

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DIRI PADA SISWA
KELAS X SMAN 5 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

RAHMADANI IJAJI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DIRI PADA SISWA KELAS X SMAN 5 BANDAR LAMPUNG

Oleh

Rahmadani Ijaji

Abstract: Permasalahan penelitian ini adalah pemahaman diri siswa rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023. Metode yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental* dengan desain penelitian *time series one group pretest-posttest design*. Pengumpulan data menggunakan skala pemahaman diri model *likert* yang diisi oleh siswa pada *pretest* dan *posttest*. Subjek terdiri dari 8 siswa kelas X. Data yang telah diperoleh kemudian di olah menggunakan metode statistika nonparametrik yaitu Uji *Wilcoxon* Hasil analisis menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, ditunjukkan pada nilai $\alpha = 5\%$ adalah $0,5 = 1,645$. Oleh karena $Z_{hitung} = -2,521 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat peningkatan pemahaman diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Pemahaman Diri, Teknik Diskusi

ABSTRACT

USE OF TECHNICAL DISCUSSION GROUP GUIDANCE SERVICES TO IMPROVE SELF-UNDERSTANDING IN STUDENTS OF CLASS X SMAN 5 BANDAR LAMPUNG

By

Rahmadani Ijaji

Abstract: *The problem of this research is students' low self-understanding. The purpose of this study was to determine the effect of using discussion group guidance services to increase self-understanding of class X students of SMAN 5 Bandar Lampung in the 2022/2023 academic year. The method used is Quasi-Experimental with a one-group pretest-posttest time series research design. Data collection used the Likert self-understanding scale model which was filled out by students at the pretest and posttest. The subjects consisted of 8 class X students. The data that had been obtained was then processed using a nonparametric statistical method, namely the Wilcoxon Test. The results of the analysis showed that there was an increase in students' self-understanding after being given group guidance services using discussion techniques, indicated by the value $\alpha = 5\%$, which is $0.5 = 1,645$. Because $Z_{count} = -2.521 < Z_{table} = 1.645$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion is that there is an increase in students' self-understanding after being given group discussion technical guidance services to class X students of SMAN 5 Bandar Lampung in the 2022/2023 academic year.*

Keywords: *Discussion Techniques, Group Guidance, Self Understanding*

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DIRI PADA SISWA
KELAS X SMAN 5 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

RAHMADANI IJAJI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



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

2023

Judul Skripsi : **PENGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK
MENINGKATKAN PEMAHAMAN DIRI
PADA SISWA KELAS X SMAN 5 BANDAR
LAMPUNG**

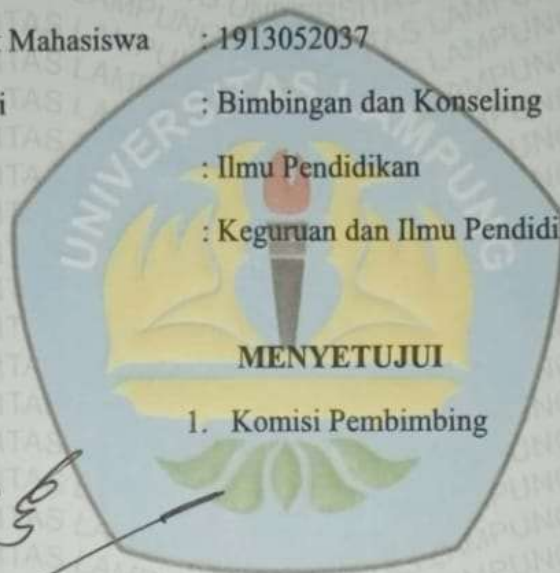
Nama Mahasiswa : **Rahmadani Tjaji**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1913052037

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

Drs. Yusmansyah, M.Si.
NIP. 196001121985031004

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si

Sekretaris : Drs. Yusmansyah, M.Si.

Penguji
Bukan Pembimbing : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi, Psi

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 8 Agustus 2023



Three handwritten signatures in black ink are visible on the right side of the page. The top signature is the most prominent and appears to be 'Dr. Muhammad Nurwahidin'. Below it is another signature, and at the bottom is a third signature.

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahmadani Ijaji

NPM : 1913052037

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai aturan yang berlaku.

Bandar Lampung, Agustus 2023



Rahmadani Ijaji
NPM. 1913052037

RIWAYAT HIDUP



Peneliti Rahmadani Ijaji lahir di Serang tanggal 02 Oktober 2000, anak pertama dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Iim Ibrahim Ijaji dan Ibu Dian Rohmayani.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah :

1. SDN Bhayangkari 1, Jl A Yani No 66, CIPARE, Kec. Serang, Kota Serang Prov. Banten. Lulus pada tahun 2013
2. MTsN 1 Kota Serang, JL BHAYANGKARA NO 84, Sumurpecung, Kec. Serang, Kota Serang Prov. Banten. Lulus pada tahun 2016
3. SMAN 2 Kota Serang, JL. RAYA PANDEGLANG KM 5 SERANG, Karundang, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang Prov. Banten. Lulus pada tahun 2019

Pada tahun 2019 peneliti juga tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Program Studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur SBMPTN.

Peneliti melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di Desa Cibiru, Kecamatan Anyer, Kabupaten Serang, Provinsi Banten.

MOTTO

“Tetapi hanya Allah-lah pelindungmu, dan dia penolong yang terbaik.”

(Q.S Al-Imran: 150)

“Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu belajarlah tenang dan sabar.”

(Umar Bin Khatab)

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, dan pertolongan-Nya. Alhamdulillah sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga dengan segala kerendahan hati kupersembahkan karya kecil nan sederhana ini kepada :

Keluargaku tercinta

Ayahanda Iim Ibrahim Ijaji dan Ibunda Dian Rohmayani

Yang telah senantiasa mendidik, memberi kasih sayang yang tulus, bekerja keras siang malam demi kebahagiaan dan kemajuan anak-anaknya, selalu mendoakan yang terbaik demi kesuksesan anaknya, selalu berjuang tak kenal lelah, memberikan motivasi dan dukungan kasih yang tiada mungkin dapat kwalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan ketulusan dan kata cinta dalam kata persembahan.

Adik-adikku tersayang Nova, Dinar, Dio

Yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan dukungan penuh atas citacitaku agar dapat bermanfaat bagi orang lain.

Dan seseorang yang kelak menjadi pendamping hidup penulis.

Keluarga Besar BK 2019

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan segala nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Bagi Siswa Kelas X SMAN 5 Bandar Lampung”. Adapun skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan kerja sama berbagai pihak, maka perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Serta selaku dosen pembimbing utama yang memberikan bimbingan dan arahan yang bermakna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si. selaku dosen pembimbing pembantu yang memberikan bimbingan dan arahan yang bermakna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi, Psi. yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang bermakna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila, terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

8. Dra. Hj. Hayati Nufus, M.Pd. Sebagai Kepala Sekolah SMAN 5 Bandar Lampung dan Ibu Galuh Chyndia Putri, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling. Serta seluruh staff tata usaha dan dewan guru yang telah berkenan memberikan ijin dan bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
9. Siswa-siswi SMAN 5 Bandar Lampung terutama kelas XE 3 tahun ajaran 2022/2023 yang telah bersedia untuk menjadi subjek dalam mengadakan penelitian ini.
10. Keluarga-ku Bapak Im Ibrahim Ijaji, Ibuku Dian Rohmayani dan adik-adiku tercinta Nova Kamelia, Dinar Rahayu, dan Dio Rahman Ijaji yang selalu percaya memberikan dukungan dan doa yang tiada henti untuk peneliti yang sedang dalam rantauan.
11. Teruntuk BK Boys 2019 Terima kasih atas berbagai kenangan yang begitu banyak untuk di sebutkan, suka duka, canda tawa, push rank. Semoga sukses untuk semua kedepannya.
12. Keluarga KKN dan PLP Anyer tahun 2022, terima kasih atas canda tawa, keseruannya dan berbagai pengalaman yang didapatkan.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran menyelesaikan skripsi ini secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga Allah SWT. melindungi dan membalas semua kebaikan yang sudah diberikan kepada peneliti. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Bandar Lampung, 8 Agustus 2023

