

Pengaruh Bimbingan Kelompok Metode Permainan Terhadap Penerimaan Diri Siswa SMAN 1 Babelan

Muhammad Walimsyah Sitorus¹, Aip Badrujaman², Susi Fitri³

¹Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta, ^{2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta
muhammadwalimsyah@yahoo.co.id

First received:	Revised:	Final Accepted:
15 January 2019	24 February 2019	25 May 2019

Abstract

This study aims to determine the effect of group method game guidance on student self-acceptance. The research method used was a Quasi experimental design nonequivalent control group design. The experimental group received treatment in the form of 11 group counseling sessions held twice a day. The control group did not receive treatment. The population in this study is the class X students of Babelan I year 2018. The sampling technique is non-probability sampling in the form of purposive sampling. Students who became the study sample were 20 people with self-acceptance scores in the low category. The instrument used with four choices in the Likert scale model consisting of 36 valid items with reliability using Cronbach's alpha of 0.735. Data analysis techniques using descriptive statistics using empirical means to see the average pretest and posttest scores in the experimental and control groups. Hypothesis testing results indicate that the Asymp value. Sig of 0.000, through the calculation results, the conclusion was obtained on student self-acceptance sig <0.05, meaning that the increase in self-acceptance of class X students of SMAN I Babelan treatment group was higher than the control group. The implication of the results of the study is that it helps improve self-acceptance of class X students of SMAN I Babylon. Based on the results of the study it is expected that the teacher's guidance and counseling at the school to conduct group guidance service activities with the game method of student self-acceptance.

Keywords: group guidance, self-acceptance, game methods

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh bimbingan kelompok metode permainan terhadap penerimaan diri siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah Quasi eksperimen *design nonequivalent control group design*. Kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa 11 sesi bimbingan kelompok yang diselenggarakan dua kali dalam sehari. Kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Populasi dalam penelitian adalah Siswa kelas X SMAN I Babelan angkatan 2018. Teknik sampling adalah *non-probability sampling* bentuk *purposive sampling*. Siswa yang menjadi sampel penelitian adalah 20 orang dengan skor penerimaan diri berada dalam kategori rendah. Instrumen yang digunakan dengan empat pilihan dalam model skala likert yang terdiri 36 butir valid dengan reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* sebesar 0,735. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan *mean empiris* untuk melihat rata-rata skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig* sebesar 0.000, melalui hasil perhitungan maka diperoleh kesimpulan pada penerimaan diri siswa *sig* < 0.05. Artinya peningkatan penerimaan diri siswa kelas X SMAN I Babelan kelompok *treatment* lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Implikasi hasil penelitian adalah membantu meningkatkan penerimaan diri siswa kelas X SMAN I Babelan. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan terhadap penerimaan diri siswa.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, penerimaan diri, metode permainan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa, mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Masa remaja seringkali dikenal dengan fase "mencari jati diri". Yang perlu ditekankan di sini bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik. (Asrori, 2012).

Perubahan-perubahan bagi remaja terkadang merupakan situasi yang tidak menyenangkan dan sering menimbulkan masalah. Permasalahan tersebut menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban yang dapat mengganggu perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2009). Tugas perkembangan remaja yang amat penting adalah mampu menerima keadaan dirinya, memahami peran seks/jenis kelamin, mengembangkan kemandirian, mengembangkan tanggungjawab dan sosial, menginternalisasikan nilai-nilai moral, dan merencanakan masa depan. Tidak sedikit remaja yang melakukan perbuatan anti sosial maupun asusila karena tugas-tugas perkembangan tersebut kurang berkembang dengan baik (Asrori, 2012).

Penerimaan diri merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam diri sendiri

baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

Demikian pula sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik yang memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini.

Bersumber pada studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa di SMAN 1 Babelan tahun ajaran 2018/2019 menggunakan angket dengan 53 butir pernyataan yang mencakup beberapa indikator gambaran yang positif tentang diri, bertoleransi dengan rasa frustasi dan kemarahan, berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain menyampaikan kritik, mengatur keadaan emosi menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri siswa/siswi tahun ajaran 2017/2018 kurang baik.

