih secara efektif, efisien, dan produktif.
 - 4) Penguasaan materi pelajaran dan latihan/keterampilan.
 - 5) Keterampilan teknis belajar.
 - 6) Pengenalan dan pemanfaatan kondisi fisik, sosial dan budaya di sekolah dan lingkungan sekitar.
 - 7) Orientasi belajar di sekolah yang lebih tinggi.
- d. Layanan bimbingan konseling kelompok dalam bidang karier
 - 1) Pilihan dan latihan keterampilan.
 - 2) Orientasi dan informasi lembaga-lembaga keterampilan sosial dengan pilihan pekerjaan dan arah pengembangan karier.
 - 3) Orientasi dan informasi lembaga-lembaga keterampilan sesuai dengan pilihan pekerjaan dan arah pengembangan karier.
 - 4) Pilihan, orientasi dan informasi perguruan/sekolah yang lebih tinggi sesuai dengan arah pengembangan karier.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok materi sangat penting diberikan guna pencapaian optimal dari tujuan kegiatan ini diberlangsungkan.

5. Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

Sebelum kegiatan layanan bimbingan kelompok dimulai hendaknya seorang pemimpin kelompok menguasai dengan benar-benar pelaksanaan kegiatan ini akan berlangsung. Prayitno (1995) menyatakan bahwa dalam kegiatan kelompok (baik layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok) terdapat hal yang harus mampu dilakukan oleh anggota kelompok dengan baik seperti mampu membina keakraban dengan yang lain, bersama-sama mencapai tujuan kelompok, mematuhi aturan yang telah disepakati bersama, ikut serta dalam kegiatan secara aktif, dan memberi kesempatan dalam berpendapat, dan menyadari pentingnya kegiatan kelompok ini.

Dengan adanya dinamika kelompok semua anggota ikut aktif dalam membicarakan topik yang telah disepakati atau yang telah diberikan. Sebagai fasilitator oleh anggota kelompok, seorang pemimpin harus mampu menciptakan suasana kondusif, menarik, dan menyenangkan sehingga mendorong seluruh anggota untuk berinteraksi penuh dan menanggapi segala yang diungkapkan oleh anggota lainnya. Dalam berinteraksi, anggota memiliki hak untuk mengeluarkan pendapatnya secara pribadi.

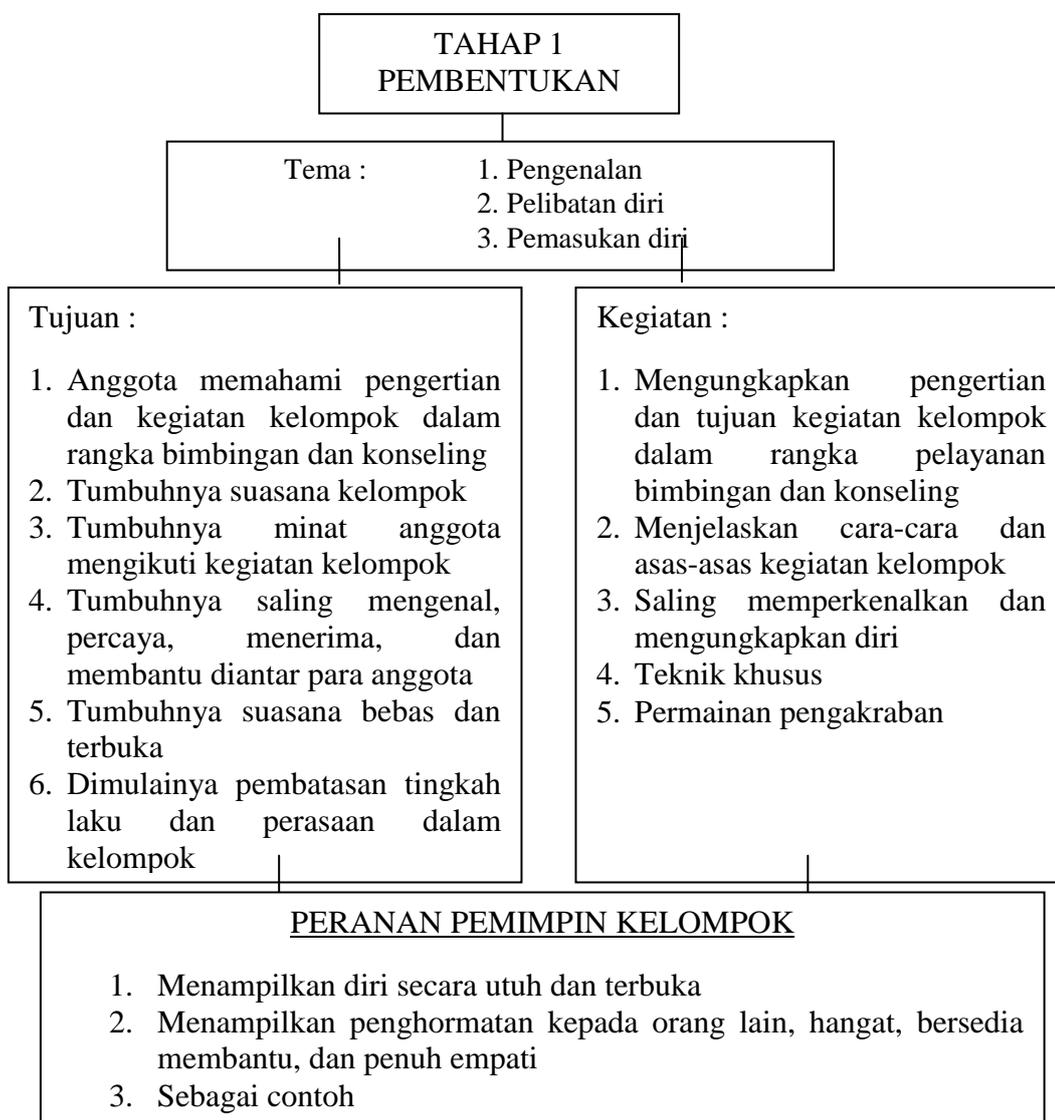
6. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok berlangsung melalui empat tahap. Menurut Prayitno (1995:44-60) tahap-tahap bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok.

