

# Peningkatan Penerimaan Diri Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa SMA Kelas XI

## *Improvement of Self Acceptance Through Group Guidance Services Students of Senior High School Grade XI*

Ratu Zhafira Fajri <sup>1\*</sup>, Yusmansyah <sup>2</sup>, Shinta Mayasari <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

<sup>2</sup> Dosen FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

\* e-mail: ratuzhafira@yahoo.com, Telp: +6282280808048

Received: December, 2018

Accepted: January, 2019

Online Published: February, 2019

**Abstract:** *Improvement of self acceptance through group guidance services students of senior high school grade XI. The problem of this research was the students who had low self-acceptance. This research aimed to find out whether there was an improvement of the students's self-acceptance through group guidance services of the eleventh grade students in SMAN 3 Kotabumi academic year 2017/2018. The method of this research was pre-experimental class, and the design was one group pretest-posttest design. The subject of this research was 6 students at the eleventh grade who had low, medium, and high self acceptance. The self acceptance scale was used to collect the data. Different test of Wilcoxon was used to analyze the data. The result showed that the probability value was less than 0.05 ( $0.028 < 0.05$ ). It could be seen that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. It meant that there was a significant improvement of the student's self-accepted before and after the implementation of group guidance services. It indicated that group guidance services facilitates eleventh grade student's of SMAN 3 Kotabumi academic year 2017/2018 to improve their self-acceptance.*

**Keywords:** *group guidance, guidance counseling, self acceptance, senior high school*

**Abstrak:** **Peningkatan Penerimaan Diri Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI.** Masalah penelitian ini adalah penerimaan diri siswa rendah. Permasalahan penelitian adalah "Apakah penerimaan diri dapat meningkat melalui layanan bimbingan kelompok". Tujuan penelitian untuk mengetahui bahwa adanya peningkatan penerimaan diri melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018. Metode penelitian ini adalah metode *pre eksperiment* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa SMA yang memiliki penerimaan diri rendah, sedang dan tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penerimaan diri. Hasil analisis data menggunakan uji beda *Wilcoxon*, diperoleh angka probabilitas kurang dari 0,05 ( $0,028 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada penerimaan diri antara sebelum dengan setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Kesimpulannya adalah penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMAN 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018.

**Kata kunci:** bimbingan kelompok, bimbingan konseling, penerimaan diri

## **PENDAHULUAN / INTRODUCTION**

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

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

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

Penerimaan kondisi fisik erat kaitannya dengan penerimaan diri dimiliki individu. Penurunan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya peningkatan kejadian *overweight* dan lainnya pada remaja sampai saat ini. Aktivitas fisik berpengaruh pada tingkat kebugaran tubuh seseorang. Faktor lainnya yang dapat mengakibatkan terjadinya *overweight* adalah faktor genetik, pengetahuan gizi, sosial ekonomi dan *image* tubuh. Menurut Havigurst (Hurlock, 1994) salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima keadaan fisiknya serta menggunakan secara efektif.

Dalam jurnal yang membahas tentang penerimaan diri oleh (Vasile, 2013) yang berjudul *An Evaluation of self-acceptance in Adults* bahwa Penelitian terbaru tentang perbedaan individu dalam penerimaan diri tanpa syarat menunjukkan bahwa penerimaan diri tanpa syarat yang rendah merugikan kesejahteraan dan dalam beberapa kasus, dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan gangguan mental.

Sedangkan dalam jurnal (Katarzyna, 2014) dengan judul *Adolescent Personalities And Their Self Accep-tance Within Complete Families, Incomplete Families And Recon-structed Families* bahwa apabila penerimaan diri yang buruk terus menerus berlangsung hingga remaja maka memberi bentuk kepribadian yang buruk sebagai konsekuensinya dan terdapat perbedaan yang sig-nifikan secara statistik yang dapat diamati ternyata dimensi keperi-badian Openness to Experience telah mendiversifikasi kelompok remaja yang diteliti .

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru pembimbing, guru bidang studi, dan wali kelas di SMA Negeri 3 Kotabumi diperoleh data bahwa masih banyak siswa kelas XI memiliki penerimaan diri yang kurang positif.

Dengan demikian, diharapkan layanan bimbingan kelompok dapat digunakan dalam mengembangkan dan meningkatkan konsep diri positif pada siswa. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa konsep diri terbentuk dari adanya interaksi antara individu dengan orang lain.