Hal ini senada dengan pendapat Husniyati (2009) "Individu yang mempunyai penerimaan diri rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri, akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain, akan sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia".

Berdasarkan penelitian Heriyadi Akbar 2013, pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bantarbolang tahun Ajaran 2012/2013, menunjukkan bahwa siswa memiliki penerimaan diri yang tidak baik yaitu kriteria rendah dengan persentase 48%. Oleh sebab itu Layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu cara penanganan yang dapat dilakukan untuk membantu siswa dalam meningkatkan penerimaan diri. Bimbingan kelompok merupakan bentuk intervensi yang lebih efesien, karena konselor dapat bertemu dengan banyak siswa sekaligus. Serta bila ditinjau dari perfektif perkembangan,

seringkali cara yang terbaik bagi siswa dalam belajar adalah dengan belajar dari satu sama lain atau sesama siswa (Nandang, 2009).

Permainan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik sebagai pelengkap teknik-teknik yang lain maupun sebagai suatu teknik tersendiri yang merupakan wahana pemuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu.

Dalam permainan tersebut peserta didik dapat melampiaskan dorongan-dorongan emosinya sehingga tercipta perasaan lega dan puas. Suasana menyenangkan dan santai yang tercipta selama permainan berlangsung akan menimbulkan suatu pengalaman tersendiri bagi peserta didik yang kemudian akan direnungkan untuk menyadari perasaan dan reaksi-reaksi mereka.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan metode permainan terhadap penerimaan diri siswa kelas X di SMAN I Babelan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian semu atau metode penelitian kuasi (*Quasy Experimental Research*), desain *Nonequivalent Control Group Desain*. Dalam hal ini, peneliti akan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen sebagai kelompok yang akan mendapatkan perlakuan. Kedua kelompok akan mendapatkan *pretest* dan *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel dependen (X) yang tercermin dalam perbedaan variabel dependen khususnya O₂ dan O₄.

Penelitian dilakukan sebanyak sebelas kali pertemuan, pertemuan pertama untuk merumuskan tujuan serta

pembentukan kelompok dan sembilan kali pertemuan untuk pelaksanaan eksperimen. Pertemuan terakhir membahas mengenai tahap penutup kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan. Selama pelaksanaan eksperimen peneliti menggunakan metode permainan. Pupulasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAN I Babelan yang berjumlah 355 orang. Sementara itu, teknik smpling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 20 orang.

Pada penelitian ini, pengukuran penerimaan diri dilakukan dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Berger, yang memiliki 9 aspek yaitu standar diri, keyakinan, tanggungjawab, keterbukaan, sikap positif, keberhargaan, perbedaan, kesetaraan, dan sikap percaya.

Kualitas skor peningkatan penerimaan diri pada sampel penelitian diketahui melalui pengujian gain skor menggunakan rumus Lei Bao sebagai berikut :

Gain ternormalisasi

$$g = \frac{Skor \ posstest - Skor \ pretest}{Skor \ ideal - Skor \ pretest}$$

Pengaruh eksperimen terhadap sampel penelitian melalui pengolahan data dan analisis data menggunakan Wilcoxon dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20.0

HASIL TEMUAN

Hasil penelitian berupa gambaran skor penerimaan diri rendah disetiap kelompok dibandingkan antara skor pretest-posttest. Pada hasil pretest, seluruh siswa berada pada kategori rendah, kemudian pada hasil posttest, pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi.

