

EFEKTIVITAS TEKNIK PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI SISWA

Lany Fitri, Sunaryo Kartadinata, dan Nandang Rusmana

fitri_lany@yahoo.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Sekolah Pasca Sarjana,

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penerimaan diri mengacu pada kualitas pribadi yang relatif stabil, dimana siswa memiliki kesadaran diri untuk menghargai karakter positif mereka dan mengembangkan potensinya. Ketika peristiwa negatif terjadi pada dirinya, mereka tetap bangga menerima dirinya tanpa syarat. Penggunaan Teknik bermain dalam bimbingan kelompok diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri siswa. Penelitian bertujuan untuk menguji efektivitas teknik permainan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Kartika XIX 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Metode penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen, dengan *Two Group Pretest-Posttest Design* menggunakan teknik *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Kartika XIX 2 Bandung tahun ajaran 2014/2015. sampel penelitiannya adalah siswa kelas VIII A dan VIII B SMP Kartika XIX 2 Bandung. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa angket, yaitu alat ukur penerimaan diri dan jurnal harian siswa. Teknik analisis data untuk menguji keefektifan intervensi menggunakan analisis statistik uji nonparametrik. Hasil penelitian menunjukkan teknik permainan tidak efektif untuk meningkatkan penerimaan diri (*Self Acceptance*). Rekomendasi ditujukan kepada kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, dan peneliti selanjutnya.

Kata Kunci : penerimaan diri, teknik permainan,

ABSTRACT

Self-acceptance refers to the personal qualities that are relatively stable, where students have the self-awareness to appreciate their positive character and develop their potency. While negative events happen to them, they still proudly accept themselves unconditionally. The use of games in group counseling is expected to improve students' self-acceptance. This study aims to test the effectiveness of games to improve self-acceptance of eighth grade students of Junior High School Kartika Bandung XIX 2 Academic Year 2014/2015. The method used was quasi experiment, with Two Group Pretest-Posttest Design by using simple random sampling technique. The population in this study was all eighth grade students of Junior High School Kartika XIX 2 Bandung academic year 2014 / 2015 while the sample of research was eighth grade of A and eighth grade of B. The data was collected by using questionnaire and student's daily journals, which is measuring tools of self-acceptance. The technique to test the effectiveness of intervention is statistical analysis nonparametric tests. The result shows that games can improve students' self-acceptance although it is not significant. The recommendation is addressed to the principal, school counselor, and further researcher.

Keywords: *self-acceptance, games, group counseling*

Pendahuluan

Self-acceptance memiliki posisi yang penting dalam pembentukan kepribadian yang sehat, sebagaimana yang disampaikan oleh Plummer (2005, hlm. 20) bahwa *self-acceptance* merupakan pondasi dalam membangun kesehatan *self-esteem*. Sejalan dengan pendapat tersebut, Statman (1993, hlm. 60) juga berpendapat bahwa *self-acceptance*, *self-confidence* dan *self-respect* adalah beberapa hal yang dibutuhkan untuk membentuk *self-esteem* (penghargaan diri). Horney dan Fromm (dalam Kenneth, 1973, hlm. 6) berpendapat bahwa orang yang tidak mencintai dan menerima dirinya sendiri memiliki kecenderungan untuk juga tidak mencintai orang lain. Karena itu, perlu bagi setiap orang untuk dapat mencintai dirinya sendiri agar dapat menerima dan mencintai orang lain. Shereer (dalam Kenneth, 1973, hlm. 6) juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara sikap penerimaan diri (*self-acceptance*) dengan sikap penerimaan terhadap orang lain.

Adapun Bernard (2013, hlm.159) merumuskan konsep yang lebih sederhana dan jelas tentang aspek-aspek dari *self-acceptance*. Ia berpendapat bahwa:

self-acceptance is distinguishing quality of a person that remains relatively stable across time and situations where young people are (1) self-aware and appreciative of their positive characteristics and developing potentialities (personality, aptitude, family, religious, cultural characteristics) and (2) when negative events occur (lack of success, criticism or rejection by others) or when they engage in negative interpersonal behavior, they continue to be proud of and accepting of themselves unconditionally; they do not rate their value and self-worth negatively.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum, *self-acceptance* dapat dibagi menjadi dua