Dengan interaksi yang terjadi antara anggota kelompok dalam bimbingan kelompok nantinya, diharapkan dapat berdampak positif bagi siswa dalam penciptaan gambaran diri atau konsep diri siswa, yang mencakup pengetahuan diri, pemahaman diri, penerimaan diri, penilaian diri, dan harapan-harapan terhadap diri. Berdasarkan paparan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Penerimaan Diri Siswa dengan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Pelajaran 2017/2018.”

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

Agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara efektif dan efisien, maka setiap orang yang terlibat di dalam pendidikan tersebut dapat memahami tugas dan fungsi sesuai dengan pekerjaan dan dapat me-

lakukan kolaborasi untuk tercapainya tujuan pendidikan secara efektif dan efisien berupa tercapainya perkembangan remaja secara optimal dan peserta didik. Salah satu komponen yang penting dalam penyelenggaraan pendidikan adalah Bimbingan dan Konseling.

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

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan upaya layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengembangkan potensi atau kemampuan dan menyelesaikan permasalahan yang bersifat pribadi maupun sosial, sehingga siswa dapat menerima diri sendiri dan mendapatkan penerimaan dari lingkungan, serta terjalinnya hubungan sosial yang harmonis dilingkungannya. Sedangkan tujuan yang hendak dicapai peneliti dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa Bimbingan Kelompok dapat dipergunakan untuk meningkatkan Penerimaan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi.

Penelitian ini mempunyai manfaat antara lain : a.Manfaat teoritis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling di sekolah terutama terkait dengan penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan Penerimaan diri siswa. b.Manfaat Praktis Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan atau pemi-

kiran bagi siswa, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam upaya pemberian layanan bimbingan kelompok terutama untuk meningkatkan penerimaan diri siswa, sehingga nantinya dapat menunjang efektivitas dari layanan yang diberikan tersebut.

## **METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD**

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dipercaya.

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

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

Prosedur penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan *one group, pretest posttest design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

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

untuk mengetahui siswa yang memiliki penerimaan diri yang rendah, untuk mendapatkan subjek penelitian. Skala penerimaan diri ini menggunakan model skala Likert. Skala penerimaan diri ini menggunakan model skala Likert.

Menurut (Nazir, 2003:339) mengemukakan prosedur dalam pembuatan skala Likert sebagai berikut : a.Peneliti mengumpulkan item-item yang cukup banyak dan relevan dengan masalah yang sedang diteliti. b.Item-item tersebut diujikan kepada sekelompok responden yang cukup responsive dari populasi yang ingin diteliti, c.Responden diminta untuk mengisi item pernyataan sesuai dengan keadaan yang paling mewakili dirinya apakah mereka menyukai (+) atau tidak menyukai (-) item-item yang tersedia.

Responsi tersebut dikumpulkan dan jawaban yang memberikan indikasi menyukai diberikan skor tinggi dan sebaliknya, d. Total skor dari masing-masing responden adalah penjumlahan dari skor masing-masing item responden tersebut, e.Responden dianalisa untuk mengetahui item-item mana yang sangat nyata batasan antara skor tinggi dan skor rendah dalam skala total untuk respon upper dan lower dianalisa untuk melihat sampai berapa jauh tiap item itu berbeda. Item-item yang tidak menunjukkan korelasi dengan skor total tidak dipakai.

Dengan menggunakan skala penerimaan diri dapat diketahui siswa yang mengalami penerimaan diri sangat rendah sampai pada tingkatan yang sangat tinggi.

**Tabel 1. Alternatif Pilihan Jawaban Skala**

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

Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Ahli yang diminta pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Citra Abriani M., M.Pd. Kons., Redi Eka Andriyanto, M.Pd.,Kons., dan Yohana Oktarina, M.Pd. Hasil uji ahli menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan namun perlu adanya perbaikan kembali pada skala. Penelitian ini menguji validitas butir item angket menggunakan rumus Aiken's V. Menurut Aiken (Azwar, 2012:134) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content validity coefficient* yang didasarkan penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item mengenai sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur.

Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen hanya item yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrumen saja. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya akan menghasilkan data yang reliabel juga. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 dengan analisis reliabilitas *analysis scale* (alpha). Untuk mengetahui tinggi rendahnya

reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas. (Basrowi dan Kasinu, 2007)

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

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis penelitian (Sugiono,2012). Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan teknik bermain proyeksi untuk meningkatkan *self acceptance*. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest*. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah,  $H_a$  : Penerimaan diri di sekolah dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Ajaran2017/2018.