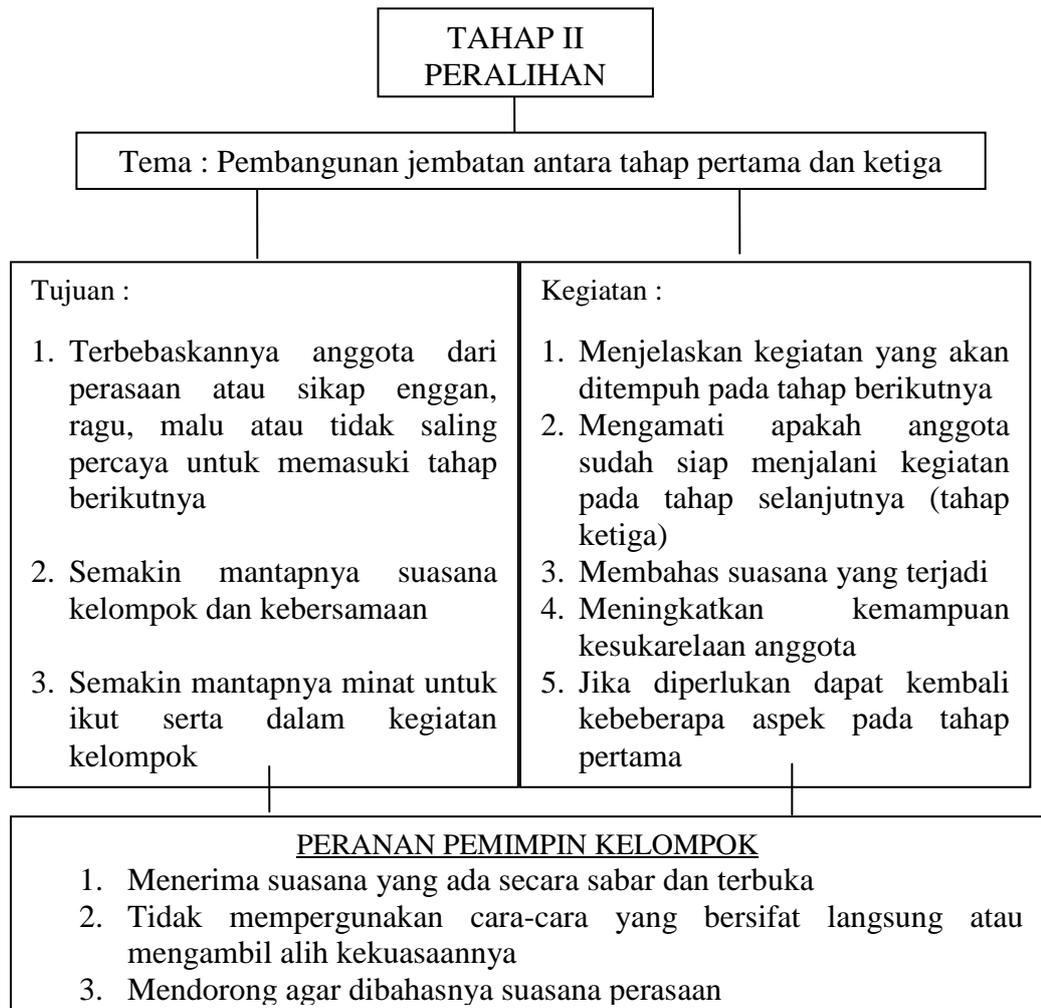
Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.



Gambar 2.1. Tahap Pembentukan

b. Tahap Peralihan

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Dalam hal ini pemimpin kelompok membawa para anggota meniti jembatan tersebut dengan selamat. Bila perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksanakan tahap bimbingan kelompok selanjutnya.