aspek, sebagaimana yang disampaikan oleh Bernard, yaitu: (1) kesadaran diri untuk menghargai karakter positif. Di dalamnya terdapat dimensi adanya keyakinan akan kemampuan dan potensi yang dimiliki dalam menghadapi kehidupan, adanya keterbukaan dalam menerima pujian tanpa mengelakkan kelebihan yang dimiliki, karena adanya kesadaran akan kelebihan diri dan keinginan untuk mengembangkannya secara positif. (2) menyikapi peristiwa negatif dengan tetap bangga menerima dirinya tanpa syarat. Di dalamnya sudah mencakup keberanian memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, adanya sikap yang terbuka dalam menerima kritikan secara objektif, menerima semua kekurangan tanpa penghukuman terhadap diri sendiri serta tidak merasa ditolak dan tidak rendah diri.

Pada kenyataannya remaja saat ini banyak yang tidak puas dengan kondisi dirinya dan tidak mengakui kelebihan dirinya bahkan menarik diri dari pergaulan, (Haryanto, 2011). Sebagai contoh, dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari ada remaja yang berpenampilan dan berperilaku seperti artis-artis di televisi untuk memperoleh pujian dari teman sebaya, tidak hanya itu, bahkan mereka juga meniru gaya hidup dari artis tersebut yang jauh dari kondisi mereka sebenarnya, seperti warna dan mode rambut, itu dilakukan agar merasa diterima oleh teman sebaya. Di samping itu, ada juga individu yang merasa minder dengan kekurangan yang ia miliki kemudian memilih untuk menarik diri dari pergaulan.

Fenomena kurangnya penerimaan diri remaja ini lebih jelas dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan oleh Solihah pada tahun 2007 sebagaimana yang ditulis oleh Anggraeni (2013, hlm 1) menyatakan bahwa permasalahan yang paling banyak dikonsultasikan remaja pada MCR (Mitra Citra Remaja) PKBI Jawa Barat saat masa pubertas, yaitu permasalahan yang berkaitan dengan perubahan fisik 27,9%, dampak perubahan fisik 27%, kekhawatiran pada

masa puber 16%, pubertas sebagai awal masa remaja 10,1% dan keadaan emosi 7,6%. Hal ini mengidentifikasi bahwa masih banyak siswa yang memiliki penerimaan yang belum baik tentang keadaan fisik mereka.

Berdasarkan persoalan kurangnya penerimaan diri oleh siswa remaja tersebut, sangat jelas bahwa penerimaan diri (*self-acceptance*) sangat perlu diupayakan agar dimiliki oleh setiap siswa sehingga siswa dapat bersikap dan berperilaku yang positif dan terhindar dari perilaku dan tindakan yang merugikan dirinya. Untuk itu perlu adanya teknik yang tepat yang dilakukan oleh guru pembimbing di sekolah, antara lain dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan dasar dan layanan responsif yang di dalamnya terdapat layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan beberapa teknik, antara lain dengan teknik diskusi, *role playing*, sosiodrama dan teknik permainan dalam kelompok. Ada beberapa kelebihan apabila menggunakan permainan dalam kelompok, antara lain: (1) mengembangkan diskusi dan partisipasi, (2) memfokuskan kelompok pada suatu topik yang umum, (3) memberi kesempatan untuk pembelajaran eksperimental, yaitu mengeksplorasi persoalan-persoalan dengan cara yang sederhana, (4) memberikan kesenangan dan relaksasi melalui canda dan tawa sehingga timbul relaksasi dan suasana yang nyaman. Hal ini sejalan dengan pendapat Plummer (2007, hlm. 20) bahwa dengan permainan, anak bisa belajar mengambil hikmah tentang kehidupan yang kompleks dengan cara yang lebih sederhana dan dengan cara yang nyaman, tidak menimbulkan ketegangan emosi. Sehingga dengan demikian diharapkan penggunaan teknik permainan dalam kelompok ini diharapkan efektif untuk meningkatkan penerimaan diri (*Self Acceptance*) siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil penerimaan diri siswa SMP Kartika