Peneliti,

Rahmadani Ijaji

NPM. 1913052037

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
1.6 Kerangka Berpikir	6
1.7 Hipotesis	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pemahaman Diri	9
2.1.1 Pengertian Pemahaman Diri.....	9
2.1.2 Tujuan Pemahaman Diri	10
2.1.3 Indikator Pemahaman Diri	11
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemahaman Diri	12
2.2 Layanan Bimbingan Kelompok.....	13
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	13
2.2.2 Tujuan dan Manfaat Bimbingan Kelompok.....	15
2.2.3 Asas-Asas Bimbingan Kelompok	15
2.2.4 Komponen Bimbingan Kelompok	16
2.2.5 Tahapan-Tahapan Bimbingan Kelompok	17

2.3 Teknik Diskusi Kelompok.....	19
2.3.1 Pengertian Teknik Diskusi Kelompok.....	19
2.3.2 Komponen Dalam Diskusi Kelompok.....	20
2.3.3 Bentuk-Bentuk Diskusi Kelompok.....	21
2.3.4 Teknik Diskusi Dalam Bimbingan Kelompok.....	22
2.4 Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa.....	23
2.5 Penelitian Terdahulu.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.2 Metode Penelitian.....	28
3.3 Subyek Penelitian.....	29
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	30
3.4.1 Variabel Penelitian.....	30
3.4.2 Definisi Operasional.....	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.5.1 Skala Pemahaman Diri.....	31
3.6 Pengujian Instrumen Penelitian.....	33
3.6.1 Uji Validitas.....	33
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	34
3.7 Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Gambaran Hasil Pra Konseling.....	37
4.1.2 Deskripsi Data.....	38
4.2 Data Skor Subjek Sebelum (<i>Pretest</i>) Dan Sesudah (<i>Posttest</i>) Mengikuti Layanan bimbingan Kelompok.....	39
4.2.1 Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	41
4.2.2 Deskripsi Dari Setiap Pertemuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	45
4.3 Analisis Data Hasil Penelitian.....	48
4.4 Uji Hipotesis.....	49

4.5 Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kategori Jawaban Skala Pemahaman Diri	32
3.2 Nomor Item Indikator Skala Pemahaman Diri.....	32
3.3 Kriteria Pemahaman Diri	33
3.4 Kriteria Reliabilitas	35
3.5 Hasil Perhitungan Reliabilitas.....	35
4.1 Kriteria Pemahaman Diri	38
4.2 Data Hasil <i>Pretest</i>	39
4.3 Data <i>Posttest</i> Setelah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok	40
4.4 Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Pikir Penelitian	7
3.1 Pola <i>Time Series Design</i>	28
4.1 Grafik Peningkatan Skor Pemahaman Diri	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	60
Lampiran 2. Kisi-Kisi Skala Pemahaman Diri.....	69
Lampiran 3. Instrumen Skala Pemahaman Diri	70
Lampiran 4. Penjaringan Subjek.....	72
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest</i>	73
Lampiran 6. Tahapan Pelaksanaan Penelitian.....	74
Lampiran 7. Hasil <i>Posttest</i>	75
Lampiran 8. Data Hasil Pretest dan Posttest Perindividu	76
Lampiran 9. Hasil Analisis Data Dengan Uji Wilcoxon Matched Pairs Test.....	77
Lampiran 10. Tabel Distribusi Nilai Z.....	78
Lampiran 11. Panduan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	80
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	106
Lampiran 13. Balasan Surat Penelitian	108

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk yang unik karena antara yang satu dengan lainnya berbeda. Bahkan bayi kembar berapapun jumlahnya, mereka mempunyai karakteristik yang berbeda-beda. Itulah kebesaran Allah SWT sebagai sang Pencipta.

Manusia juga merupakan makhluk sosial dan selalu ingin tahu apa yang terjadi dan apa yang ada di dalam dirinya. Demikian juga halnya dengan siswa, rasa ingin tahu membuat siswa ingin mengerti apa yang ada di dalam diri mereka. Pada saat ini pemahaman diri menjadi hal yang sangat penting bagi siswa agar siswa dapat keluar dari berbagai permasalahan yang sedang dihadapinya atau untuk menentukan keputusannya dimasa depan, dengan kurangnya pemahaman diri pada siswa menyebabkan siswa tidak mengetahui siapa dirinya, dan kelebihanannya. Mengetahui kondisi dan potensi diri sendiri memungkinkan orang untuk hidup nyaman, dan karena mereka memiliki pemahaman yang jelas tentang diri mereka sendiri, mereka dapat mengembangkan kepercayaan diri yang kuat.

Menurut Santrock (2003) pemahaman diri (*Self Understanding*) adalah gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, dasar dan isi dari konsep diri remaja. (Tanpa adanya pemahaman akan diri sendiri, remaja terus-menerus akan mengalami ketidakstabilan pada dirinya. Sedangkan menurut Hartono (2010) pemahaman diri siswa sekolah menengah adalah pengenalan secara mendalam atas minat, abilitas, kepribadian, nilai, dan sikap. potensi-potensi dirinya yang mana pengenalan siswa atas pribadinya sendiri mencakup dua sisi yaitu pengenalan siswa atas keunggulannya dan pengenalan siswa atas kekurangannya sendiri. Pemahaman diri merupakan potensi yang dimiliki diri individu tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang

diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Hal ini menekankan bahwa pemahaman diri adalah pemahaman keseluruhan kepribadiannya yang dimiliki individu tentang potensi fisik, psikis, moral, dan memahami arah tujuan hidupnya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan, yang berkembang secara terus menerus. Pemahaman diri berarti memahami diri individu, mencapai potensi tentang diri mereka sendiri, memahami bagaimana mewujudkan potensi mereka secara fisik dan psikologis, dan membantu individu untuk menemukan arah dan tujuan hidup mereka yang ideal.

Lembaga pendidikan sangat berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang berakhlak mulia dan berbudi luhur, disamping itu pendidikan juga memiliki tujuan untuk membina dan membangun manusia seutuhnya, sebagaimana telah dicantumkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang berbunyi: “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pemahaman diri dianggap sebagai penentu setiap tingkah laku individu. Tujuan dari memahami diri sendiri bukan untuk membuat individu menjadi kecewa setelah mengetahui kelemahannya yang dimiliki, tetapi dengan memahami dirinya diharapkan individu dapat mengembangkan pribadinya secara optimal agar memiliki karakteristik yang positif. Tujuan dari pemahaman diri tersebut sesuai dengan tujuan umum dari bimbingan dan konseling. Tujuan umum dari bimbingan dan konseling adalah membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (Prayitno, 2004). Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Pelaksanaan bimbingan konseling terdapat layanan yang bernama bimbingan kelompok. Menurut Supriatna (2011) bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli(peserta didik), isi kegiatan dalam kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran. Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan oleh individu berjumlah 8-10 orang yang dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok dengan membahas topik bersifat secara umum yang sedang hangat untuk dibahas (topik bebas) atau topik yang sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok (topik tugas) dengan menggunakan azas kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan. Dengan layanan bimbingan kelompok siswa dapat lebih aktif dan lebih optimal dalam memahami dirinya.