Ho : Penerimaan diri di sekolah tidak dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi Tahun Ajaran 2017/2018

Berdasarkan penghitungan skala penerimaan diri yang telah diisi oleh siswa, didapatkan hasil bahwa keenam siswa mengalami peningkatan penerimaan diri dengan membandingkan hasil *pretest* (sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok) dan *posttest* (sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok). Hasil analisis data, tersaji pada di bawah ini .

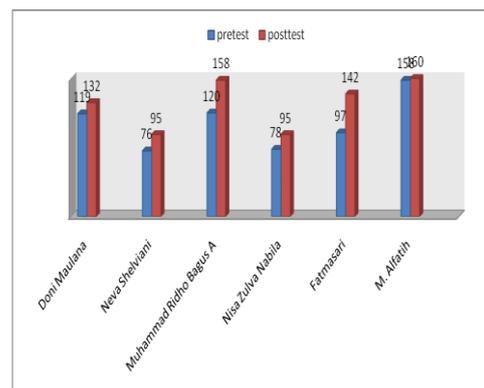
**Tabel 2. Perbandingan Skor Hasil Pretest dan Post test Penerimaan Diri**

No	Nama	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Peningkatan	
		Skor	Skor	Selisih	%
1.	DM	119	132	13	7%
2.	NS	76	95	19	11%
3.	MRBA	120	158	38	22%
4.	NZN	78	95	17	10%
5.	F	97	142	45	26%
6.	MA	158	160	2	1%
Jumlah		648	782	134	76%
Rata-rata		108	130,3	22,3	13%

Dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* penerimaan diri di sekolah. Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok diperoleh nilai rata-rata skor masuk dalam kategori sedang dan setelah dilakukan perlakuan bimbingan kelompok hasil *posttest* meningkat masuk dalam kategori sedang. Ter-

dapat selisih skor antara *pretest* dan *posttest*. Maka ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan penerimaan diri setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Berikut ini adalah:

**Gambar 1. Grafik Peningkatan Penerimaan Diri Siswa di Sekolah**



Dari pertemuan pertama sampai kelima dapat dianalisis bahwa para anggota kelompok sudah memperoleh pemahaman mengenai materi yang telah diberikan yang dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Dari hasil tersebut dapat diperhatikan bahwa masing-masing anak mengalami peningkatan penerimaan diri setelah mendapatkan treatment meskipun hanya mengalami peningkatan yang sedikit tetapi peningkatan penerimaan diri ini juga ada yang mencapai peningkatan yang tinggi, sebagai peningkatan penerimaan diri yang paling tinggi diantara temannya yang lain.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa di sekolah sehingga dapat diketahui penerimaan

diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan penerimaan diri sebelum dan sesudah dilakukannya layanan bimbingan kelompok.

Peningkatan tersebut dikarenakan adanya pemberian perlakuan yaitu bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan daya juang siswa terutama ketika menghadapi kesulitan, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan. Terjadi peningkatan pada masing-masing siswa karena pada saat pelaksanaan *treatment* mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan antusias.

Beberapa siswa mengungkapkan ide, gagasan dan pikiran mereka untuk membahas materi yang sedang dibahas. Seluruh siswa mengalami peningkatan skor karena pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok responden ini menampakkan sikap keterbukaan seperti, mudah menerima pendapat orang lain, tidak mengabaikan masukan yang diberikan teman, akan mempertimbangkan sesuatu secara matang terhadap tindakan yang akan dilakukan kepada orang lain, selalu berusaha berpikir secara rasional, tetap menghargai orang lain dan bertukar pendapat dan pengalaman dengan teman untuk menambah pengetahuan. Anggota kelompok dapat memahami tentang penerimaan diri di sekolah serta aspek-aspek yang terkait di dalamnya.

Namun beberapa diantara siswa tersebut ada yang masih terlihat sulit melakukan penerimaan diri. Berdasarkan hasil perhitungan penerimaan diri di sekolah terdapat peningkatan namun tidak signifikan, kemungkinan terdapat faktor-faktor

lain yang mempengaruhi peningkatan penerimaan diri siswa sehingga perlu pemberian layanan konseling kelompok maupun konseling individual atau bahkan perlu mendapatkan penanganan dari psikolog.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok, terlihat subjek mengalami peningkatan dari pertemuan pertama hingga pertemuan kelima meskipun kurang signifikan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi.