XIX-2 Bandung tahun ajaran 2014-2015, memperoleh rancangan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa, serta untuk mengetahui efektivitas teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) siswa.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode *Quasi-eksperimen* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMP Kartika XIX 2 Bandung. Metode *Quasi-eksperimen* pada penelitian ini menetapkan individu sebagai subjek penelitian tidak dipilih secara acak melainkan peneliti menerima subjek seadanya karena peneliti kurang memungkinkan membentuk kelas yang baru dan karena intervensi yang diberikan bersifat bimbingan untuk semua.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan untuk meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) siswa. Rancangan yang digunakan adalah "*pretest-posttest control group design*". Adapun rancangan penelitian yang digunakan disajikan dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1.
Rancangan Penelitian

Kelompok (Group)	Tes awal (pre test)	Perlakuan (treatment)	Tes Akhir (post test)
Eksp	Y_0	X	Y_1
Kontrol	Y_0	-	Y_1

(Brog, W.R & Gall, M.D., 1989, hlm.663)

Keterangan:

Eksp = Kelompok Eksperimen

Kontrol = Kelompok Kontrol

X =Perlakuan (Bimbingan kelompok dengan teknik permainan)

- = Layanan konseling yang biasa di sekolah. (konvensional)

Y_0 = Pre test (tes awal)

Y_1 = Post test (tes akhir)

Pengumpulan data pada penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan angket, jurnal harian yang diisi oleh siswa dan dengan observasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan pengembangan dan perumusan teori mengenai penerimaan diri. Tiap item pernyataan dalam instrument merupakan gambaran tentang penerimaan diri siswa. Angket menggunakan skala sikap berupa *rating scale* yang terdiri atas : Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai.

Prosedur yang dilakukan yaitu: 1) penyusunan instrumen, 2) kisi-kisi kuesioner, 3) pedoman skoring, 4) uji coba instrument, 5) penimbangan (*judgement*) rancangan intervensi, 6) pengumpulan data, 7) analisis data (uji prasyarat, uji normalitas, uji homogenitas, uji kesamaan rata-rata *pre-test*, uji kesamaan rata-rata *post-test*, serta uji *t-test post test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, ini dilakukan sebagai uji efektivitas dikarenakan pada data *pre-test* ditemukan bahwa hasil *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama atau homogen, di samping itu juga menggunakan pengolahan hasil jurnal harian siswa yang diisi di setiap sesi pemberian intervensi yang digunakan sebagai *practice significant* (menguji keefektifan intervensi secara praktek dilapangan) untuk mengetahui efektivitas teknik permainan untuk meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) siswa kelas VIII SMP Kartika XIX-2 Siliwangi Bandung tahun ajaran 2014-2015.

Pelaksanaan intervensi penelitian terdiri dari tujuh sesi. Sebelum intervensi dilakukan, diawali dengan *pre-test* terlebih dahulu, dan setelah ketujuh sesi dilaksanakan, siswa diberikan *post-test*. Pada sesi pertama siswa dijelaskan secara umum tentang garis besar pelaksanaan sesi intervensi dan memberikan satu permainan sebagai contoh. Sesi kedua dengan permainan berjudul “*Imagine That*”, sesi ketiga berjudul “*Keep It Or Change It*” atau disebut juga dengan permainan “Jual

Beli Sifat”. Sesi keempat permainan dengan judul “*I Can You Can*”. Permainan pada sesi kelima berjudul “*Emblems*” atau “Lambang/Symbol” dan pada sesi keenam permainan dengan judul “*Gambar Berantai*”. Terakhir, sesi ketujuh permainan dengan judul “*The magic Tree*” atau “*Pohon Ajaib*”. Berikut uraian dari pelaksanaan intervensi dari *pre test*, sesi intervensi dan *post test*.

Prosedur pelaksanaan permainan kelompok sebagaimana yang dikemukakan oleh Gladding (Rusmana, 2009) adalah :