Selain itu didalam layanan bimbingan kelompok terdapat banyak strategi untuk pelaksanaannya salah satunya dengan menggunakan teknik diskusi yang merupakan alternatif dari strategi bimbingan dan konseling. Menurut Tohirin (2015) Teknik diskusi kelompok adalah suatu cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Dalam teknik ini setiap siswa memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pemikirannya masing-masing dalam memecahkan suatu masalah. Diharapkan dengan adanya penggunaan teknik diskusi ini akan menambah efektifitas dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

Berdasarkan latar belakang diatas dan dengan melakukan observasi pendahuluan menggunakan metode wawancara dengan guru BK SMAN 5 Bandar Lampung. Peneliti menyimpulkan terkait satu permasalahan yang ada di SMAN 5 Bandar Lampung yaitu terkait dengan pemahaman diri. Hal ini yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Pada Siswa Kelas SMAN 5 Bandar Lampung”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah dilakukan dengan Guru BK SMAN 5 Bandar Lampung, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul antara lain :

1. Siswa belum mengetahui minat yang mereka sukai.
2. Siswa belum memiliki pengetahuan tentang abilitas (kemampuan) yang dimiliki.
3. Siswa belum memiliki pengetahuan tentang kepribadian yang dimiliki.
4. Terdapat siswa yang belum dapat merencanakan karier kedepannya.
5. Siswa belum bisa menentukan sikap seperti apa yang akan digunakan ketika menghadapi sesuatu.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka dalam penelitian ini, maka rumusan masalahnya adalah “Apakah layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi dapat meningkatkan pemahaman diri siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung?”

1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan pemahaman diri bagi siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung.

1.4.2 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat berguna secara teori maupun praktik yaitu:

- 1) Secara teoritis, penelitian ini dapat mengembangkan konsep ilmu pendidikan, khususnya pada bimbingan dan konseling tentang penggunaan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap peningkatan pemahaman diri bagi siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung.

- 2) Secara praktis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi siswa, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1.5.1 Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk kedalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling

1.5.2 Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah penelitian penggunaan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap peningkatan pemahaman diri bagi siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung.

1.5.3 Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas kelas X SMAN 5 Bandar Lampung.

1.5.4 Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMAN 5 Bandar Lampung.

1.5.5 Ruang Lingkup Waktu

Ruang Lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester genap T.A. 2022-2023

1.6 Kerangka Berpikir

Pemahaman diri sangat diperlukan bagi remaja, pentingnya untuk dapat menjadikan individu lebih mengenali potensi-potensi yang dimilikinya. Hal

tersebut dijelaskan oleh Hartono (2010) pemahaman diri siswa sekolah menengah adalah pengenalan secara mendalam atas minat, abilitas, kepribadian, nilai, dan sikap. Potensi-potensi dirinya yang mana pengenalan siswa atas pribadinya sendiri mencakup dua sisi yaitu pengenalan siswa atas keunggulannya dan pengenalan siswa atas kekurangannya sendiri. Jika siswa tidak dapat memahami dirinya, dia akan kesulitan untuk membedakan mana keunggulan dan kekurangan yang dimilikinya, akibatnya siswa kurang percaya diri dan menutup diri dari lingkungannya. Selain itu, jika siswa tidak dapat memahami dirinya, siswa tersebut tidak dapat membedakan apakah sikap yang diperlihatkannya sudah tepat atau tidak.

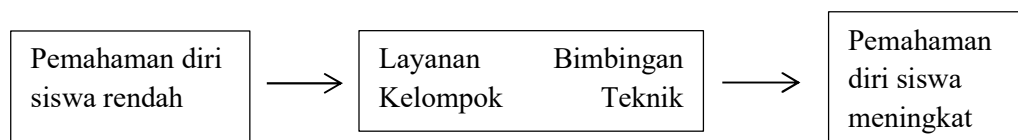
Mengenai permasalahan kurangnya pemahaman diri ini penting untuk di selesaikan, terlebih lagi di jenjang SMA sudah mulai banyak bermunculan keputusan yang harus diambil oleh siswa yang berkaitan dengan masa depannya, baik keputusan di bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Jika siswa sudah memiliki pemahaman tentang dirinya yang merupakan pemahaman tentang potensi-potensi diri yang mencakup aspek fisik, psikis, minat, bakat, cita-cita, gaya hidup, kebutuhan-kebutuhan pokok. nilai dan sikap yang mana pengenalan siswa atas pribadinya sendiri mencakup dua sisi yaitu pengenalan siswa atas keunggulannya dan pengenalan siswa atas kekurangannya sendiri, besar kemungkinan siswa akan memilih keputusan secara tepat, yang mempermudah kehidupannya di kemudian hari.

Bimbingan konseling berperan dalam perkembangan siswa di sekolah, baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Bimbingan konseling juga mempunyai fungsi, diantaranya: fungsi pemahaman, preventif (pencegahan), pengembangan, perbaikan (penyembuhan), penyaluran, adaptasi, dan penyesuaian. Siswa dapat memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling agar masalahnya dapat teratasi dengan lebih efektif. Bimbingan dan konseling memiliki berbagai layanan untuk perkembangan siswa dan membantu siswa memecahkan masalahnya diantaranya layanan konseling individual, pelayanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok menekankan bahwa kegiatan bimbingan kelompok lebih pada proses pemahaman diri dan lingkungannya yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang disebut bimbingan kelompok. Apabila konseling perorangan menunjukkan layanan kepada individu atau klien orang per orang, maka bimbingan kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu. Bimbingan kelompok juga memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa bimbingan kelompok itu memberi dorongan dan motivasi kepada individu untuk mengubah diri dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki secara optimal sehingga mempunyai kebiasaan belajar efektif. Dengan demikian bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli atau konselor pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai satu tujuan tertentu, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman diri siswa.

Penggunaan teknik diskusi di penelitian ini merupakan salah satu alternatif dari strategi bimbingan dan konseling yang bisa di gunakan saat pelaksanaan bimbingan kelompok.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman diri pada siswa haruslah di tingkatkan agar dapat membantu siswa untuk memilih pilihan yang ada di hidupnya. Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi dirasa cukup efektif dan efisien digunakan dalam meningkatkan pemahaman diri pada diri siswa.



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “penggunaan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap peningkatan pemahaman diri bagi siswa kelas XI SMAN 5 Bandar Lampung.” yang selanjutnya akan diajukan kedalam hipotesis yaitu sebagai berikut:

Ho : Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi tidak dapat meningkatkan pemahaman diri siswa SMAN 5 Bandar Lampung.

Ha : Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan pemahaman diri siswa SMAN 5 Bandar Lampung.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pemahaman Diri

2.1.1 Pengertian

Diri atau pemahaman diri, ialah komposisi pikiran dan perasaan yang menjadi kesadaran seseorang mengenai eksistensi individualisnya, pengamatannya tentang apa yang merupakan miliknya, pengertiannya mengenai siapakah dia itu, dan perasaannya tentang sifat-sifatnya, kualitas, dan segala miliknya (Santrock, 2007) pemahaman diri adalah gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, dasar, dan isi dari konsep diri remaja. Pemahaman diri menjadi lebih instropektif tetapi tidak bersifat menyeluruh dalam remaja, namun lebih merupakan konstruksi kognisi sosialnya.

Menurut (Suryani, 2018) pemahaman diri merupakan potensi yang dimiliki diri individu tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Hal ini menekankan bahwa memahami diri adalah pemahaman keseluruhan kepribadiannya yang dimiliki individu tentang potensi fisik, psikis, moral, dan memahami arah tujuan hidupnya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan, yang berkembang secara terus menerus.

Pemahaman diri merupakan aspek yang sangat penting bagi siswa. Siswa yang memahami diri lebih memiliki peluang yang besar dalam meraih cita-cita dari pada siswa yang belum mengenal dengan baik akan diri mereka sendiri, karena mereka yang telah memahami diri telah memahami kemampuan, minat, keperibadian dan nilai termasuk kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri mereka, sehingga mereka memiliki arah dan

tujuan hidup yang realistis dimana mereka memiliki cita-cita yang sesuai dengan potensi diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemahaman diri pada siswa pada dasarnya merupakan pemahaman keseluruhan kepribadiannya dengan segala latar belakang dan interaksi dengan lingkungannya, individu dapat mengenal potensinya baik potensi fisik maupun potensi psikisnya sehingga individu memahami arah dan tujuan hidupnya atau cita-cita. Potensi fisik yaitu sejumlah kemampuan yang ada pada anggota badan dan panca indra individu sedangkan potensi psikis individu mencakup minat, abilitas, keperibadian, nilai dan sikap. Pemahaman yang dimaksud disini tidak hanya terbatas pada pengenalan siswa atas keunggulannya saja tetapi mencakup pengenalan siswa atas kekurangan yang ada dalam diri.