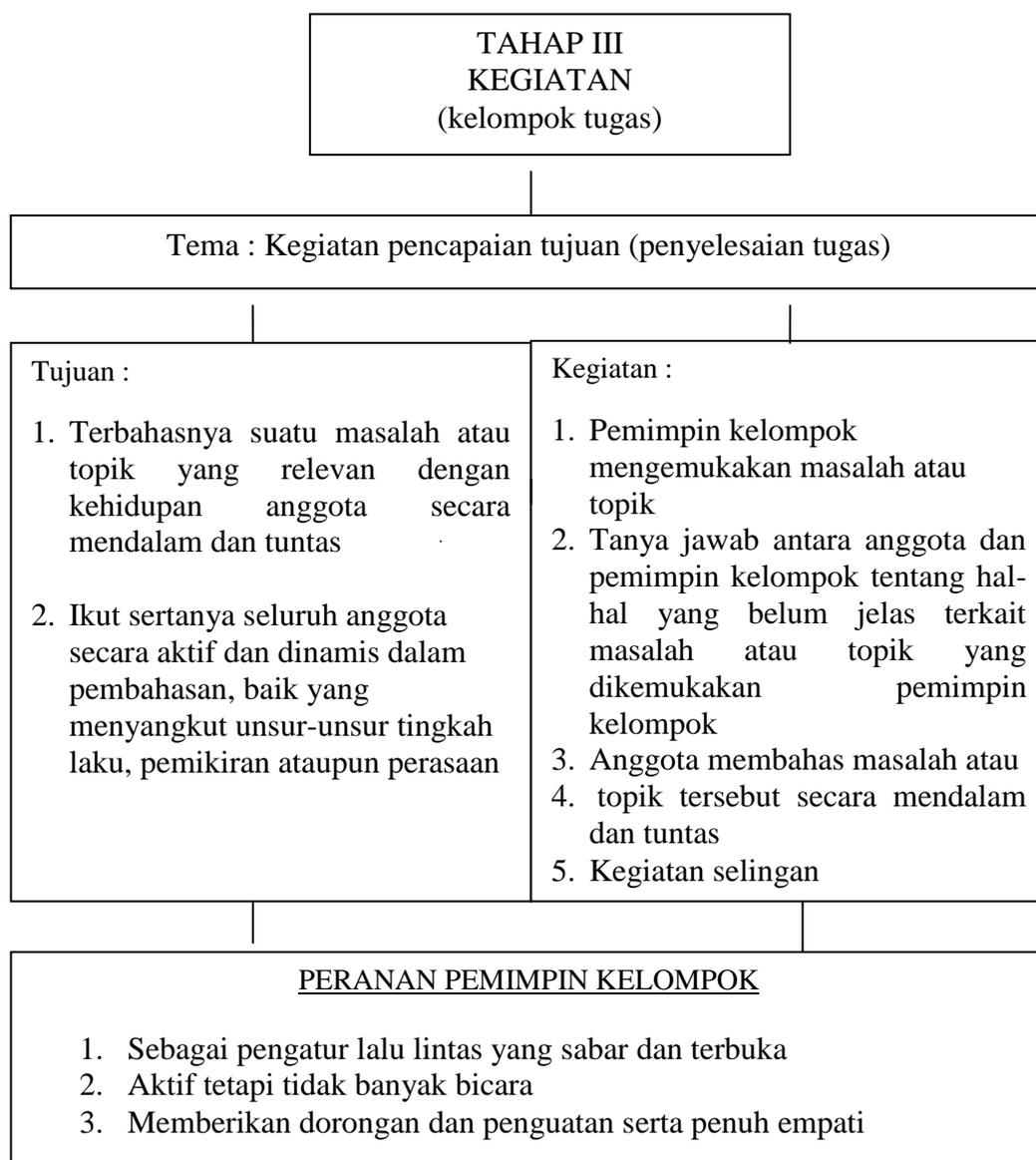


Gambar 2.2. Tahap Peralihan

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berhasil dengan lancar. Pemimpin kelompok dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Di sini prinsip *tutwuri handayani* dapat diterapkan.