1. Tahap awal yaitu orientasi peserta yang akan bermain, (pembinaan hubungan baik), adalah proses pembentukan kelompok dan pembinaan hubungan yang baik dalam sebuah kelompok. Pada tahap ini peserta diberikan permainan yang bersifat pengakraban dan penajagan antara peserta.
2. Tahap transisi atau orientasi permainan kelompok. Tahap ini merupakan tahap pengembangan arah dan tujuan kelompok sehingga akan tercapai kesepakatan dalam diri anggota kelompok untuk melakukan apa dan bagaimana. Pada tahap ini konselor memberikan penjelasan sebagai berikut:
 - 1) Tujuan permainan kelompok yang meliputi tujuan umum dan tujuan khusus permainan kelompok yang akan dilaksanakan secara singkat.
 - 2) Tata cara permainan kelompok secara umum yang meliputi cara memulai, melaksanakan dan mengakhiri permainan.
 - 3) Peran peserta dan peran fasilitator.
3. Tahap kerja atau pelaksanaan permainan kelompok. Pada tahap ini seluruh peserta diajak untuk terlibat aktif dalam permainan kelompok yang dilaksanakan. Di samping itu fasilitator memberikan dorongan empatik dan penguatan kepada peserta pada saat permainan kelompok berlangsung.
4. Tahap terminasi atau tahap refleksi dan pengakhiran permainan kelompok. Pada

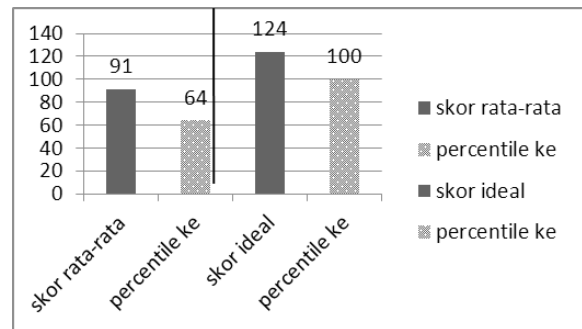
tahap ini peneliti membantu peserta dalam menyerap pengalaman, wawasan dan hikmah yang diperoleh setelah mengikuti permainan kelompok. Adapun contoh yang dilakukan oleh peneliti pada tahap ini adalah:

- 1) Memberikan kesempatan kepada setiap peserta untuk menjelaskan peran apa yang dimainkan.
- 2) Memberikan kesempatan setiap peserta permainan untuk menjelaskan masalah yang dihadapi dalam pelaksanaan permainan dan penanganannya.
- 3) Memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjelaskan pelajaran yang diperoleh dari permainan yang telah diikuti.
- 4) Mengarahkan peserta permainan kelompok untuk membahas proses pelaksanaan dan hasil permainan kelompok berkaitan dengan permasalahan yang dibahas.

Pada tahap pengakhiran fasilitator mengakhiri kegiatan permainan kelompok disertai dengan mengemukakan kesepakatan tindakan yang akan dilakukan peserta dan kesimpulan hasil permainan kelompok serta memberikan penguatan atas kesepakatan tindakan peserta untuk mengembangkan penerimaan dirinya. oleh karena itu, teknik bermain diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) anggota kelompok.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data awal (*pretest*) yang dilakukan terhadap 78 peserta didik kelas VIII A-B SMP Kartika Bumi Siliwangi XIX-2 Bandung tahun ajaran 2014/2015 secara umum harga diri mereka dapat divisualisasikan pada gambar 1 berikut:



Gambar 1.

Gambaran Umum Penerimaan Diri Siswa Sebelum Intervensi dilihat dari Percentil dan perbandingannya dengan skor Ideal

Berdasarkan diagram 1 diketahui bahwa skor rata-rata yang diperoleh siswa adalah 91 (sembilan puluh satu). Skor tersebut apabila dilihat dari *percentile*, (data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran), maka diketahui pencapaian tingkat penerimaan diri siswa secara umum berada pada *percentile* ke 64 atau berada pada tingkat sedang. Jadi $P_{s_{64}}=91$ maksudnya ditemukan 64% dari skor pencapaian penerimaan diri siswa paling sedikit mendapatkan nilai 91 dan sisanya 36% mendapat nilai lebih dari 91. Hal ini berarti rata-rata siswa sudah memiliki kesadaran diri untuk menghargai diri secara positif, serta cukup mampu menyikapi peristiwa negatif yang dialami (seperti gagal dalam menghadapi ujian, memperoleh kritik dan pada saat belum mampu mencapai target yang diharapkan). Sedangkan, apabila skor ideal tercapai maka nilai *percentile* nya adalah 100.