Tabel 1. Data Capaian Skor

Eksperimen				Kontrol			
No	Nama	Pre	Post	No	Nama	Pre	Post
1	SAP	96	144	1	HAYY	98	103
2	NAA	95	144	2	PW	95	101
3	ZR	92	136	3	CAP	97	100
4	NTZ	92	136	4	NTH	92	98
5	DCS	91	130	5	ZFAS	97	101
6	MR	96	144	6	RGL	91	96
7	RG	90	131	7	NFP	95	98
8	CD	79	137	8	RRSW	91	96
9	BAR	83	140	9	AMY	95	103
10	SN	95	138	10	DY	89	95
	Σ	909	1380			940	991
	\bar{x}	90,9	138			94	99,1

Berdasarkan pada tabel 1, kelompok eksperimen memiliki peningkatan skor penerimaan diri rata-rata berada pada kategori tinggi sedangkan pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang. Hal ini berarti peningkatan skor siswa pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Selanjutnya hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan Wilcoxon kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan aplikasi SPSS for Windows, diperoleh nilai Asymp.Sig kelompok eksperimen = 0,005.

Berdasarkan pengujian tersebut didapat bahwa tingkat penerimaan diri siswa mempunyai tingkat penerimaan yang berbeda atau dapat dikatakan berada pada level yang berbeda dengan didapat Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.005 dimana nilai tersebut lebih kecil dari ambang yang tetapkan yaitu 0.05. sehingga dinyatakan memiliki perbedaan sama signifikan

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 Diterima, ini mengartikan bahwa terjadi peningkatan pada penerimaan diri siswa/siswi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan.

Sampel yang digunakan 20 orang yang terpilih sebagai sampel penelitian, yang kemudian dibagi kedalam 2 kelompok, yaitu 10 orang pada kelompok eksperimen dan 10 orang pada kelompok kontrol.

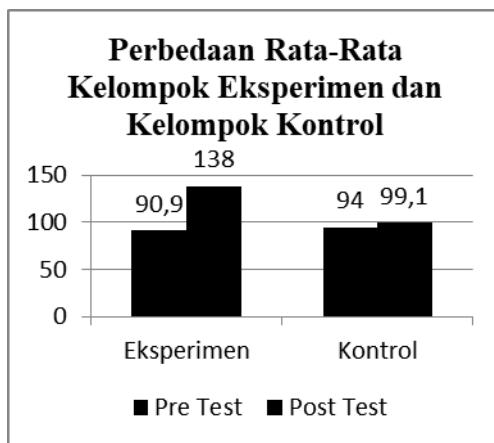
PEMBAHASAN

Bagian pembahasan penelitian berisi diskusi hasil penelitian dan pembandingan dengan teori dan atau penelitian sejenis. Layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan ini dilakukan sebanyak sebelas sesi yang bertujuan untuk memberi pengaruh terhadap penerimaan diri yang dimiliki siswa. Uji hipotesis menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode permainan dapat meningkatkan penerimaan diri siswa. Hasil pretest menyebut terdapat duapuluh siswa penerimaan diri rendah yang sepuluh diantaranya diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan. Hasil menunjukkan tiga di antaranya berada di kategori tinggi, tujuh orang di kategori sedang dan tidak ada responden yang berada pada tingkat kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, saat *pretest* berada pada kategori rendah dan *post-test* lima orang berada pada kategori sedang dan lima orang berada pada kategori rendah. Skor rata-rata capaian siswa mengalami perubahan setelah diberikannya perlakuan.

Skor capaian rata-rata sebelum diberikannya perlakuan pada kelompok eksperimen 90,9, setelah diberikan, skor capaian rata-rata siswa meningkat menjadi 138. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh metode permainan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa/siswi.

Sedangkan pada kelompok kontrol, terjadi peningkatan dari 94 menjadi 99.

Peningkatan yang terjadi pada kelompok kontrol lebih kecil dibandingkan pada kelompok eksperimen. Untuk memudahkan penggambaran deskripsi di atas, maka data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk sebagai berikut :



Gambar 1.
Grafik Perbedaan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Jika dilihat dari capaian yang didapatkan oleh siswa/siswi setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan dan berdasarkan deskripsi di atas, siswa/siswi mulai mengembangkan penerimaan diri.

Berdasarkan uraian di atas, secara keseluruhan dapat diambil kesimpulan bahwa kelompok eksperimen mengalami pengaruh yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan eksperimen memberikan efek yang signifikan untuk mempengaruhi penerimaan diri kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan.