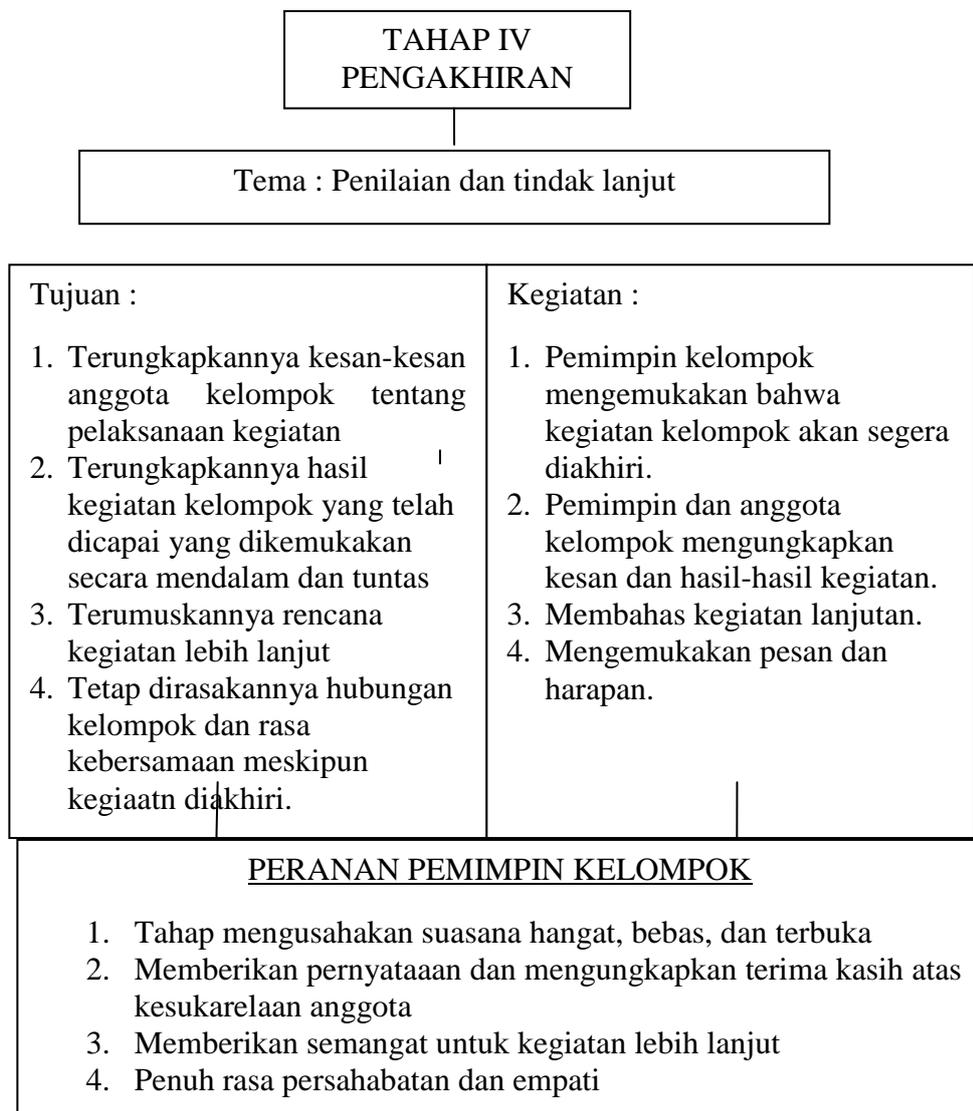
Tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan dan lain sebagainya yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang pada akhirnya membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan.



Gambar 2.3. Tahap Kegiatan

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan.



Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran

7. Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

Penilaian atau evaluasi kegiatan layanan bimbingan kelompok diorientasikan kepada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan oleh anggota berguna. Penilaian kegiatan bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui esai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana (Prayitno,1995:81). Setiap pertemuan, pada akhir kegiatan pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, minat, dan sikapnya tentang sesuatu yang telah dilakukan selama kegiatan kelompok (yang menyangkut isi maupun proses). Selain itu anggota kelompok juga diminta mengemukakan tentang hal-hal yang paling berharga dan sesuatu yang kurang disenangi selama kegiatan berlangsung.

Penilaian atau evaluasi dan hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok ini bertitik tolak bukan pada kriteria “benar atau salah”, tetapi berorientasi pada perkembangan, yakni mengenali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri anggota kelompok. Prayitno (1995:81) mengemukakan bahwa penilaian terhadap layanan bimbingan kelompok lebih bersifat “dalam proses”, hal ini dapat dilakukan melalui:

- a. Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung.
- b. Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas.
- c. Mengungkapkan kegunaan layanan bagi anggota kelompok, dan perolehan anggota sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
- d. Mengungkapkan minat dan sikap anggota kelompok tentang kemungkinan kegiatan lanjutan.
- e) Mengungkapkan tentang kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan layanan.

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat tahap-tahap yang harus dilaksanakan secara berurutan oleh pemimpin kelompok agar proses kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat berjalan secara optimal. Keterkaitan tahap-tahap dalam layanan bimbingan kelompok ini akan membantu pemimpin kelompok (peneliti) dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok tersebut.

8. Teknik-teknik dalam Bimbingan Kelompok

Teknik-teknik dalam bimbingan kelompok adalah sama dengan teknik yang digunakan dalam konseling perorangan (Prayitno,1995:78). Hal tersebut memang demikian karena pada dasarnya tujuan dan proses pengembangan pribadi melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling perorangan adalah sama. Perbedaannya hanya terletak pada proses interaksi antar pribadi yang lebih luas dalam dinamika kelompok pada bimbingan kelompok.