Meskipun tidak terlalu banyak, siswa yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah ini tetap membutuhkan suatu upaya layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan dirinya. Hal ini dikarenakan apabila dibiarkan akan membuat kondisi siswa yang memiliki penerimaan diri rendah semakin terpuruk, misalnya semakin minder dan berakibat tidak mau lagi ke sekolah, serta juga dapat memberikan pengaruh negatif terhadap peserta didik lainnya. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Carson dan Langer (2006,

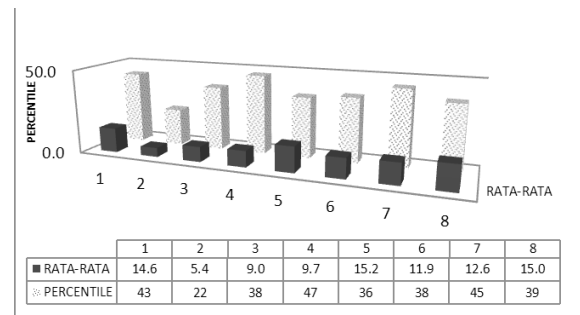
hlm. 29) bahwa *self-acceptance* adalah hal yang sangat *crucial* untuk kesehatan mental, ketiadaannya dapat memunculkan beragam kesulitan emosi seperti kesulitan dalam mengontrol marah dan depresi.

Hal yang senada juga disampaikan oleh Scott (2007) tentang pentingnya penerimaan diri dalam penelitiannya tentang *The Effect of Perfectionism and Unconditional Self-Acceptance on Depression* bahwa kurangnya penerimaan diri dapat menyebabkan tingginya tingkat depresi individu. Tracy (2005, hlm. 1) menyampaikan bahwa penerimaan diri sangat berpengaruh terhadap cara seseorang berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungannya.

Apabila peserta didik memiliki penerimaan diri yang rendah, ia akan merasa minder saat berinteraksi dengan lingkungannya sehingga tidak dapat mengembangkan potensinya dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Handayani pada tahun 1998 menemukan bahwa dengan mengenali diri akan membuat seseorang akan lebih menerima dirinya dan dengan adanya penerimaan diri tersebut akan membantu untuk proses penyesuaian diri. Oleh karena itu, masa anak-anak dan remaja sangat membutuhkan adanya penerimaan diri yang baik atau *unconditional self-acceptance* agar dapat berinteraksi dengan baik dalam lingkungan.

Penerimaan diri dalam penelitian ini terbagi kedalam dua aspek, yaitu aspek Kesadaran diri untuk menghargai karakter positif dan aspek Menyikapi peristiwa negatif dengan tetap bangga menerima dirinya tanpa syarat. Masing-masing aspek terbagi ke dalam beberapa indikator, Aspek pertama terdiri dari tiga indikator, yaitu: 1) Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan. 2) Menerima pujian secara positif, dan 3) Mengetahui kelebihan diri dan mengembangkannya. Adapun aspek kedua terdiri dari lima indikator, yaitu: 1). Berani memikul tanggung

jawab terhadap perilakunya. 2) Menerima kritikan secara objektif. 3) Menerima semua kekurangan tanpa penghukuman terhadap diri sendiri. 4) Tidak merasa ditolak oleh teman sebaya, dan 5) Tidak rendah diri. Adapun gambaran kondisi penerimaan diri (*self-acceptance*) pada setiap indikator dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2.
Gambaran Umum Penerimaan Diri Siswa Dilihat Dari Tiap Indikator

Keterangan:

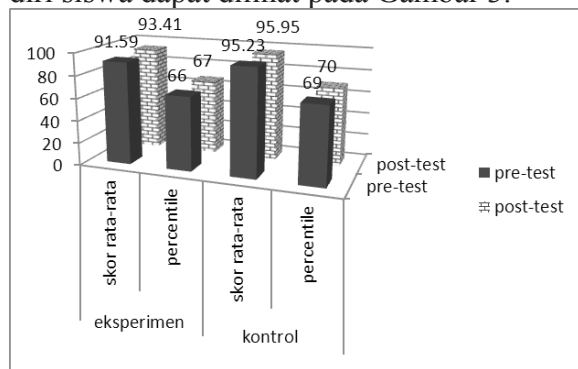
1. Indikator 1= Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam- menghadapi kehidupan
2. Indikator 2= Menerima pujian secara positif
3. Indikator 3= Mengetahui kelebihan diri dan mengembangkannya
4. Indikator 4= Berani memikul tanggung jawab terhadap - perilakunya.
5. Indikator 5= Menerima kritikan secara objektif
6. Indikator 6= Menerima semua kekurangan tanpa penghukuman terhadap diri sendiri
7. Indikator 7= Tidak merasa ditolak oleh teman sebaya
8. Indikator 8= Tidak rendah diri