Berdasarkan pembahasan tersebut, bimbingan kelompok dengan metode permainan dengan metode permainan

dapat diterapkan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas X SMA.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa bimbingan kelompok dengan metode permainan meningkatkan penerimaan diri pada siswa/siswi SMAN I Babelan. Terdapat perbedaan yang signifikasi $0.000 < 0.05$ yaitu antara gain score kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan kualitas peningkatan skor pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan peningkatan skor pada kelompok kontrol.

Penerimaan diri siswa kelas X SMAN I Babelan tahun ajaran 2018/2019 Sebanyak 286 siswa/siswi (81 %) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori sedang, artinya siswa/siswi mencapai tingkat penerimaan diri yang sedang pada setiap aspeknya, mampu melakukan kegiatan berdasarkan kemampuan yang dimiliki tetapi terbatas pada teman dekat, menghadapi segala sesuatu berdasarkan kemampuan terbatas pada relasi yang dijalin, menerima konsekuensi dari setiap kegiatan yang dilakukan akan tetapi hal tersebut masih terbatas pada teman dekat, menerima kritik dan saran secara objektif akan tetapi masih terbatas pada teman dekat saja, memaknai diri secara objektif tetapi masih terbatas dan belum dilakukan secara mendalam, menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki hal ini dilakukan masih terbatas dikarenakan belum dilakukan secara mendalam, menerima perbedaan secara objektif tetapi hal ini masih terbatas pada teman disekeliling saja, mampu menerima bahwa setiap pihak sama-sama bernilai dan berharga, hal ini masih terbatas dikarenakan tindakan tersebut belum mampu dilakukan pada semua kalangan

masyarakat luas, serta melakukan kegiatan tanpa mengutamakan pendapat dari orang lain, hal ini masih terbatas karena kondisi tersebut belum dilakukan secara mendalam.

Metode permainan memiliki signifikansi terhadap kemampuan penerimaan diri siswa, artinya metode permainan dapat meningkatkan penerimaan diri siswa/siswi. Peningkatan rata-rata penerimaan diri kepada sasaran intervensi secara keseluruhan pada setiap aspek.

Guru bimbingan dan konseling yaitu dapat memanfaatkan atau menerapkan program intervensi dengan menggunakan metode permainan yang telah divalidasi dan teruji untuk meningkatkan penerimaan diri sebagai salah satu alternatif bantuan yang dapat digunakan untuk membantu siswa agar memiliki penerimaan diri yang baik.

Bagi penelitian selanjutnya yaitu hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai data penelitian selanjutnya berhubungan dengan manfaat metode permainan dan peningkatan penerimaan diri dengan berbagi atau beragam teknik bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2013). "Meningkatkan Penerimaan Diri (self acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Tahun Ajaran 2012/2013.
- Anggraeni, F. D. (2013). Bimbingan pribadi untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. *Skripsi* pada PPB FIP UPI Bandung :Tidak diterbitkan.
- Asrori, & ali. (2012). Psikologi remaja: *perkembangan peserta didik*, Jakarta: Bumi aksara.
- Bernard, M.E. (2013), *The Strength of Self-Acceptance Theory, Practice and Research*, London: Springer.
- Drummond, R.J., & Jones, K.D. (2010). *Assessment Procedures for Counselor and Helping Professionals* (7th ed.). New Jersey : Pearson Education, Inc.
- Elizabeth, T., Sheerer, The Relationship of Self-Acceptance and Self Respect to Acceptance of Respect for other (Amerika: *Journal of Consulting Psychology*, 1949). P. 36-37.
- Endang,(2017). " 77 Games Berkarakter dalam Bimbingan Konseling" Bandung: Penerbit Yrama Widya
- Gladding, S.T. (1995). *Group Work : A Counseling Specialty*. (Second Edition). New Jersey: Prentice Hall.
- Handayani, M.M., Ratnawati, S. dan Helmi, A.F. (1998). "Efektivitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga dirii ". *Jurnal Psikologi*. 2, 47-55.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2009). *Group counseling: Strategies and skill* (7th ed.). USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.