2.1.2 Tujuan Pemahaman Diri

(Hartono, 2010) Mengemukakan bahwa tujuan pemahaman diri adalah membantu siswa mengeksplorasi kemampuan/bakat, minatnya, nilai-nilai kepribadian dan kemampuan emosionalnya dalam rangka memahami diri dalam kaitannya dengan memasuki dunia kerja.

(Darmon & Hart, dalam Santrock, 2007) Pemahaman diri merupakan aspek penting bagi semua orang. Bagi siswa yang memahami dirinya sendiri lebih memiliki peluang yang besar dalam meraih cita-cita daripada siswa yang mengenal dengan baik akan diri mereka sendiri, karena mereka yang memahami diri telah memahami kemampuan, minat, kepribadian, dan nilai termasuk kelemahan dan kelebihan yang ada dalam diri mereka sehingga mereka memiliki arah dan tujuan hidup yang realistis dimana mereka memiliki cita-cita yang sesuai dengan potensi diri. Meskipun bukan merupakan identitas personal secara keseluruhan, pemahaman diri dapat menjadi petunjuk yang rasional mengenai dirinya

Pemahaman diri merupakan aspek penting bagi siswa. Siswa yang memiliki pemahaman diri yang baik memiliki peluang yang lebih besar dalam mencapai kesuksesan daripada siswa yang memiliki pemahaman diri yang kurang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman diri bertujuan untuk dapat mengoptimalkan potensi dan kelebihan yang dimiliki untuk mencapai kesuksesan di masa mendatang baik kesuksesan dalam hal belajar, berkariyer, bergaul, berkeluarga, bermasyarakat, sukses dunia, dan sukses di akhirat. Disamping itu individu dapat menerima kekurangan yang dimiliki untuk diminimalisir atau dihilangkan sehingga tidak menimbulkan suatu masalah dalam kehidupan individu di masa mendatang. Akhirnya, pemahaman diri dapat membantu individu dalam menentukan arah dan tujuan hidup yang realistis, memiliki cita-cita yang sesuai dengan potensi diri, dan mencapai kematangan dalam karier.

2.1.3 Indikator Pemahaman Diri

(Hartono, 2010) mengemukakan beberapa indikator dalam pemahaman diri yaitu minat, abilitas, kepribadian, nilai, dan sikap.

a. Minat

Minat adalah kecenderungan dan keinginan yang besar terhadap sesuatu yang terdiri dari suatu campuran rasa senang, harapan, perasaan tertarik, pemusatan perhatian yang tidak disengaja ataupun tidak yang dengan penuh kemauan dan kecenderungankecenderungan yang lain yang mengarahkan individu kepada suatu obyek atau pilihan.

Dapat diartikan juga minat merupakan dorongan atau keinginan dalam diri seseorang pada objek tertentu. Misalnya, minat terhadap pelajaran, olahraga, atau hobi yang bersifat pribadi (individual).

b. Abilitas

Abilitas merupakan kemampuan untuk melakukan tindakan tertentu, baik secara fisik maupun mental. Kemampuan juga merupakan kecakapan atau kecerdasan yang dimiliki individu. Abilitas juga ditujukan untuk menguraikan sejauh mana kemampuan atau kecerdasan individu dalam melakukan perbuatan atau aktivitas yang menyangkut banyak hal.

c. Kepribadian

Kepribadian adalah keseluruhan dari perilaku seseorang dengan sistem kecenderungan tertentu yang berinteraksi atau berhubungan dengan serangkaian situasi. Dapat disimpulkan juga bahwa kepribadian adalah suatu perpaduan yang utuh antara sikap, sifat, pola pikir, emosi, serta juga nilai-nilai yang mempengaruhi individu tersebut agar berbuat sesuatu yang benar sesuai dengan lingkungannya

d. Nilai

Nilai adalah segala sesuatu yang dianggap baik dan buruk di dalam masyarakat. Nilai dapat dijadikan dasar pertimbangan setiap individu dalam menentukan sikap serta mengambil keputusan. Nilai juga merupakan sebuah keyakinan dasar dan fundamental yang memandu atau memotivasi sikap atau tindakan manusia.

Nilai-nilai hidup seseorang dapat menggambarkan kualitas pribadinya yang tercermin dari perilaku, baik perilaku terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain dan lingkungannya.

e. Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.

2.1.4 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pemahaman Diri

(Supeni, 2010) Pemahaman diri secara obyektif tidak serta merta diperoleh bersama meningkatnya usia, bahwa usia dewasa pasti orang sudah paham atau kenal dirinya sendiri, atau sama sekali tidak. Pemahaman diri lebih di bentuk oleh lingkungan hidup terutama orang-orang yang berarti baginya, yang memiliki kematangan pribadi, yang senantiasa membantunya untuk menemukan realitas dirinya melalui kebiasaan bersikap, jujur, adil, kasih dan bertanggungjawab, di samping dari sisi intern yang terkait dengan temperamen bawaan, apakah orang mudah dibentuk atau tidak. Tingkat intelegensi

seseorang juga berperan dalam menangkap arti sebuah rangsangan nilai-nilai hidup.

(Hurlock, 1997) masa remaja dikatakan sebagai masa transisi karena belum mempunyai pegangan, sementara keperibadiannya mengalami suatu perkembangan, remaja masih belum mampu menguasai fungsi-fungsi fisiknya. Remaja masih labil dan mudah terpengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Remaja sebagai bagian dari generasi penerus yang menjadi tonggak sebagai individu yang bermakna pada hari kemudian diharapkan juga memiliki pemahaman tentang diri yang benar, hal tersebut sangat diperlukan bagi setiap orang dalam menjalani kehidupannya, sehingga diperoleh suatu gambaran yang jelas tentang dirinya dan supaya remaja bisa menjalankan apa yang sudah didapatkannya.

Pemahaman diri (minat, abilitas, keperibadian, nilai-nilai dan sikap, kelebihan dan kekeurangan) dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang turut mempengaruhi pemahaman diri ditentukan oleh diri terbuka dan tertutup. Keperibadian terbuka berkontribusi positif terhadap pemahaman diri, sedangkan keperibadian yang tertutup adalah faktor penghambat dalam pemahaman diri. Faktor eksternal (lingkungan) yang mempengaruhi pemahaman diri antara lain lingkungan keluarga, teman sebaya dan sekolah.

2.2 Layanan Bimbingan Kelompok

2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

(Abu Ahmadi, 2004) Mengemukakan bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu (peserta didik) dengan tujuan agar dengan potensi yang dimiliki mampu mengembangkan diri secara optimal, dengan jalan memahami diri, memahami lingkungan, mengatasi hambatan guna menentukan rencana masa depan yang lebih baik.

(Prayitno, 2004) Mengemukakan Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa; agar orang yang

dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Dari kedua pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan, dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Dipadukan dengan pengertian bimbingan kelompok yaitu suatu cara untuk memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri. Tohirin (2015)

Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang guru pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Bimbingan kelompok juga menekankan pada proses berinteraksi dan berkomunikasi kelompok untuk memperoleh kepuasan pribadi.

2.2.2 Tujuan dan Manfaat Bimbingan Kelompok

(Prayitno, 2000) Tujuan bimbingan kelompok dibagi menjadi dua bagian, tujuan bimbingan kelompok umum dan tujuan bimbingan kelompok khusus.

a. Secara Umum

bertujuan membantu individu yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok, selain itu bimbingan kelompok dengan tujuan umum juga

bertujuan mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang menyenangkan maupun menyedihkan.

b. Secara Khusus

bertujuan untuk melatih individu untuk dapat berani mengemukakan pendapat dihadapan individu lainnya, melatih individu untuk dapat bersikap terbuka di dalam kelompok, membina keakraban bersama individu lainnya, melatih individu agar memiliki tenggang rasa dengan orang lain, melatih individu memperoleh keterampilan sosial, serta membantu individu dalam mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Tujuan layanan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan diatas, bahwa tujuan bimbingan kelompok sebenarnya untuk memberikan pengarahan terhadap peserta bimbingan kelompok dalam mengoptimalkan hubungan, baik dengan dirinya sendiri maupun hubungan dengan orang lain.