Berdasarkan Gambar 2 tersebut dipahami bahwa dari delapan indikator terdapat variasi tingkat pencapaian oleh siswa. Indikator dengan *percentile* tertinggi adalah indikator ke empat (berada pada *percentile* ke 47) yaitu indikator “berani bertanggung jawab atas perilakunya”. Berikutnya indikator ke tujuh (“Tidak merasa ditolak oleh teman sebaya”) juga berada pada *percentile* yang cukup tinggi, yaitu berada pada *percentile* ke 45. Maksud dari *percentile* ke 45 adalah bahwa terdapat 45% siswa yang memiliki skor minimal setara dengan skor rata-rata.

Indikator dengan perolehan paling rendah adalah indikator ke dua (menerima

pujian secara positif), yaitu hanya ada 22% siswa yang mencapai skor minimal setara dengan skor rata-rata. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan individu sulit untuk menerima pujian secara positif.

Selanjutnya, keefektifan teknik permainan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3.
Perubahan Skor dan Percentile Tingkat Penerimaan Diri Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi:

Berdasarkan Gambar 3 tersebut diketahui bahwa jumlah skor kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pada kelas eksperimen, skor rata-rata penerimaan diri siswa pada saat *pre-test* yaitu 91,59 dan naik menjadi 93,41 setelah diberikan intervensi (pada saat *post-test*). Hal ini apabila dilihat dari tingkat *percentile*, pada kelas eksperimen sebelum diberikannya intervensi berada pada *percentile* ke 66 dan naik menjadi *percentile* ke 67 setelah diberikan intervensi (pada saat *post-test*).

Adapun pada kelas kontrol, skor rata-rata pada saat *pre-test* adalah 95,23 dan naik menjadi 95,95 pada saat *post-test*. Apabila dilihat dari *percentile* maka diketahui bahwa pada saat *pre-test* kelas kontrol berada pada *percentile* ke 69 dan naik menjadi *percentile* ke 70 pada saat *post-test*.

Untuk mengetahui keefektifan atau signifikansi teknik permainan dalam meningkatkan penerimaan diri (*self-*

acceptance) siswa dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan *statistic significant* dan *practical significant*. Pengujian secara *statistic significant* adalah dengan membandingkan hasil *post-test* kelompok eksperimen dengan *post-test* kelompok kontrol. Hal ini (pengujian rata-rata *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol) dilakukan apabila pada saat sebelum diberikannya intervensi kelas eksperimen dan kelas kontrol juga memiliki rata-rata skor (*pre-test*) yang sama. Pengujian hipotesis statistik pada penelitian ini dengan menggunakan *Uji t* hasil *post-test* pada masing-masing kelompok karena data dalam penelitian ini memenuhi syarat asumsi analisis yaitu datanya normal dan homogen.

Sedangkan, *practical significant* dapat diketahui dengan melihat kondisi atau perkembangan penerimaan diri siswa secara langsung di lapangan, mulai dari saat proses intervensi diberikan sampai setelah pemberian intervensi selesai dilaksanakan. Data dapat diperoleh dengan adanya observasi dan evaluasi/ review diri oleh siswa secara langsung melalui pengisian jurnal harian setiap sesi intervensi.