Peningkatan nampak pada seluruh siswa dengan nama Doni Maulana, Neva Shelviani, M. Ridho Bagus, Nisa Zulva Nabila, Fatmasari dan M. Alfatih.

Selain itu juga hasil dari penelitian Wahyu Puspita Sari dalam "*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Kelas X Smk Labor Binaan Fkip Unri Pekanbaru T. A 2015/2016*" menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok atas penerimaan diri siswa berada pada kategori sedang. Hal itu membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara penerimaan diri siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Kemudian untuk melihat perbedaan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol maka digunakan rumus Mann Whitney pada program SPSS.

Selain penelitian di atas juga terdapat hasil penelitian oleh (Aditiansih, 2015) yang berjudul "*Efektivitas Bimbingan Kelompok*

*Dengan Menggunakan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa*” menyatakan bahwa secara umum pencapaian penerimaan diri siswa berada pada kategori sedang . Pada setiap aspek yang menunjukkan siswa memiliki kemampuan yang cukup dalam pemahaman diri, pandangan terhadap diri, konsep diri yang stabil, harapan yang realistis, dan tidak ada stres emosional tersusunya program bimbingan kelompok menggunakan teknik expressive writing untuk meningkatkan penerimaan diri siswa dan teknik expressive writing untuk meningkatkan penerimaan diri siswa yang diujikan dalam penelitian terbukti efektif dilihat dari peningkatan skor rata-rata penerimaan diri siswa.

Sedangkan menurut (Chitra & Karnan, 2017) menyatakan dalam jurnal *A Study On Self-Acceptance And Academic Achievement Among High School Students In Vellore District* , salah satu hasil jurnal penelitiannya terkait dengan penerimaan diri mengungkapkan hasil bahwa terdapat dampak yang signifikan dengan tempat tinggal siswa, tipe-tipe manajemen, perintah yang diberikan, kelahiran dan pendapatan keluarga. Namun disana tidak ditemukan dampak yang signifikan dengan jenis kelamin dan tipe pola asuh dalam keluarganya serta penerimaan diri siswa di sekolah.

Menurut (Winarni, 2017) dalam jurnal *Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tempel* menyatakan bahwa berdasarkan hasil uji hipotesis *wilcoxon* pada *pretest* dan *posttest* menun-

jukkan taraf signifikansi bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menunjukkan bahwa penelitian adalah konseling realitas efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas IX SMP N 1 Tempel. Selain hasil perhitungan yang menunjukkan peningkatan, masalah-masalah yang timbul pada saat sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pun mulai mengalami penurunan dan terdapat peningkatan penerimaan diri yang lebih baik dari sebelumnya pada setiap pertemuan seperti siswa lebih menghargai lagi pendapat temannya ketika dalam berdiskusi, mampu mengutarakan kritikan kepada temannya dengan bahasa yang tidak menyinggung, mampu memberikan empati dan perhatian kepada temannya yang sedang mengalami kesulitan.

Menurut (Wentzel & Caldwell, 2006) dalam *Friendships, Peer Acceptance, and Group Membership : Reactions to Academic Achievement in Middle School*, bahwa dua sampel siswa kelas enam diikuti dari waktu ke waktu untuk memeriksa hubungan sejumlah persahabatan yang saling menguntungkan, penerimaan teman sebaya, dan keanggotaan kelompok untuk pencapaian akademik. Dalam kedua sampel, keanggotaan kelompok adalah nilai yang paling konsisten dari waktu ke waktu.

Dalam studi , perilaku prososial, perilaku antisosial, dan tekanan emosional diperiksa sebagai proses yang mungkin menjelaskan hubungan signifikan antara hubungan teman sebaya dan prestasi akademik. Hasil analisis longitudinal mendukung kesimpulan bahwa aspek hubungan teman sebaya berhubungan dengan prestasi kelas secara tidak langsung, dengan cara

hubungan yang signifikan dengan perilaku prososial

Layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan penerimaan diri di sekolah. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di dalamnya berisi materi tentang bagaimana agar siswa sebagai anggota kelompok akan sama-sama menciptakan dinamika kelompok yang dapat menjadikan tempat untuk mengembangkan kemampuan penerimaan diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa. Anggota kelompok mempunyai hak sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas topik komunikasi antar pribadi dengan tuntas, siswa dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Dengan demikian, bimbingan kelompok dikatakan cukup tepat dalam meningkatkan penerimaan diri siswa karena di dalam bimbingan kelompok siswa dapat belajar terkait materi-materi yang dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri dengan cara berinteraksi dengan anggota kelompok, mengelola emosi ketika berdiskusi secara terbuka dengan anggota kelompok, memotivasi diri dan berempati melalui cerita yang disampaikan oleh anggota kelompok, serta membina hubungan melalui permainan yang dapat mengakrabkan mereka sebagai anggota kelompok.