2.2.3 Asas Asas Bimbingan Kelompok

(Prayitno, 2004) Didalam bimbingan kelompok terdapat beberapa asas diantaranya asas kesukarelaan, asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kenormatifan, dan asas kekinian.

Asas kesukarelaan yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik/klien dengan tanpa adanya paksaan untuk mengikuti kegiatan yang diperuntuka baginya.

Asas kerahasiaan yaitu asas yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan peserta didik/klien yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan layak diketahui orang lain.

Asas keterbukaan yaitu asas yang memperbolehkan setiap anggota untuk terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

Asas Kenormatifan yaitu semua hal yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

Asas Kekinian yaitu memberikan topik atau materi yang dibahas bersifat aktual dan hal-hal yang terjadi sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan dengan kondisi sekarang.

2.2.4 Komponen Bimbingan Kelompok

Dua pihak yang memiliki peran dalam bimbingan kelompok, yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Masing-masing pihak memiliki peran didalamnya yaitu sebagai berikut :

a. Pemimpin Kelompok

(Prayitno, 2004) Pemimpin kelompok adalah seorang konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Seperti pada jenis konseling lainnya, konselor harus memiliki keterampilan khusus dalam menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok.

Dalam layanan bimbingan kelompok, tugas pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahasa” konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus pemimpin kelompok diwajibkan untuk menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus dari layanan bimbingan kelompok.

b. Anggota Kelompok

Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok yang baik, seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok. Dalam pembentukan anggota kelompok jumlah anggota kelompok dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Misalnya bimbingan kelompok yang hanya memiliki 2-3 orang anggota akan mengurangi efektifitas, karena kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, dan sumbernya juga terbatas. Sebaliknya kelompok yang terlalu besar juga akan menjadi kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif

individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara, dan memberikan/menerima “sentuhan” dalam kelompok kurang, padahal melalui “sentuhan-sentuhan” dengan frekuensi tinggi itu individu memperoleh manfaat langsung dalam layanan

2.2.5 Tahapan-Tahapan Bimbingan Kelompok

Efektifitas pelaksanaan bimbingan kelompok sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang dilalui sehingga nantinya akan menghasilkan layanan yang terarah, runtut dan tepat sasaran. (Prayitno, 1995) Mengatakan bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

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 yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas-asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar nantinya para anggota mengetahui apa yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan selama pelaksanaan bimbingan kelompok

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya, Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota

kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Dalam tahap-tahap bimbingan kelompok di atas akan digunakan menjadi pedoman dalam pemberian treatment atau perlakuan yang akan diberikan kepada siswa yang mempunyai masalah berkenaan dengan pemahaman diri.

2.3 Teknik Diskusi Kelompok

2.3.1 Pengertian Teknik diskusi

Metode diskusi berasal dari bahasa latin yaitu “discussus”. Discussus terdiri atas kata “dis” dan “cuture”. “Dis” artinya terpisah, sementara “cuture” artinya menggoncang atau memukul. Secara etimologis, “discuture” berarti suatu pukulan yang memisahkan sesuatu, dengan kata lain metode diskusi adalah membuat sesuatu menjadi jelas dengan cara memecahkan atau menguraikannya. Secara umum, diskusi adalah suatu proses yang melibatkan dua individu atau lebih, berintegrasi secara verbal dan saling berhadapan, saling tukar informasi, saling mempertahankan pendapat dalam memecahkan suatu masalah tertentu.

Diskusi kelompok merupakan strategi yang memungkinkan klien menguasai suatu konsep atau memecahkan suatu masalah melalui sebuah proses yang memberi kesempatan untuk berfikir, berinteraksi sosial, serta berlatih, bersikap positif. Dengan demikian diskusi kelompok dapat meningkatkan kreatifitas klien serta membina kemampuan berkomunikasi.

2.3.2 Komponen Dalam Diskusi

Dalam pelaksanaan teknik diskusi terdapat beberapa komponen yang dapat menunjang jalannya diskusi, yaitu :

a. Masalah yang didiskusikan

Dalam sebuah diskusi masalah yang didiskusikan harus memenuhi syarat masalah diskusi, yaitu (1) masalah yang didiskusikan jelas menarik perhatian peserta (aktual, berguna, tangkas), (2) bernilai diskusi dan perlu kompleks, (3) memerlukan beberapa pandangan yang baik, benar, dan logis, serta (4) perlu keputusan dengan pertimbangan matang.

b. Pemimpin kelompok (Moderator)

Ketua atau pemimpin diskusi (moderator) adalah orang yang bertanggung jawab dalam pelaksanaan diskusi. Tugas yang dilakukan ketua diskusi antara lain (1) menyampaikan masalah yang akan didiskusikan dan menyebutkan tujuan yang hendak dicapai dengan diskusi kepada semua peserta, (2) mengumumkan tata aturan dan aturan main diskusi, (3) memberi kesempatan kepada semua peserta diskusi, (4) menjaga agar minat peserta tetap benar, (5) menjaga agar diskusi tetap bergerak maju, (6) mencegah terjadinya perpecahan atau perpecahan dalam diskusi, dan (7) mengumumkan hasil diskusi.

c. Sekertaris/Notulen

Dalam diskusi sekretaris bertugas (1) membantu ketua dalam pelaksanaan diskusi, (2) mencatat nama dan semua pertanyaan semua peserta diskusi, (3) mencatat hal-hal khusus yang menyimpang dari tujuan, (4) bila diminta siap membacakan atau melaporkan jalannya diskusi, (5) mengingatkan pemimpin diskusi tentang pembicaraan berikutnya bila ia terlupa, (6) membuat simpulan sementara dan menyampaikannya kepada ketua, (7) membantu ketua diskusi merumuskan simpulan diskusi, dan (8) membuat laporan lengkap diskusi yang berisi masalah dan tujuan, pelaksanaan, hal-hal yang terjadi dalam diskusi, simpulan atau hasil diskusi.

d. Peserta diskusi

Tugas peserta diskusi antara lain (1) mengikuti jalannya diskusi dengan penuh perhatian, mamahami topik diskusi dan tujaun yang hendak dicapai, (2) memberikan pendapat atau menyanggah dengan cara yang baik, (3) berbicara kalau diperbolehkan ketua denga lancar, jelas, dan tegas, (4) meminta penjelasan lebih lanjut apabila terdapat hal-hal yang tidak jelas atau kurang jelas, (5) menyatakan dukungan atau keberatan terhadap peserta lain dengan dilandasi itikad baik, bukan karena emosional atau ingin menang sendiri, (6) bertindak sopan dan bijaksana dalam diskusi, dan (7) menghormati dan melaksanakan semua keputusan yang telah diambil bersama meskipun keputusan itu tidak sejalan dengan pendapat atau pandangan priadi.

2.3.3 Bentuk Bentuk Diskusi

(Suryosubroto, 2002 : 180) mengemukakan diskusi dapat dilakukan dalam bermacam-macam bentuk (tipe) dan dengan bermacam-macam tujuan. Berbagai bentuk diskusi yang terkenal adalah sebagai berikut:

a. *The social problema meeting*

Para siswa berbincang-bincang memecahkan masalah social di kelasnya dengan harapan agar siswa akan merasa “terpanggil” untuk mempelajari dan bertindak laku sesuai dengan baik.

b. *The open-ended meeting*

Para siswa berbincang-bincang mengenai masalah apa saja yang berhubungan dengan kehidupan mereka sehari-hari dengan berbagai macam permasalahan.

c. *The educational-diagnosis meeting*

Para siswa berbincang-bincang mengenai pelajaran di kelas dengan maksud untuk saling mengoreksi pemahaman mereka atas pelajaran yang telah diterimanya.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok, yang dibutuhkan tidak hanya kegiatan yang melibatkan hanya guru yang aktif memberikan pemahaman kepada siswanya, tetapi kegiatan bimbingan kelompok juga sangat diperlukan keaktifan dari siswanya. Siswa dituntut aktif dalam mengikuti kegiatan bimbingan. Dalam kegiatan diskusi kelompok tidak jarang siswa yang pasif mengikuti kegiatan tersebut. Permasalahan tersebut dapat ditangani oleh bimbingan dan konseling. Karena dalam bimbingan dan konseling bertujuan memberikan bantuan kepada siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa agar berkembang secara optimal. Dalam permasalahan kurang keaktifan siswa dalam diskusi kelompok dapat ditangani melalui layanan dalam bimbingan dan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi.