Teknik dalam bimbingan kelompok menggunakan teknik umum atau disebut juga “tiga M”, yaitu mendengar dengan baik, memahami secara penuh, dan merespon secara tepat dan positif. Kemudian pemberian dorongan minimal dan penguatan. Teknik yang digunakan dalam proses layanan bimbingan kelompok sangat penting, karena teknik tersebut dapat menentukan keberhasilan atau tidaknya kegiatan layanan bimbingan kelompok. Teknik “tiga M” akan dapat membantu peneliti dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok dan dengan teknik tersebut peneliti berharap layanan bimbingan kelompok dapat berjalan lancar dan memperoleh perkembangan yang baik.

C. Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Di Sekolah Dengan Layanan Bimbingan Kelompok

Penerimaan diri di sekolah adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan (Sunarto & Hartono, 2008:222). Penerimaan diri adalah salah satu aspek yang penting pada seseorang. Dengan adanya penerimaan diri seseorang akan mampu mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya. Adanya penerimaan diri akan membantu individu untuk dapat berfungsi secara ideal sehingga individu dapat mengembangkan segala kemampuan dan potensi yang dimiliki dengan optimal.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat proses komunikasi dan interaksi. Para anggota kelompok akan membahas topik-topik umum dimana masing-masing anggota kelompok di dalamnya saling mengemukakan pendapat, memberikan saran maupun ide-ide, menanggapi, dan menciptakan dinamika kelompok dengan memanfaatkan proses kelompok seperti berkomunikasi dan interaksi untuk mengembangkan diri. Kesuksesan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauh mana keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam bimbingan kelompok yang diselenggarakan. Adapun tujuan bimbingan kelompok:

- a. Mampu berbicara di depan orang banyak
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
- c. Belajar menghargai pendapat orang lain
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
- f. Dapat bertenggang rasa
- g. Menjadi akrab satu sama lainnya

- h. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama (Prayitno, 1995:178-179).

Dengan layanan bimbingan ini mereka dapat berlatih perilaku baru, belajar menyesuaikan diri dengan yang lain, memberi dan menerima dan belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan dari anggota yang lain. Sesuai dengan pendapat Jacobs,dkk : 1994 (Wibowo 2005:44) yang menyatakan bahwa ada dua pertimbangan dalam penggunaan kelompok yang pertama untuk kepentingan efisiensi dan yang kedua sumber yang didapat dari setting kelompok. Memperhatikan hal tersebut dapat diketahui tentang kondisi siswa yang ada di sekolah pada umumnya, ada siswa yang memiliki penerimaan diri yang tinggi ada pula yang rendah.

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu, Sugiyono(2014:2). Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMA Negeri 3 Kotabumi dan waktu pelaksanaan penelitiannya pada semester genap tahun pelajaran 2017/2018.

B. Metode penelitian

Metode penelitian memegang peranan penting, karena salah satu ciri dari penelitian adalah terdapatnya suatu metode yang tepat dan sistematis sebagai penentu arah yang tepat dalam pemecahan masalah. Ketepatan pemilihan metode merupakan syarat yang penting agar mendapatkan hasil yang optimal.

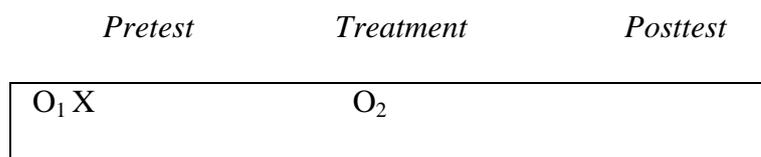
Metode penelitian pendidikan menurut Sugiyono (2014:2) dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah.

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang di ungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dipercaya.

Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-eksperimental Design One-Group Pretest-Posttest Design* karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Karena, dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan yaitu *One group pretest-posttest design*. Pelaksanaan dengan desain ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* (X) terhadap suatu kelompok. Sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*, kelompok tersebut diberikan *pretest* (O1) dan kemudian setelah perlakuan atau *treatment*, kelompok tersebut diberikan *posttest* (O2). Hasil dari kedua test ini kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh atau perubahan terhadap kelompok tersebut (Sugiyono, 2012)

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 . Pola *pre eksperimental design*

Keterangan :

- O₁ : *Pretest* berupa observasi awal sebelum siswa diberikan perlakuan
- X : Perlakuan (*treatment*)
- O₂ : *Posttest* berupa observasi akhir setelah siswa diberikan perlakuan

C. Subjek Penelitian

Subyek penelitian merupakan sumber data untuk menjawab masalah. Penelitian subyek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dalam penelitian. Penelitian ini diberikan kepada siswa yang mempunyai *Self Acceptance* rendah, maka teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*.

Menurut Nasution (2008: 98) teknik *purposive sampling* yaitu

“teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mengambil orang-orang terpilih oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu”.

Subyek penelitian ini adalah siswa dari kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi yang memiliki penerimaan diri rendah. Untuk menjangkau subjek penelitian diberikan skala penerimaan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi. Skala penerimaan diri berfungsi sebagai penjarangan siswa yang memiliki penerimaan diri rendah sekaligus sebagai pretest bagi subjek

penelitian. Setelah itu peneliti melakukan pengkoreksian untuk mengkategorikan siswa. Lalu peneliti mengambil tiga orang siswa yang dari nilai pretest termasuk kedalam kategori rendah.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiono (2009:60) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu :

- a) Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok.
- b) Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah rendahnya penerimaan diri siswa.