Pelaksanaan penelitian dalam peningkatan penerimaan diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI dilaksanakan di SMA Negeri 3 Kotabumi yang beralamatkan di Jalan Sersan Laba Gole No.45, Kota Alam,

Kotabumi Selatan, Tj. Aman, Kabupaten Lampung Utara, 34519 .

Sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu peneliti melakukan penyebaran skala penerimaan diri di sekolah pada hari Jumat, 2 Maret 2018, jenis skala yang digunakan yaitu skala Likert dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai penerimaan diri di sekolah, skala yang disebar pada siswa merupakan skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh siswa yang memiliki penerimaan diri di sekolah rendah, sedang dan tinggi di kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi.

Langkah selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling, untuk mendapatkan informasi mengenai siswa yang memiliki penerimaan diri di sekolah yang rendah, sedang maupun tinggi pada siswa kelas XI. Wawancara menghasilkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki penerimaan diri di sekolah yang baik dan buruk di kelas XI.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil pretest dan posttest diambil dari pengisian skala penerimaan diri. Pretest merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok. Setelah dilaksanakan pretest, peneliti mengkategorikan siswa yang memiliki skor penerimaan diri rendah, sedang dan tinggi untuk diberikan perlakuan bimbingan kelompok.

Setelah hasil pretest diketahui, kemudian hasil pretest direkapitulasi

dengan kriteria tingkat penerimaan diri yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus

Setelah melakukan penyebaran skala penerimaan diri di sekolah kepada siswa kelas XI yaitu kelas XI IPS 1, XI IPS 2 dan XI IPS 3 sebanyak 89 siswa maka, peneliti memperoleh 6 siswa yang memiliki penerimaan diri di sekolah yang rendah, sedang dan tinggi. Namun, karena peneliti ingin membuat bimbingan kelompok jenis heterogen, maka peneliti mengambil subjek yang memiliki penerimaan diri rendah, sedang dan tinggi. Alasan peneliti membentuk bimbingan kelompok yang heterogen karena heterogenitas kelompok akan menjadi sumber yang kaya untuk pencapaian tujuan layanan dan dinamika kelompoknya dapat lebih hidup dan berkembang.

Kriteria diperoleh berdasarkan penyebaran skala penerimaan diri di sekolah dan digunakan untuk menentukan subyek penelitian dan mengukur penerimaan diri di sekolah subyek sebelum dan sesudah perlakuan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak lima kali pertemuan.

Posttest diberikan sesudah perlakuan untuk mengetahui peningkatan penerimaan diri, untuk mengevaluasi hasil layanan bimbingan kelompok yang sudah diberikan. Jenis kegiatan kelompok yang dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah kelompok tugas dan pemimpin kelompok pada kegiatan layanan bimbingan kelompok ini adalah peneliti.

Berdasarkan hal tersebut, sebelum melaksanakan kegiatan bimbingan

kelompok peneliti mengadakan pertemuan dengan 6 siswa yang terpilih untuk menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta membuat kesepakatan untuk melaksanakan bimbingan kelompok dan juga memberikan posttest.

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok berdasarkan prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan tahap satu, pembentukan pada tahapan awal ini, peneliti sebagai pemimpin kelompok berupaya menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan sekelompok diantara para anggota kelompok serta mengupayakan untuk menumbuhkan minat anggota kelompok dalam kegiatan kelompok ini. Pada tahap pembentukan, pertama pemimpin kelompok (peneliti) mengatur tempat duduk membentuk lingkaran, sehingga semua anggota kelompok dapat melihat satu sama lainnya secara langsung, serta melihat jelas semua kegiatan anggota kelompok menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan bimbingan kelompok. Kemudian peneliti menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan, cara-cara dan asas-asas kegiatan layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya dilakukan kegiatan perkenalan yang dimulai dari pemimpin kelompok, lalu seluruh anggota kelompok.