2.3.4 Teknik Diskusi Dalam Bimbingan Kelompok

Diskusi kelompok adalah teknik bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan maksud agar para siswa anggota kelompok mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama.

Dalam diskusi tersebut semua anggota kelompok diikutsertakan secara aktif dalam mencapai kemungkinan pemecahan masalah secara bersama-sama mengutarakan masalahnya, mengutarakan ide-ide, mengutarakan saran-saran, saling menanggapi satu dengan yang lain dalam rangka pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Dalam kegiatan diskusi kelompok yang memegang peranan adalah pembimbing. Pembimbing berusaha menciptakan situasi yang mendorong konseli untuk ikut terlibat dalam diskusi dan selalu aktif berpartisipasi dan saling berinteraksi diantara mereka. Setelah diskusi kelompok berjalan, diharapkan pembimbing untuk tidak terlalu mencampuri pola suatu permasalahan. Sebagaimana Sujiono yang telah mengutip dari Winkel oleh Tujuan kelompok adalah membahas bersama masalah yang dihadapi. Tujuan diskusi adalah:

- a. Memberi kesempatan pada setiap peserta didik untuk mengambil suatu pelajaran dari pengalaman teman-teman peserta yang lain dalam mencapai jalan keluar suatu masalah.
- b. Memberikan suatu kesadaran bagi setiap peserta bahwa setiap orang itu mempunyai masalah sendiri-sendiri apabila ada persamaan masalah yang diutarakan, oleh salah satu anggota hal ini akan memberi keringanan beban batin bagi anggota yang kebetulan masalahnya sama.
- c. Mendorong individu yang tertutup dan sukar mengutarakan masalahnya, untuk berani mengutarakan masalahnya.
- d. Kecenderungan mengubah sikap dan tingkah laku tertentu setelah mendengarkan pandangan, kritikan atau saran teman anggota kelompok.

2.4 Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa

(Prayitno, 2004) Mengatakan bahwa, Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu individu tersebut dapat mengembangkan kemampuan dirinya dan mencapai kemandirian yang bermuara pada teratasinya masalah yang akan dihadapi suatu individu kedepannya. Myers (dalam Prayitno, 2004 : 113) mengemukakan bahwa pengembangan yang mengacu pada perubahan positif pada diri individu merupakan tujuan dari upaya pelaksanaan bimbingan dan konseling. Masalah-masalah yang dapat diselesaikan dalam bimbingan konseling meliputi empat bidang yaitu bidang pribadi, sosial, belajar, karier. Kemampuan pemahaman diri siswa yang rendah merupakan masalah pribadi yang dialami oleh siswa, yang juga akan berpengaruh pada masalah sosial belajar dan karirnya. Untuk itu sebagai bagian dari tujuan bimbingan dan konseling yaitu membantu siswa melakukan perubahan positif dengan cara membantunya meningkatkan pemahaman diri agar siswa dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dalam dirinya

(Prayitno, 1995) dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dikenal dua jenis, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas, adapun uraannya sebagai berikut:

1. Topik tugas, yaitu topik secara langsung dikemukakan oleh pemimpin kelompok dan ditugaskan kepada seluruh anggota kelompok untuk bersama-sama membahasnya.
2. Topik bebas, yaitu anggota secara bebas mengemukakan permasalahan yang dihadapi/yang sedang dirasakannya kemudian dibahas satu persatu.

(Prayitno, 2001) Bimbingan kelompok menekankan bahwa kegiatan bimbingan kelompok lebih pada proses pemahaman diri dan lingkungannya yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang disebut bimbingan kelompok. Apabila konseling perorangan menunjukkan layanan kepada individu atau klien orang per orang, maka bimbingan kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu. Bimbingan kelompok juga memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa bimbingan kelompok itu memberi dorongan dan motivasi kepada individu untuk mengubah diri dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki secara optimal sehingga mempunyai kebiasaan belajar efektif. Dengan demikian bimbingan kelompok adalah proses

pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli atau konselor pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai satu tujuan tertentu, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman diri siswa.

Penggunaan teknik diskusi di dalam bimbingan kelompok, dapat memberikan manfaat di dalam layanan bimbingan kelompok itu sendiri, mulai dari bimbingan kelompok yang memanfaatkan kedinamisan antar anggota kelompok, hal ini dapat terjadi ketika anggota yang aktif dapat membantu seorang anggota yang pasif untuk dapat ikut aktif dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

Maulana (dalam Setyorini, 2019) teknik diskusi memiliki kelebihan dibandingkan dengan beberapa teknik lain dalam bimbingan kelompok. Teknik diskusi menuntut keaktifan anggota kelompok untuk bertukar pendapat, ide, dan pengalaman masing-masing dalam upaya untuk mendiskusikan permasalahan dan mencari solusi bersama. Hal ini tentunya mendorong anggota kelompok untuk terlibat dan berkontribusi positif dalam rangka upaya merumuskan solusi pemecahan masalah secara bersama.

Berdasarkan pemaparan diatas, bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi diharapkan efektif untuk meningkatkan pemahaman diri siswa, mengingat kelebihan dan manfaat teknik diskusi kelompok, maka peneliti ingin menggunakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung.

2.5 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dibawah ini merupakan penelitian yang mengambil pokok permasalahan yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Hal ini dirujuk guna kesempurnaan dan kelengkapan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sayondari, P. N., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). "Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran

2013/2014”. Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa yang merupakan bagian dari pemahaman diri.

Dengan hasil kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok pada pertemuan pertama hingga akhir siklus I dikatakan mengingkat akan tetapi hanya 3 orang siswa yang sudah berhasil mencapai skor criteria ketuntasan yaitu 65%, sedangkan 5 oerang siswa sudah menunjukkan peningkatan akan tetapi masih belum mencapai criteria ketuntasan. Akan tetapi setelah memperbaiki kekurangan pada siklus I, hasil yang tercapai adalah dari 8 siswa yang diberikan tindakan bimbingan kelompok telah menunjukkan peningkatan pada siklus II. Dari 8 orang siswa 6 orang telah mencapai skot tinggi dan 2 orang pada skor sedang, ini menunjukkan terjadi peningkatan criteria ketuntasan di atan 65%. Dengan demikian bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok telah diterapkan dengan baik sehingga rasa percaya diri siswa telah menunjukkan peningkatan yang signifikan.

2. Rizekia, V., & Christiana, E. L. I. S. A. B. E. T. H. (2019). “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa Kelas Xi Di SMA Negeri 3 Surabaya”.

Berdasarkan hasil pretest diperoleh siswa dengan kategori skor perencanaan karir rendah diketahui sebanyak 6 siswa diantara 2 kelas yaitu IPA dan IPS. Hasil rata-rata pretest dari subjek yang diukur dengan menggunakan angket yang telah divalidasi sebesar 105 termasuk dalam kategori rendah. Kemudian 6 siswa diberikan treatment sebanyak 5x perlakuan dan setelah diberikan treatment memperoleh skor sebesar 135 hasil posttest termasuk dalam kategori sedang. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji wilcoxon versi 21 dengan hasil analisis menunjukkan bahwa Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,028 karena nilai $0,028 < 0,05$ maka terdapat peningkatan dalam merencanakan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Surabaya setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

3. Maharani, L., Masya, H., & Janah, M. (2018). Peningkatan keterampilan sosial peserta didik SMA menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 5(1), 65-72. Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial peserta didik. Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi ini ditandai dengan adanya peningkatan keterampilan sosial peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan dan perbandingan antara hasil pretest dan posttest. Berdasarkan hasil penelitian ini ditunjukkan dengan analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial peserta didik kelas XII SMA Negeri 7 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017. Hal ini terbukti dari hasil perhitungan rata-rata skor keterampilan sosial pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi adalah 79,6 dan 95,7 setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terjadi peningkatan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol meningkat dari 98,9 menjadi 106,2.