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah penerimaan diri dan bimbingan kelompok.

- a) Penerimaan diri siswa adalah pandangan siswa mengenai dirinya sendiri yang memiliki penerimaan sederajat, percaya pada kemampuan diri sendiri, bertanggung jawab, orientasi diri keluar, berpendirian, menyadari keterbatasan, menerima sifat kemanusiaan.
- b) Layanan bimbingan kelompok adalah bantuan yang memungkinkan siswa untuk memperoleh pemahaman dari suatu informasi yang diperlukan, sehingga dapat dipergunakan untuk mengenali diri sendiri dan lingkungan serta dapat mencegah siswa dari perbuatan yang merugikan dirinya secara berkelompok.

E. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu, kualitas instrumen penelitian, dan kualitas pengumpulan data. Untuk mengumpulkan data penelitian, tentunya peneliti harus menentukan teknik pengumpulan apa yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini akan menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala.

Skala Penerimaan Diri

Peneliti menggunakan skala penerimaan diri yang merupakan skala psikologis. Skala psikologis adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur atribut afektif atau aspek-aspek kejiwaan. Peneliti akan

menyebarkan skala penerimaan diri untuk mengetahui siswa yang memiliki penerimaan diri yang rendah, untuk mendapatkan subjek penelitian.

Skala penerimaan diri ini menggunakan model skala Likert. Nazir (2003: 339) mengemukakan prosedur dalam pembuatan skala Likert sebagai berikut :

- a. Peneliti mengumpulkan item-item yang cukup banyak dan relevan dengan masalah yang sedang diteliti
- b. Item-item tersebut diujikan kepada sekelompok responden yang cukup responsive dari populasi yang ingin diteliti
- c. Responden diminta untuk mengisi item pernyataan sesuai dengan keadaan yang paling mewakili dirinya (apakah mereka menyukai (+) atau tidak menyukai (-) item-item yang tersedia. Responsi tersebut dikumpulkan dan jawaban yang memberikan indikasi menyukai diberikan skor tinggi dan sebaliknya.
- d. Total skor dari masing-masing responden adalah penjumlahan dari skor masing-masing item responden tersebut
- e. Responden dianalisa untuk mengetahui item-item mana yang sangat nyata batasan antara skor tinggi dan skor rendah dalam skala total untuk respon *upper* dan *lower* dianalisa untuk melihat sampai berapa jauh tiap item itu berbeda. Item-item yang tidak menunjukkan korelasi dengan skor total tidak dipakai

Skala penerimaan diri digunakan untuk memperoleh data mengenai penerimaan diri siswa, melalui *pre-test* dan *post-test*. Dengan menggunakan skala penerimaan diri dapat diketahui siswa yang

mengalami penerimaan diri sangat rendah sampai pada tingkatan yang sangat tinggi.

Penulisan item skala dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung (*favorable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*) serta terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu : sangat setuju (SS). Setuju (S), dan tidak setuju (TS), serta sangat tidak setuju (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1-5.

Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala

Pernyataan	Favorable (Positif)	Unfavorable (Negatif)
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Untuk lebih jelasnya, akan disajikan kisi-kisi instrumen penelitian skala penerimaan diri adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Penerimaan Diri