Dalam perkenalan ini, pemimpin kelompok meminta kepada anggota kelompok untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing. Perkenalan bertujuan agar masing-masing anggota kelompok dapat lebih saling mengenal satu sama lain meskipun beberapa diantara mereka sudah

saling mengenal karena rumah mereka berdekatan namun beberapa anggota yang lain belum terlalu mengenal, sehingga para anggota tetap harus memperkenalkan diri agar tercipta suasana kelompok yang akrab dan agar peneliti dapat mengenal karakter masing-masing anggota kelompoknya. Setelah dilaksanakan tahap pembentukan ini, hasil pelaksanaan bimbingan kelompok adalah terjadinya perkenalan yang lebih luas dan mendalam pada anggota kelompok, dengan berbagai permainan yang dimainkan sehingga terjadi suasana kehangatan dan kebersamaan dari setiap anggota kelompok.

Pelaksanaan tahap dua, tahap peralihan merupakan jembatan menuju tahap kegiatan, dimana pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya dan memantapkan anggota kelompok untuk siap mengikuti kegiatan ini. Pada tahap ini, pemimpin kelompok bertugas menjembatani antara tahap I dan tahap II dengan cara pemimpin kelompok menguraikan dan menjelaskan kembali hal pokok pada tahap pertama seperti tujuan dan asas dalam bimbingan kelompok. Tahap ini pemimpin kelompok menanyakan kembali kepada seluruh anggota kelompok apakah para anggota kelompok telah memahami dengan baik mengenai bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok melihat kesiapan seluruh anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Jika ada anggota yang belum mengerti dan belum siap untuk melanjutkan ketahap selanjutnya tugas dari pemimpin kelompok ialah untuk mengulangi dari tahap pertama, jika anggota kelompok sudah bersedia dan siap untuk melanjutkan maka pemimpin kelo-

mpok dapat melanjutkan bimbingan kelompok ketahap yang selanjutnya.

Hasil pelaksanaan tahap ini adalah para anggota kelompok dapat mengetahui peranannya sebagai anggota kelompok, para anggota kelompok juga siap mengikuti kegiatan kelompok dan ingin segera memulainya.

Pelaksanaan tahap tiga, tahap kegiatan merupakan tahapan inti kegiatan untuk membahas topik-topik (yang dapat meningkatkan penerimaan diri). Tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota ke kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan. Setelah pemimpin kelompok memberikan materi yang akan dibahas maka pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi berkaitan feedback atau yang dapat diambil dari kegiatan dan pembahasan topik sehingga anggota kelompok dapat menarik kesimpulan dari setiap pembahasan topik-topik bahasan. Pemimpin kelompok dalam kegiatan ini hanya berperan sebagai pengatur lalu lintas dalam bimbingan kelompok yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara, karena anggota kelompoklah yang seharusnya lebih aktif, kemudian topik yang telah ditetapkan untuk dibahas akan barjalan secara dinamis.

Pertemuan pertama bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Senin, 5 Maret 2018 di ruangan BK SMA Negeri 3 Kotabumi.

Pada pertemuan pertama, anggota kelompok masih terlihat pasif dan malu. Anggota belum begitu mengenal satu sama lain, hal tersebut karena anggota berasal dari tiga kelas yang berbeda. Kegiatan dimulai dengan perkenalan pemimpin kelompok dan anggota kelompok dengan teknik rangkaian nama. Setelah perkenalan, ketegangan kelompok mulai berkurang yang ditandai dengan canda tawa mereka. Pemimpin kelompok memberikan pengantar mengenai penerimaan diri. Kemudian pemimpin kelompok memberikan topik tugas yang membahas mengenai memahami pendapat dan penilaian orang lain mengenai dirinya. Selanjutnya pemimpin kelompok mengajak mereka untuk berdiskusi tentang topik yang telah diberikan.

Beberapa anggota kelompok tidak ragu dalam mengungkapkan pendapat mereka. Akan tetapi, sebagian besar anggota masih malu mengemukakan pendapat. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku seperti meremas tangannya, terlihat tidak fokus pada apa yang sedang dibicarakan, dan tidak nyaman saat layanan bimbingan kelompok tersebut berlangsung.

Pemimpin kelompok memancing beberapa anggota yang terlihat pasif untuk memberikan pendapatnya dan mengungkapkan apa yang dirasakannya berada di kelompok tersebut. Kemudian untuk lebih memudahkan anggota kelompok untuk mengungkapkan bagaimana dirinya, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk bermain games "Johari Windows". Games tersebut diberikan agar masing-masing anggota dapat mengetahui tentang dirinya sendiri sehingga diharapkan ia

mampu memahami kekurangan dirinya sendiri dan memperbaikinya. Sebab pada pertemuan pertama ini anggota kelompok belum saling mengenali dirinya maupun teman di dalam anggota kelompoknya. Setelah diberikan games ini diharapkan tiap anggota kelompok dapat saling memahami anggota kelompok yang lain dan dinamika kelompok tercipta dengan baik.