4. Susilo, T., & Kurniawan, D. E. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VII Di Smp It Masjid Syuhada Yogyakarta. Hasil dari penelitian tersebut setelah sampel mendapatkan perlakuan (treatment) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, ternyata terjadi perubahan dari siswa yang memiliki kemandirian belajar dengan kategori rendah dengan mengalami kenaikan, yaitu dilihat dari perubahan sikap dan tingkah laku siswa pada setiap pemberian treatment dan sebelum diberikan treatment yang memiliki skor rata-rata pre test sebesar 56,33 dan setelah diberikan treatment memiliki skor rata-rata post test sebesar 97,33. Selisih antara angket (kuesioner) tingkat kemandirian belajar siswa setelah dan sebelum treatment sebesar 41,00.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

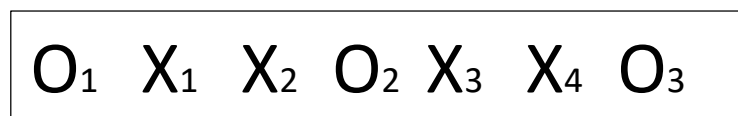
Penelitian dilakukan di SMAN 5 Bandar Lampung dengan waktu pelaksanaan pada tahun ajaran 2022/2023

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental*. (Syakhrani, 2022) Quasi Experimental/Eksperimen semu merupakan sebuah eksperimen yang bersifat empiris karena menggunakan pengamatan terhadap variabel terkontrol dan variabel bebas.

(Seniati, 2011) Mengemukakan bahwa penelitian eksperimen mengukur hubungan sebab-akibat. Peneliti menggunakan metode *quasi experiment* ini dikarenakan metode ini tidak menggunakan variabel kontrol, subjek tidak dipilih secara random, serta dalam menentukan jumlah subjek yang akan menjadi bahan penelitian jumlah subjeknya dibatasi. Desain penelitian yang digunakan adalah *time series design*, yaitu penelitian antar waktu dengan melakukan penelitian berulang pada suatu kelompok eksperimen.

Desain Penelitian yang digunakan digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Pola *Time Series Design*

Keterangan :

- O₁ : *Pretest* pengukuran kemampuan pemahaman diri
 X₁ : Pemberian layanan (*treatment*) pertama.
 X₂ : Pemberian layanan (*treatment*) kedua
 O₂ : *Posttest* 1 pengukuran kemampuan pemahaman diri
 X₃ : Pemberian layanan (*treatment*) ketiga.
 X₄ : Pemberian layanan (*treatment*) keempat.
 O₃ : *Posttest* 2 pengukuran kemampuan pemahaman diri

3.3 Subyek Penelitian

(Arikunto, 2006:145) subyek penelitian merupakan subyek yang digunakan untuk diteliti oleh peneliti atau sasaran peneliti. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023 yang memiliki kemampuan pemahaman diri yang rendah. Untuk mendapatkan subyek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengumpulan sampel dalam pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu (Nasution, 2009). (Hartono, 2010) Mengemukakan beberapa indikator dalam pemahaman diri yaitu minat, abilitas, kepribadian, nilai, dan sikap. Dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang tidak memiliki pemahaman diri adalah sebagai berikut :

1. Siswa tidak memiliki minat terhadap apapun.
2. Siswa tidak memiliki pengetahuan tentang abilitas (kemampuan) yang dimiliki.
3. Siswa tidak memiliki pengetahuan tentang Kepribadian yang dimiliki.
4. Siswa tidak memiliki pemahaman tentang adanya perbedaan kepribadian di setiap individu.
5. siswa tidak bisa menentukan sikap seperti apa yang akan digunakan ketika menghadapi sesuatu.

Peneliti mendapatkan subjek berdasarkan pertimbangan dari kriteria tertentu yang telah diterapkan berdasarkan tujuan penelitian. selanjutnya Guru BK SMAN 5 Bandar Lampung merekomendasikan siswa Kelas X yang nantinya akan diberikan instrumen penelitian oleh peneliti.

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.4.1 Variabel Penelitian

Menurut Hatch dan Fardhy (Dalam Sugiyono, 2013) secara teoritis Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lainnya atau satu objek dengan objek yang lainnya.

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

- a. Variabel bebas (independen) (X) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.
- b. Variabel terikat (dependen) (Y) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pemahaman diri.

3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan.

- a. Pemahaman Diri

Pemahaman diri pada siswa pada dasarnya merupakan pengenalan secara mendalam atas potensi-potensi dirinya yang mencakup ranah, minat, abilitas, keperibadian, nilai dan sikap, pemahaman keseluruhan kepribadiannya dengan segala latar belakang dan interaksi dengan lingkungannya, individu juga dapat mengenal potensinya baik potensi fisik maupun potensi psikisnya sehingga individu memahami arah dan tujuan hidupnya atau cita-cita. Pemahaman yang dimaksud disini tidak hanya

terbatas pada pengenalan atas keunggulannya saja tetapi mencakup pengenalan atas kekurangan yang ada dalam diri.

b. Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi

Bimbingan kelompok teknik diskusi adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang guru pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dua hal yaitu dinamika kelompok dan diskusi, guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Bimbingan kelompok teknik diskusi juga menekankan pada proses berinteraksi dan berkomunikasi kelompok untuk memperoleh kepuasan pribadi.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses yang bernama pengumpulan data. Peneliti akan mengupulkan data dengan menggunakan suatu instrumen. Dalam penelitian ini teknik yang akan digunakan adalah sebagai berikut :

3.5.1 Skala Pemahaman Diri

Skala pemahaman diri merupakan salah satu jenis skala yang dapat digunakan untuk melihat kemampuan pemahaman diri siswa yang dikembangkan dari jenis skala likert. Dengan skala likert maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan instrumen penelitian menggunakan skala model likert dapat dibuat dalam bentuk *check list*.

Skala pemahaman diri ini juga dapat digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat pemahaman diri siswa SMAN 5 Bandar Lampung. Dengan menggunakan skala pemahaman diri dapat diketahui siswa yang memiliki pemahaman diri yang rendah sampai pada tingkat yang sangat tinggi.

Penulisan item skala ini dibedakan menjadi dua kelompok yaitu item yang mendukung pertanyaan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung

pertanyaan (unfavorable) serta Terdiri dari 5 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) atau Ragu-Ragu (R) Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) untuk keperluan analisis kuantitatif maka jawaban itu dapat di skor antara 1 sampai 5.