Tujuan dilaksanakannya uji t adalah untuk mengetahui tingkat keefektifan teknik permainan yang diberikan kepada kelompok eksperimen dibandingkan dengan metode konvensional yang diberikan kepada kelompok kontrol. Uji t dilakukan dengan menggunakan skor *post-test* pada kelompok eksperimen dan skor *post-test* pada kelompok kontrol, sehingga diperoleh hasil analisis uji t sebagai berikut:

Tabel 2.
Hasil Perhitungan Rerata Post-Test tingkat Penerimaan Diri Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Post-test eksp	93.41	39	8.911	1.427
Post test contrl	95.95	39	9.934	1.591

Berdasarkan tabel tampak rata-rata *post-test* kelompok eksperimen sejumlah 93,41 dan jumlah *post-test* kelompok kontrol adalah 95,95. Hal ini memperlihatkan bahwa ternyata jumlah rata-rata *post-test* kelompok eksperimen tidak lebih tinggi daripada

jumlah *post-test* kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik permainan dalam penelitian ini tidak efektif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada data dalam tabel berikut:

Tabel 3.
Hasil Uji-t berpasangan Post-Test
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. dev	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Post test eks – post test contrl	-2.538	13.852	2.218	-7.029	1.952	-1.144	38	.260

Berdasarkan nilai t pada tabel di atas, diperoleh data sebesar 1,144 dengan df sebesar 38, maka pada taraf signifikansi 5% diperoleh sebesar 2,021. Karena (1,144) lebih kecil daripada dengan taraf signifikansi 5% maka ditolak. Berdasarkan nilai probabilitas dari tabel diperoleh angka 0,260 atau besar dari 0,05. Dengan demikian tidak ditolak, yaitu , sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan peningkatan penerimaan diri siswa baik yang telah diberikan teknik permainan maupun yang diberikan metode konvensional.

Adapun secara *practice significant*, berdasarkan hasil jurnal-jurnal harian yang diisi siswa pada setiap sesi intervensi serta dari hasil observasi, diketahui bahwa siswa yang menjadi sampel penelitian teknik permainan dalam kelompok merasa senang dan enjoy dalam mengikuti permainan dan merasakan manfaat dari setiap permainan pada setiap sesi intervensi, antara lain menyadari pentingnya menerima diri dan menghargai diri sendiri dan orang lain, menyadari bahwa setiap orang memiliki kekurangan, tantangan dan bekal atau potensi untuk menghadapinya. Serta menyadari pentingnya menerima diri bagaimanapun kondisi yang dihadapi. yang mendukung, seperti teman sebaya yang saling menghargai.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat penerimaan diri individu, seperti halnya kondisi lingkungan keluarga, hal ini sejalan dengan pendapat oleh Hurlock (1996) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu adalah pola asuh masa kecil (*childhood training*) bahwa anak yang diasuh dengan pola asuh demokratis cenderung berkembang menjadi pribadi yang menghargai dan menerima dirinya dengan baik. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah pemberian intervensi belum menyentuh dan melibatkan lingkungan keluarga secara langsung, melainkan lebih fokus kepada individu anak sebagai anggota keluarga, sehingga memberikan peluang untuk tidak signifikannya hasil yang diperoleh. Di samping lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya juga sangat mempengaruhi tingkat penerimaan diri individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chang, dkk (2005, hlm. 50) terhadap siswa kelas lima SD di China, ditemukan bahwa siswa yang cenderung memiliki persepsi negatif terhadap dirinya dipengaruhi oleh penilaian yang dilakukan oleh teman sebaya. Karena itu, untuk meningkatkan penerimaan diri individu maka dibutuhkan adanya lingkungan teman sebaya yang mendukung. Individu akan sulit untuk terus meningkatkan

penerimaan dirinya di lingkungan yang selalu atau sering menyalahkan atau tidak menghargainya. Sebaliknya individu akan terbantu untuk terus meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) apabila terus memperoleh dukungan dari lingkungan terutama orang-orang terdekatnya.

Sejalan dengan itu, penelitian Ellis dan Bernard pada tahun 2006 (Bernard, hlm. 161) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat penerimaan diri siswa dapat disebabkan karena adanya tingkat *self-depreciation* dan tingkat *childhood disorder* yang tinggi. Rogers (Bernard, hlm. 5) percaya bahwa *self-acceptance* dapat dipengaruhi oleh adanya *relationship*. Menurut Rogers, *self-acceptance* jarang dapat dicapai dalam kehidupan nyata dimana lingkungan yang kurang mendukung.