Setelah diberikan games tersebut, anggota kelompok membacakan hasil karakter diri yang mereka buat kepada anggota kelompok lainnya secara bergantian, selanjutnya anggota kelompok menilai kesesuaiannya dengan penilaian mereka.

Pada pertemuan pertama ini, awalnya tidak semua anggota ada yang berani mengemukakan pendapat. Namun setelah diarahkan oleh pemimpin kelompok akhirnya semua anggota kelompok mampu untuk menanggapi dan berbagi pendapat yang mereka miliki tentang penilaian orang lain tentang dirinya.

Pada pertemuan kedua, sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, bimbingan kelompok yang kedua ini dilaksanakan di ruangan BK SMA Negeri 3 Kotabumi, pada hari Rabu, 7 Maret 2018.

Pertemuan kedua, suasana kelompok sudah terlihat lebih baik. Untuk membuat anggota lebih akrab, pemimpin kelompok meminta mereka untuk mengungkapkan tanggal lahir mereka dan mengingat semua tanggal lahir anggota lainnya. Kemudian setelah mereka selesai mengungkapkan tanggal lahir mereka masing-masing, pemimpin kelompok

memberikan pertanyaan tentang tanggal lahir anggota kelompok ke anggota kelompok lainya. Anggota kelompok mulai mau membuka diri. Seperti pada pertemuan pertama, di pertemuan kedua ini pemimpin kelompok kembali mengajak anggota kelompok untuk membahas sebuah topik tentang kedisiplinan dalam mengerjakan sesuatu agar impian atau cita-citanya tercapai kemudian meminta anggota kelompok untuk menanggapi.

Meskipun pada pertemuan kedua ini anggota kelompok masih terlihat sedikit malu-malu, akan tetapi mereka sudah berani mengungkapkan pendapatnya secara terbuka mengenai kedisiplinan dalam mengerjakan sesuatu agar impian atau cita-citanya tercapai. Namun beberapa anggota kelompok yang lain juga masih kurang mampu memberikan pendapatnya, ia nampak kebingungan dengan apa yang hendak ia katakan serta sulit memberikan pemecahan masalah terkait topik kedisiplinan dalam mengerjakan sesuatu agar impian atau cita-citanya, sesekali ia juga terlihat cemas saat dimintai pendapatnya.

Pada pertemuan ketiga, sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, bimbingan kelompok yang ketiga ini dilaksanakan pada hari Jumat, 9 Maret 2018 di ruangan BK SMA Negeri 3 Kotabumi. Pertemuan ketiga, materi yang dibahas adalah tentang persahabatan. Pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok terlihat begitu antusias, aktif dan bersemangat, sehingga mereka tidak merasa malu untuk memberikan pendapat mengenai materi tersebut. Sehingga, pada pertemuan ini dina-

mika kelompok terlihat begitu berkembang.

Pada pertemuan keempat, sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, bimbingan kelompok yang keempat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Maret 2018 di ruang BK SMA Negeri 3 Kotabumi. Pertemuan keempat, materi yang dibahas adalah tentang bekerjasama. Pemimpin kelompok meminta setiap anggota untuk menanggapi. Anggota kelompok kemudian merespon dengan mengemukakan pendapat mereka masing-masing. Kegiatan berjalan lancar dengan diskusi yang cukup menarik karena masing-masing anggota kelompok memberikan tanggapan yang bervariasi. Anggota kelompok sangat antusias membahas tentang masalah ini. Semua anggota kelompok berpartisipasi dalam pembahasan masalah, bahkan terdapat beberapa pendapat yang berbeda namun setelah dibahas semua anggota kelompok tetap satu suara.

Pada pertemuan kelima, sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, bimbingan kelompok yang kelima ini dilaksanakan pada hari Senin, 12 Maret 2018 di perpustakaan SMA Negeri 3 Kotabumi. Pertemuan kelima, materi yang dibahas adalah materi tentang pentingnya membina hubungan dengan orang lain. Pemimpin kelompok memberikan materi tentang apa itu membina hubungan dengan orang dan bagaimana caranya membina hubungan dengan orang lain

## **SIMPULAN / CONCLUSION**

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi pada Tahun Ajaran 2017/2018, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu: Penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi pada Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji Wilcoxon* terdapat peningkatan penerimaan diri yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan penerimaan diri setelah diberi layanan bimbingan kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi pada Tahun Ajaran 2016/2017.