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala Pemahaman Diri

NO	Pernyataan Favorable		Pernyataan Unfavorable	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	SS	5	SS	1
2	S	4	S	2
3	RR	3	RR	3
4	TS	2	TS	4
5	STS	1	STS	5

Untuk lebih jelasnya akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen penelitian skala pemahaman diri menurut pendapat (Hartono, 2010) sebagai berikut :

Tabel 3.2 Nomor Item Indikator Skala Pemahaman Diri

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item	
			Favorable	Unfavorable
Pemahaman Diri	Minat	Mengetahui minat yang dimiliki	1, 2, 3	4, 5
	Abilitas	Mengetahui batasan abilitas/ kemampuan yang dimiliki	6, 7, 8	9, 10
	Kepribadian	Mengetahui kepribadian yang dimiliki	11, 12, 13	14
	Nilai	Memiliki nilai-nilai yang dianut dalam kehidupan	15, 16, 17	18

	Sikap	Mengetahui sikap yang harus dilakukan berdasarkan pemahaman diri	19, 20, 21	22
--	-------	--	------------	----

Kriteria skala pemahaman diri dikategorikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat pemahaman diri, dan sebaliknya. Semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan tingkat pemahaman diri siswa yang rendah. Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilaksanakan di sekolah maka diperoleh kriteria pemahaman diri siswa yang terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3.3 Kriteria Pemahaman Diri

Interval	Kriteria
81-110	Tinggi
52-81	Sedang
22-52	Rendah

3.6 Pengujian Instrumen Penelitian

Instrumen didalam penelitian harus memenuhi persyaratan yang baik untuk mendapatkan data yang lengkap, instrumen yang baik dalam suatu penelitian harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

3.6.1 Uji Validitas

Untuk mengetahui tingkat kevalidan item peneliti menggunakan perhitungan dengan nama Aiken's V dalam Azwar (2013)

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

Keterangan :

- n : Jumlah Panel Penelitian (*Expert*)
- lo : Angka Penilaian Validitas terendah (Dalam hal ini = 1)
- c : Angka Penilaian Validitas Tertinggi (Dalam hal ini = 5)
- r : Angka Yang Diberikan Seorang Penilai

s : r – lo

Rentang angka V diperoleh antara 0 sampai dengan 1,00

Uji validitas dilaksanakan dengan memberikan instrumen kepada 3 ahli, yang memberikan nilai untuk setiap pernyataan yang dapat di lihat di lampiran 1, berdasarkan hasil uji validitas menggunakan rumus aiken yang telah dilaksanakan terdapat delapan pernyataan yang gugur karena hasil perhitungannya dibawah 0,66. Jadi ada 22 pernyataan yang dinyatakan valid.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai keandalan atau sebagai konsistensi dari serangkaian pengukuran (Sukardi, 2017) Reliabilitas yang tinggi menunjukkan minimnya kesalahan varian. Dengan demikian semakin tinggi reliabilitas maka kesalahan pengukuran semakin kecil. Pada penelitian ini untuk uji reliabilitas peneliti menggunakan formula *alpha cronbrach*, menurut (Azwar, 2012 : 115) Data untuk Menghitung koefisien reliabilitas Alfa diperoleh lewat sekali saja penyajian skala pada sekelompok responden. Dan Hal ini tentu akan sangat membantu peneliti untuk menghemat waktu dan biaya yang diperlukan.

$$r_{ac} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right]$$

Keterangan :

- r_{ac} : Reliabilitas instumen
 k : Banyaknya butir pertanyaan
 $\sum \sigma_i^2$: Jumlah varians butir
 σ_t^2 : Varians total

(Sugiyono, 2013) Koefisien reliabilitas butir soal diinterpretasikan ke dalam beberapa kriteria reliabilitas. Kriteria reliabilitas dipaparkan pada tabel dibawah.

Tabel 3.4 Kriteria Reliabilitas

Kriteria Reliabilitas	Kriteria
$0,80 < r_{II} \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,60 < r_{II} \leq 0,80$	Tinggi
$0,40 < r_{II} \leq 0,60$	Cukup
$0,20 < r_{II} \leq 0,40$	Rendah
$0,00 < r_{II} \leq 0,20$	Sangat Rendah

Subjek yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas berjumlah 33 yang memiliki kriteria yang sama dengan subjek yang akan diteliti, setelah data terkumpul kemudian peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 for windows dengan menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach* yang disajikan dalam hasil perhitungan reliabilitas pada tabel 3.5.

Tabel 3.5 Hasil Perhitungan Reliabilitas

Alpha Cronbach	Jumlah Item
.800	22

Setelah diperoleh koefisien reliabilitas (r_{ac}) = 0,800 yang berarti reliabilitas instrument pemahaman diri memiliki kriteria reliabilitas yang tinggi.

3.7 Teknik Analisis Data

(Sugiyono, 2013) Menyatakan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu lalu mencermati akibat dari perlakuan tersebut. Analisis Data merupakan suatu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. dengan adanya analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik tentang masalah yang sedang diteliti.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *Posttest*, dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package For social Science*) 22 for windows.

Kaidah Keputusan :

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka H_0 diterima (dengan taraf signifikansi 5%).

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka H_0 ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

Berdasarkan nilai Z hitung pada uji *Wilcoxon* yang telah dianalisis diatas diperoleh angka Z hitung sebesar -2,521 pada kelompok. Kemudian dibandingkan dengan Z tabel, dengan nilai $\alpha = 5\%$ adalah $0,05 = 1,645$. Oleh karena $Z_{hitung} = -2,521 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2022/2023. Maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

5.1.1 Kesimpulan Statistik

Pemahaman diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa X SMAN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2022/2023. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kaidah keputusan berdasarkan nilai Z_{hitung} sebesar $-2,521$ pada kelompok. Kemudian dibandingkan dengan Z_{tabel} , dengan nilai $\alpha = 5\%$ adalah $0,5 = 1,645$. Oleh karena $Z_{hitung} = -2,521 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

5.1.1 Kesimpulan Penelitian

Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat dipergunakan untuk meningkatkan pemahaman diri pada 8 siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan dari kedelapan subjek penelitian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

5.2 Saran

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

- a. Kepada siswa SMAN 5 Bandar Lampung hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan pemahaman diri yang penting untuk dan bermanfaat untuk kegiatan sehari-hari dan untuk menentukan keputusan dimasa yang akan datang.
- b. Kepada guru bimbingan dan konesling dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan bantuannya dengan membuat kegiatan bimbingan kelompok yang dapat meningkatkan pemahaman diri siswa sehingga dapat membantu siswa dalam menentukan pilihan yang ada di hidupnya.
- c. Kepada peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengambil sampel lebih luas lagi atau latar belakang yang berbeda seperti jenjang pendidikanya, serta mencari faktor lain yang memiliki pengaruh yang tinggi teradap kemampuan pemahaman diri selain minat, abilitas, kepribadian, nilai dan sikap.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, P. E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, N. 2012. *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Araska.
- Djaali, H. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hartono. 2010. *Bimbingan Karier*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Hurlock, E. B. 1997. *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kiling, I. Y., & Bunga, B. N. (2014). Konseling karir dan pemahaman diri sebagai potensi solusi untuk kecemasan gagal mahasiswa. *Jurnal Transformasi Edukasi*, 3(1), 60-64.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, E. A. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno, 2001. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta,
- Rizekia, V., & Christiana, E. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa Kelas XI di SMA Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 10(1), 60-68.

- Santrock John, W. 2007. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. 2003. *Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sayondari, P. N., Antari, N. N. M., & Dantes, N. 2014. Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Setyorini, L. R. T., Hidayati, A., & Nugroho, P. W. 2019. LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI TERHADAP INTERAKSI SOSIAL SISWA SMA. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 38-45.
- Sudjana, N. 2000. *Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono, D. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. 2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supeni, M. G. 2013. Peningkatan Pemahaman dan Penerimaan Diri melalui Introspeksi Terbimbing sebagai Upaya Pengembangan Pribadi Mahasiswa Fkip Utm Th. 2010-2011. *Jurnal Penelitian Inovasi*, 37(1), 17781.
- Supriatna, M. 2011. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Supriyono, W., & Ahmadi, A. 2004. *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suryani, O. I., & Gunawan, I. M. 2018. Hubungan pemahaman diri dengan sikap percaya diri Pada siswa kelas VIII SMPN 7 Woja. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 4(2), 188-191.
- Syakhriani, A. W., Maulana, M., Ilhamnor, I., Fazri, M. N., & Azkia, M. 2022. PENGERTIAN, TUJUAN, METODE DAN RUANG LINGKUP

PERBANDINGAN PENDIDIKAN. *EDUCATIONAL JOURNAL: General and Specific Research*, 2(3), 433-444.

Tohirin. 2015. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intelegensi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Wirawan, R. A., & Rahman, M. Z. (2018). Hubungan Antara Pemahaman Diri Dengan Sikap Saling Menghargai Siswa Kelas Viii Smp. *GEOGRAPHY: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 7-13.