Variabel	Indikator	Deskriptor	Pernyataan	
			Favorable	Unfavorable
Penerimaan diri	1. Perasaan Sederajat	1.1 Merasa Berharga	1. Merasa bangga dengan kelebihan yang saya miliki 2. Dapat mengembangkan kelebihan dan kekurangan diri sendiri	3. Kelebihan yang saya miliki tidak membuat saya dikenal orang lain 4. Tidak tau kelebihan dan kelemahan yang dimiliki
		1.2 Merasa Samadengan Yang Lain	5. Memiliki kelemahan dan kelebihan seperti orang lain 6. Bisa melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain	7. Malu bergabung dengan teman-teman satu kelas karena merasa tidak sepintar mereka 8. Malu bergabung dengan teman-teman karena kondisi fisik yang dimiliki
	2. Percaya pada kemampuan sendiri	2.1 Percaya Kemampuan Diri	9. Berusaha sendiri menyelesaikan masalah yang dihadapi 10. Dapat mengambil keputusan sendiri tanpa harus meminta pertimbangan dari teman-teman	11. Selalu meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi 12. Jika dihadapkan pada dua pilihan, tidak biasa menentukan sendiri pilihan mana yang akan diambil.
		2.2 Mengembangkan Diri	13. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan hobi dan bakat 14. Suka mengikuti perlombaan yang sesuai dengan bakat yang dimiliki, baik di sekolah maupun di luar sekolah	15. Sering tidak masuk ketika ada jam pengembangan diri 16. Tidak mengikuti satu pun kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah
		2.3 Tidak Ingin Menjadi Orang Lain	17. Puas dengan hasil karya sendiri 18. Tidak meremehkan kemampuan diri sendiri	19. Iri dengan pencapaian orang lain 20. Menjadikan orang lain sebagai patokan keberhasilan
	3. Bertanggung jawab	3.1 Mau Menerima Kritik	21. Bersikap biasa saja terhadap kritik yang diberikan oleh orang lain 22. Mengucapkan terima kasih kepada orang yang telah mengkritik saya	23. Merasa tidak senang ketika dikritik 24. Merasa malu ketika ada yang mengkritik saya
	4. Orientasi diri keluar	4.1 Tidak Merasa Minder	25. Mudah bergaul dengan siapa saja 26. Tidak malu mengungkapkan pendapat di muka umum	27. Memiliki sedikit teman akrab 28. Pasif dalam kegiatan diskusi
		4.2 Toleran Terhadap Orang Lain	29. Tidak membeda-bedakan teman meskipun banyak perbedaan yang dimiliki 30. Mampu beradaptasi di lingkungan baru dan mudah berteman dengan siapa saja meskipun berbeda baik jenis kelamin, suku, dsb	31. Memiliki kelompok berteman atau Geng yang memiliki kesamaan dan hanya ingin berteman dengan kelompok tersebut 32. Melihat perbedaan sebagai sesuatu yang aneh
	5. Berpendirian	5.1 Memiliki Standar/Pengharapan Sendiri	33. Memiliki Target-target yang ingin dicapai dalam hidup 34. Bersungguh-sungguh dalam mencapai impian dengan belajar dengan giat	35. Sulit Fokus atau bimbang pada cita-cita 36. Merasa bingung apa yang harus dilakukan untuk meraih cita-cita
	6. Menyadari keterbatasan	6.1 Tahu Kelemahan Dan Kelebihan	37. Tau kelemahan dan kelebihan yang dimiliki 38. Tidak menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan	39. Tidak melakukan apapun untuk tau keterbatasan dan kelebihan diri 40. Menyalahkan diri sendiri saat gagal melakukan sesuatu
	7. Menerima sifat kemanusiaan	7.2 Mengenali Emosi Sendiri	41. Mengungkapkan rasa marah dengan sewajarnya 42. Tidak berlarut-larut menyesali kesalahan	43. Menyimpan kemarahan seorang diri 44. Cenderung merasa bersalah pada diri sendiri

Kriteria skala *self acceptance* dikategorikan menjadi 2 yaitu: negatif dan positif atau tinggi dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

i : interval

2NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

$$i = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(44 \times 4) - (44 \times 1)}{3} = \frac{176 - 44}{3} = 44$$

Tabel 3.3 Kriteria Penerimaan Diri

Interval	Kriteria
126 - 186	Tinggi
85 - 125	Sedang
44 - 84	Rendah

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan penerimaan diri yang rendah pada siswa.

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas Skala

Validitas merupakan kepercayaan terhadap instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Azwar (2012:42) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Menurut Sugiyono (2012) untuk menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, setelah kisi-kisi skala disusun

berdasarkan aspek-aspek tingkah laku yang akan diukur, maka selanjutnya diuji ahli oleh dosen pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Citra Abriani MM.Pd., Kons. Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons. dan Yohana Oktarina, M.Pd. Hasil uji ahli menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan namun perlu adanya perbaikan kembali pada skala. Penelitian ini menguji validitas butir item angket menggunakan rumus Aiken's V. Menurut Aiken (dalam Azwar, 2012:134) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item mengenai sejauh mana item tersebut mewakili kontrak yang diukur. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).

Bila l_o = angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini 1)

c = angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini 4)

r = angka yang diberikan oleh seorang penilai

$s = r - l_o$

maka:

$$V = \sum s / [n(c - 1)]$$

Keterangan:

$\sum s$ = jumlah total

n = jumlah ahli

c = angka penilaian validatas yang tertinggi

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi. Berdasarkan perhitungan dengan rumus Aiken's V yang terdapat pada lampiran 3 halaman 95 menunjukkan hasil perhitungan yang berkisar pada 0,55 hingga 1 maka dapat disimpulkan bahwa instrum ,ent valid dan dapat digunakan.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah suatu instrument yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto,2006:178). Dalam penelitian ini reliabilitas instrument hanya item yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrumen saja. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya akan menghasilkan data yang reliable juga. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 dengan analisis reliabilitas *analysis scale* (alpha). Tingkat reliabilitas alat ukur berupa skala kemampuan penerimaan diri di lingkungan sekolah dapat dilihat dengan menggunakan rumus alpha:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

keterangan :

r_{11} : Realibilitas Instrumen

k : Jumlah butir pernyataan

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah Varians butir

σ_1^2 : Varians total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya realibilitas menggunakan kriteria realibilitas (Basrowi dan Kasinu, 2007) sebagai berikut :

0,8 – 1,000 = sangat tinggi

0,6 – 0,799 = tinggi

0,4 – 0,599 = cukup tinggi

0,2 – 0,399 = rendah

< 0,200 = sangat rendah

Hasil perhitungan skala penerimaan diri yang terdapat pada lampiran 4 halaman 100 menunjukkan bahwa skala yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,932. Berdasarkan kriteria reliabilitas diatas, maka reabilitas termasuk kriteria tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis penelitian (Sugiono, 2012).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan teknik bermain proyeksi untuk meningkatkan *self acceptance*. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda.

