

# **PENGARUH METODE PERMAINAN DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENERIMAAN DIRI SISWA/SISWI KELAS X SMAN I BABELAN**

oleh

**Muhammad Walimsyah Sitorus**

*Jl. Willeam Iskandar Ps. V, Medan Estate, Percut Sei Tuan  
Universitasn Islam Negeri Sumatera Utara Medan*

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode permainan dengan layanan bimbingan kelompok terhadap penerimaan diri siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah Quasi ekperimen *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 ini adalah Siswa/Siswi kelas X SMAN I Babelan tahun angkatan 2018. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Siswa/Siswi yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang dengan skor penerimaan diri berada dalam kategori rendah. Instrumen yang digunakan dalam menentukan sampel penelitian ini adalah instrumen penerimaan diri dengan empat pilihan dalam model skala likert yang terdiri 36 butir valid dengan reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* sebesar 0,735.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig* sebesar 0.005, melalui hasil perhitungan maka diperoleh kesimpulan pada penerimaan diri siswa/siswi  $sig < 0.05$ , Artinya peningkatan penerimaan diri siswa/siswi kelas X SMAN I Babelan kelompok *treatment* lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. 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** : *metode permainan, bimbingan kelompok, penerimaan diri*

## **I. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa yang mana mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Dan 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.

Perubahan-perubahan bagi remaja terkadang merupakan situasi yang tidak menyenangkan dan sering menimbulkan masalah. Permasalahan-permasalahan tersebut menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban yang dapat mengganggu perkembangan selanjutnya.

Tugas perkembangan remaja yang amat penting adalah mampu menerima keadaan dirinya, memahami peran seks/jenis kelamin, mengembangkan kemandirian, mengembangkan tanggungjawab pribadi dan sosial, menginternalisasikan nilai-nilai moral, dan merencanakan masa depan. Dewasa ini tidak sedikit remaja yang melakukan perbuatan anti sosial maupun asusila karena tugas-tugas perkembangan tersebut kurang berkembang dengan baik.

Bersumber pada studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa/siswi 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 frustrasi 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 “ 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%.

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 seseorang 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.

Layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu cara penanganan yang dapat dilakukan untuk membantu siswa/siswi dalam meningkatkan penerimaan diri. Bimbingan kelompok merupakan bentuk intervensi yang lebih efisien, karena konselor dapat bertemu dengan banyak siswa sekaligus. Serta bila ditinjau dari persepektif perkembangan, seringkali cara yang terbaik bagi siswa dalam belajar adalah dengan belajar dari satu sama lain atau sesama siswa.

Layanan bimbingan kelompok tersebut senada dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan, diantaranya sebagai berikut :

Penelitian Nurzakiah.,Justitia.,Hidayat yang berjudul “ Pengaruh bimbingan kelompok dengan metode problem solving dalam mengembangkan berpikir siswa kelas X di Negeri 30 Jakarta. Hasil penelitian yang didapat nilai Asymp. Sig =  $0.005 < \text{nilai signifikansi } \alpha = 0.05$  disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya bahwa bimbingan kelompok dengan metode problem solving berpengaruh untuk mengembangkan berpikir kritis siswa kelas X SMA Negeri 30 Jakarta.

Penelitian Fitria.,Intan.,Fitri yang berjudul “ Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode role play terhadap peningkatan keterampilan komunikasi antarpribadi peserta didik untuk menghadapi konflik orangtua-remaja. Hasil penelitian diperoleh Asymp,Sig = 0.000 dan diuji pada signifikansi alpha 0.05. berdasarkan nilai ini mengartikan bahwa terjadi peningkatan keterampilan komunikasi antarpribadi peserta didik setelah diberikan bimbingan kelompok.

Penelitian Ningrum.,Hanim.,Herdi yang berjudul “pengaruh bimbingan kelompok dengan metode bermain terhadap perilaku rendah hati kelas II di SD Negeri Pulogebang 25 pagi Jakarta. Hasil uji hipotesis dilakukan dengan bantuan program SPSS 17.0 for windows yang menunjukkan bahwa nilai Asymp. sig

sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi  $\alpha$  0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. berdasarkan hasil penelitian ini, bimbingan kelompok dengan metode bermain ular tangga dapat meningkatkan rendah hati siswa kelas II SDN Pulogebang 25 Pagi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di atas, diartikan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penyelesaian problem yang dihadapi peserta didik.

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.

Hal ini senada dengan hal penelitian yang telah dilakukan diantaranya :

Penelitian Amelia.,Masril.,Irman yang berjudul “pengaruh permainan dalam konseling kelompok Terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Islam raudhatul jannah payakumbuh”. perbandingan skor pretest dengan posttest, skor pretest sebanyak 1136, dengan rata-rata 94,6 berada pada kategori sedang. Setelah dilakukan treatment terjadi perubahan skor pretest sebanyak 1396 dengan rata-rata 116,3 berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat disimpulkan perbedaan skor sebanyak 260 poin, dengan rerata perbedaan skor dengan rata-rata 21,7. Artinya permainan dalam konseling kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Penelitian Ningrum.,Hanim.,Herdi yang berjudul “pengaruh bimbingan kelompok dengan metode bermain terhadap perilaku rendah hati kelas II di SD Negeri Pulogebang 25 pagi Jakarta. Hasil uji hipotesis dilakukan dengan bantuan program SPSS 17.0 for windows yang menunjukkan bahwa nilai Asymp. sig sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi  $\alpha$  0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. berdasarkan hasil penelitian ini, bimbingan kelompok dengan metode bermain ular tangga dapat meningkatkan rendah hati siswa kelas II SDN Pulogebang 25 Pagi.