Kesimpulan penelitian adalah penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi pada Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya penerimaan diri dan perubahan perilaku pada beberapa siswa, namun perubahan yang tidak signifikan pun terjadi pada beberapa siswa, sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan pemberian bimbingan kelompok. Jadi bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran Kepada Kepala SMA Negeri 3

Kotabumi, hendaknya memberikan jadwal khusus untuk guru bimbingan konseling agar dapat memberikan layanan bimbingan konseling untuk pengembangan karakter dan potensi peserta didik. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok secara rutin untuk meningkatkan penerimaan diri siswa ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kualitas diri lainnya guna menunjang pengembangan hubungan sosial dan prestasi mereka di sekolah. Kepada siswa SMA Negeri 3 Kotabumi hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yang bermanfaat dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. Kepada peneliti berikutnya agar meneliti penerimaan diri dengan treatment lainnya misal konseling kelompok agar peningkatannya lebih signifikan.

## **DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES**

- Aditianingsih, D. 2015. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa*. Volume 3, nomor 3, halaman 29-43. Diambil dari <http://respository.upi.edu/20153/>. Diakses pada 27 April 2018.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chitra & Karnan. 2017. *A Study On Self-Acceptance And Academic Achievement Among High School Students In Vellore District*. Journal of Educational

- Science and Research (IJESR) ISSN(P): 2249-6947; ISSN(E): 2249-8052 Volume 7, number 2, pages 83-92. Diambil dari <http://www.tjprc.org/publishpapers/2-49-1489575375-10.IJESRAPR201710.pdf>. Diakses pada 27 April 2018.
- Hallen, A. 2002. *Bimbingan Konseling Dalam Islam*. Jakarta. Ciputat Pers.
- Hurlock, E. B. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press.
- Kathryn R. W & Caldwell K. 2006. *Friendships, Peer Acceptance, and Group Membership: Reactions to Academic Achievement in Middle School*. Child Development. December 1997, Volume 68, Number 6, Pages 1198-1209. Diambil dari <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-8624.1997.tb01994.x>. Diakses pada 27 April 2018.
- Katarzyna, W. 2014. *Adolescent Personalities And Their Self-Acceptance Within Complete Families, Incomplete Families And Reconstructed Families*. Polish of Applied Psychology. Volume 12, number 1. Pages 59-74. Diambil dari [https://www.researchgate.net/publication/273768132\\_Adolescent\\_personalities\\_and\\_their\\_self\\_acceptance\\_within\\_complete\\_families\\_incomplete\\_families\\_and\\_reconstructed\\_families](https://www.researchgate.net/publication/273768132_Adolescent_personalities_and_their_self_acceptance_within_complete_families_incomplete_families_and_reconstructed_families). Diakses pada 27 April 2018
- Nazir, M. 2003. *Metode Penelitian Cetakan Kelima*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Permatasari, B. 2012. Hubungan Antara Penerimaan Terhadap Kondisi Fisik dengan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Remaja Perempuan. SMAN 1 Banjarmasin. Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Volume. 1, nomor 2, halaman 29-43. Diambil dari <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk5f790b6562full.pdf>. Diakses pada 27 April 2018.
- Sari, W. P. 2010. *The Effect of Guidance Group Service To Improving Self Acceptance Of Students class X*. SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru 2015/2016 Volume 2, nomor 3, halaman 12-29. Diambil dari <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/viewfile/12094/11739>.
- Seval, E. 2015. *The Effect of Group Counseling on Awareness and Acceptance of Self and Others*. Social and Behavioral Sciences Volume 174, number 2, Pages 1465-1473. Diambil dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815008289>. Diakses pada 27 April 2018.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Vasile, C. 2013. *An Evaluation of Self-Acceptance in Adults. Social and Behavioral Sciences*. Volume 78, number 3, Pages 605-609. Diambil dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813009294>. Diakses pada 27 April 2018.
- Wibowo. 2005. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winarni, M. A. 2017. Efektifitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Yogyakarta. Diambil dari <https://journal.students.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/649/7/6242>. Diakses pada 27 April 2018.