Penelitian ini akan menguji *Prestest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)¹⁶.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002:96):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Kriteria pengujian :

Ha diterima, jika $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$

Ha ditolak, jika $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$

Hasil Uji *Wilcoxon* untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 10 halaman 99. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapat $p=0,028 > p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat peningkatan penerimaan diri setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Jadi, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi pada Tahun Ajaran 2017/2018, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi pada Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh angka probabilitas 0,028 probabilitas kurang dari 0,05 ($0,028 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat peningkatan penerimaan diri yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan kelompok.

Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan penerimaan diri setelah diberi layanan bimbingan kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi pada Tahun Ajaran 2017/2018.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3

Kotabumi pada Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya penerimaan diri dan perubahan perilaku pada beberapa siswa, namun perubahan yang tidak signifikan pun terjadi pada beberapa siswa, sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan pemberian bimbingan kelompok. Jadi bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya membuat jadwal kegiatan layanan bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok lebih rutin untuk meningkatkan penerimaan diri siswa ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kualitas diri lainnya guna menunjang pengembangan hubungan sosial dan prestasi mereka di sekolah.
2. Kepada siswa SMA Negeri 3 Kotabumi hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dan dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri hendaknya dapat menggunakan subjek selain kelas XI dan meneliti dengan pemberian treatment selain bimbingan kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditioningsih, D. 2015. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa: Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Thesis.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, edisi Revisi VI*. PT. Rhineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Basrowi, A. 2007. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jengala Pustaka Utama, Kediri.
- D. Chitra & P. Karnan. 2017. A Study On Self-Acceptance And Academic Achievement Among High School Students In Vellore District. *International Journal of Educational Science and Research*. Vol. 7 No. 83-92.
- Grigg, M., Bowman, J., Redman, S. 1996. Disordered Eating and Unhealthy Weight Reduction Practice Among Adolescent Females. *Article of Preventive Medicine*, No. 011, 871-878.
- Hall, C.S & Lindzey G. 2010. *Psikologi Kepribadian 2: Teori-teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*. Kanisius, Yogyakarta.
- Hallen. 2002. *Bimbingan dan Konseling*. Ciputat Press, Jakarta
- Hurlock B.E. 2006. *Perkembangan Anak. Jilid 1*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- _____. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Erlangga Press, Jakarta.

- Kathryn R.W.,&Caldwell K. 2006. Friendships, Peer Acceptance, and Group Membership: Reactions to Academic Achievement in Middle School. *Child Development* Vol. 68 No. 6.
- Katarzyna, W. 2014. *Adolescent Personalities And Their Self-Acceptance Within Complete Families, Incomplete Families And Reconstructed Families*. Vol 12 (1), 59-74. Retrieved on
- Mugiarso. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Semarang Press, Semarang.
- Nasution. 2008. *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar & Mengajar*. Cetakan Keduabelas. Bumi Aksara, Jakarta.
- Permatasari, B. 2012. Hubungan Antara Penerimaan Terhadap Kondisi Fisik dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan*. Vol. 1 No. 03.
- Prayitno & Amti, E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rieka Cipta, Jakarta.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- _____.2001. *Panduan kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta, Jakarta.
- _____.2004.*Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Prihadi, S.F., 2004. *Assessment Centre: Identifikasi, pengukuran dan Pengembangan Kompetensi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Riyanto, T. 2006. *Jadikan Dirimu Bahagia*. Kanisius, Yogyakarta.
- Romlah, T. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Malang, Malang.

- Santrock, J.W. 2002. *Perkembangan masa hidup. Alih bahasa: dr. Med. Metasari T.Erlangga, Jakarta.*
- Sari, W. P. 2000. The Effect of Guidance Group Service To Improving Self Acceptance Of Students Class X AK SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru 2015/2016. *Jurnal Pendidikan*. Vol. 2 No. 1.
- Seval, E. 2015. The Effect of Group Counseling on Awareness and Acceptance of Self and Others. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol. 174 Pages 1465-1473.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika. Edisi keenam*. Tarsito, Bandung
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung
- _____.2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung
- _____. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Bumi Aksara. Jakarta.
- _____. 2008. *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Sunarto dan Hartono. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Vasile, C. 2013. An Evaluation of Self-Acceptance in Adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol. 78 Pages 605-609.
- Wibowo. 2005. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Rineka Cipta, Jakarta.

Winarni, M. A. 2017. Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tempel. Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Journal Student*. Vol. 1 No. 1.