Dalam permainan tersebut sebagai media dalam proses pengalaman dan sekaligus menghayati tantangan, mendapat inspirasi, terdorong untuk kreatif, dan berinteraksidalam kegiatan dengan sesama siswa dalam melakukan permainan ini.

## ***II.METODE PENELITIAN***

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode permainan dengan layanan bimbingan kelompok terhadap penerimaan diri siswa/siswi 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 O<sub>2</sub> dan O<sub>4</sub>.

Penelitian dilakukan sebanyak sebelas kali pertemuan, pertemuan pertama untuk merumuskan tujuan serta pembentukan kelompok dan sembilan kali pertemuan untuk pelaksanaan eksperimen. Pertemuan terakhir atau pertemuan kesebelas membahas mengenai tahap penutup kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan. Selama pelaksanaan eksperimen peneliti menggunakan metode permainan. Pupulasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi 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

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

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

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Eksperimen				Kontrol			
No	Nam a	Pre	Post	N o	Nam a	Pre	Post
1	SAP	96	144	1	HAY Y	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	ZFA S	97	101
6	MR	96	144	6	RGL	91	96
7	RG	90	131	7	NFP	95	98
8	CD	79	137	8	RRS W	91	96
9	BAR	83	140	9	AM Y	95	103
10	SN	95	138	10	DY	89	95
	$\Sigma$	909	1380			940	991
	$\bar{x}$	90,9	138			94	99.1

**Tabel 1. Data Capaian Skor Penerimaan Diri.**

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 ditetapkan 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***

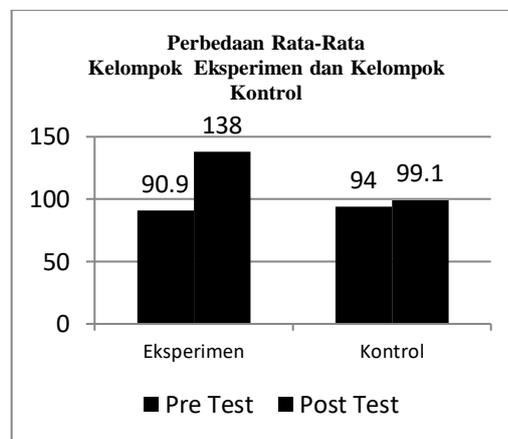
Metode permainan dengan layanan bimbingan kelompok ini dilakukan sebanyak sebelas sesi yang bertujuan untuk memberi pengaruh terhadap penerimaan diri yang dimiliki siswa. Uji hipotesis menunjukkan bahwa metode permainan dengan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penerimaan diri siswa. Hasil pretest menyebut terdapat duapuluh siswa penerimaan diri rendah yang sepuluh diantaranya diberikan metode permainan dengan layanan bimbingan kelompok. 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 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 metode permainan dengan layanan bimbingan kelompok 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 metode permainan dengan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan pembahasan tersebut, metode permainan dengan bimbingan kelompok dapat diterapkan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas X SMA.

#### **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa metode permainan dengan bimbingan kelompok meningkatkan penerimaan diri pada siswa/siswi SMAN I Babelan. Terdapat perbedaan yang signifikan  $0.000 < 0.05$  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/siswi 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 metode permainan menggunakan instrumen 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

- Amelia.,Masril.,Imran “*International Seminar on Education 2017 Empowering Local Wisdom on Education for Global Issue*, Batusangkar : September 05-06 2017.
- Asrori.,& ali. 2012. “*Psikologi remaja” perkembangan peserta didik*, Jakarta : Bumi aksara.
- Fitria.,Intan.,Fitri, 2015 “*Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode role play terhadap peningkatan keterampilan komunikasi antarpribadi peserta didik untuk menghadapi konflik orangtua-remaja*”. *Insight Jurnal*. 2, 21-26.
- Handayani, M.M., Ratnawati, S. dan Helmi, A.F. (1998). “*Efektivitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri* ”. *Jurnal Psikologi*. 2, 47-55.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Ningrum.,Hanim.,Herdi, 2015 “*Pengaruh bimbingan kelompok dengan metode bermain terhadap perilaku rendah hati siswa kelas II* ”. *Insight Jurnal*. 2, 64-68.
- Nurzakiah.,Justitia.,Hidayat, 2015. *Pengaruh bimbingan kelompok dengan metode problem solving dalam mengembangkan berpikir kritis siswa*“ *Insight Jurnal*. 2, 14-20
- Rusmana.,Nandang. 2009. “*Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah” Metode, Teknik, dan Aplikasi*, Bandung : RIZQI PRESS.
- Tilaar,(2017). “*Media Pembelajaran Aktif*” Bandung: Penerbit Nuansa