Di samping dua faktor di atas, cara individu dalam memaknai segala sesuatu juga merupakan suatu hal sangat dapat mempengaruhi penerimaan dirinya (Tracy, 2005, hlm.4). Apabila individu sedang menghadapikondisiyangtidakmenyenangkan tapi mampu untuk memaknainya secara positif maka akan memunculkan sifat optimis untuk menjalaninya. Sebaliknya, orang yang selalu menginginkan hal yang ideal terjadi pada dirinya (*perfectionism*) apabila mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya akan cenderung menyalahkan diri sendiri, menunjukkan ekspresi negatif dan stress (Flett, 2003, hlm. 119).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data empiris penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1), tingkat penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Kartika XIX 2 Bandung pada umumnya berada pada kategori sedang. Sebagian siswa dapat memahami dan menerima dirinya secara positif, meskipun ada sebagian kecil siswa yang masih berada pada kategori rendah, belum mengetahui potensi dan belum mengembangkannya, sulit menerima keterbatasan atau kekurangan dan

marah saat di kritik serta perasaan minder akan kekurangan yang dimiliki. (2), berdasarkan hasil pengolahan data secara statistik (*statistic signicant*) diperoleh hasil bahwa teknik permainan dalam bimbingan kelompok terbukti tidak signifikan dalam meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) siswa. Hal ini ditandai dengan tidak terdapatnya perbedaan hasil *post test* pada kelompok eksperimen dengan *posttest* pada kelompok kontrol. (3), berdasarkan hasil pengolahan data observasi dan jurnal harian di lapangan (*practice significant*) diketahui bahwa siswa merasakan manfaat dari permainan tersebut untuk meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data empiris penelitian, diperoleh rekomendasi sebagai berikut: (1), guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan teknik permainan dalam bimbingan kelompok yang dianggap cocok untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan penerimaan dirinya, (2), kepala sekolah sebagai penanggung jawab kegiatan pendidikan di sekolah secara menyeluruh, dapat mengkoordinasi segenap kegiatan yang direncanakan, diprogramkan dan berlangsung di sekolah, termasuk menyediakan sarana prasarana yang diperlukan dalam kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah. Gambaran umum tingkat penerimaan diri siswa dapat digunakan sebagai salah satu pertimbangan dan optimalisasi layanan bimbingan dan konseling untuk peserta didik, sehingga peserta didik dapat meningkatkan penerimaan diri dan mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal, (3), Peneliti selanjutnya dapat mengaplikasikan teknik permainan dalam program bimbingan untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik pada jenjang pendidikan yang berbeda, serta memperdalam lagi faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri siswa serta dapat menggunakan teknik selain permainan yang dianggap cocok untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik.

Daftar Rujukan

- Anggraeni, F. D. (2013). Bimbingan pribadi untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. *Skripsi* pada PPB FIP UPI Bandung : Tidak diterbitkan.
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance*. London: Springer.
- Brog, W.R & Gall, M.D. (1989). *Educational research: an introduction fifth edition*. New York: Longman.
- Carson, S. H. dan Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 1, hlm. 29-43.
- Chang, Lei, et al. (2005). Peer acceptance and self-perceptions of verbal and behavioral aggression and social withdrawal. *International Journal of Behavioral Development*. 29, 48, 48-57.
- Flett, G. L and Davis, R. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 21, 2, 119-138.
- 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.
- Haryanto. (2011). *Perkembangan psikologi remaja*. [Online]. Tersedia : <http://belajarpsikologi.com/perkembangan-psikologis-remaja/> [07 desember 2013].
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologis perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kenneth L. (1973). Self-acceptance and leader effectiveness. *Journal of Extension: Winter*. Hlm 6-12.
- Plummer, D. M. (2007). *Self esteem games for children*. USA: Athenaeum Press.
- Plummer, D. (2005). *Helping adolescents and adults to build self-esteem*. USA: Athenaeum Press.
- Rusmana, N. (2009). *Permainan (game & play)*. Bandung: Rizqi Press.
- Scott, J. (2007). The effect of perfectionism and unconditional self-acceptance on depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25, 1, 35-60.
- Statman, D. (1993). Self-Assessment, Self-Esteem and Self-Acceptance. *Journal of moral education*. 22, 1, 55-62.
- Tracy, B. (2005). The keys to self acceptance. [Online]. Tersedia : <http://www.scribd.com/doc/4004395/Brian-Tracy-The-Keys-to-Self-Acceptance> [30 november 2013].