



**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK PERMAINAN TERHADAP PENYESUAIAN DIRI  
SISWA  
(Penelitian Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01  
Gunungpati Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016)**

**SKRIPSI**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh

Norma Ni'matul Husna  
1301411028

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa isi skripsi dengan judul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan terhadap Penyesuaian Diri Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas V SN Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 2015

Penulis



Norma Ni'matul Husna

NIM. 1301411028

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan terhadap Penyesuaian Diri Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016) ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Panitia  
Ketua  
  
Dr. Sutaryono, M.Pd  
NIP. 195708251983031015

Sekretaris

  
Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons  
NIP. 19710114 200501 1 002

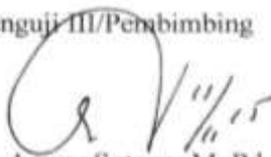
Penguji I

  
Dr. Awalva, M.Pd., Kons  
NIP. 19601101 198710 2 001

Penguji II

  
Drs. Suharso, M.Pd., Kons  
NIP. 19620220 198710 1 001

Penguji III/Pembimbing

  
Dr. Anwar Sutoyo, M. Pd  
NIP. 19581103 198601 2 001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

“Barang siapa bertakwa pada Allah niscaya Dia akan menyediakan jalan keluar untuknya. Dan memberinya rezeki dari jalan yang tak terduga” (Al- Thalaq: 2-3)

### **Persembahan**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua Orang Tua Bapak Makmun, A.Ma dan Ibu Noor Sholehati, A.Ma tercinta untuk segala kasih sayang, doa, dukungan, perjuangan dan motivasinya.
2. Sahabatku Resa, Ibas, Rudi, Eli, Desi, dan Sari yang senantiasa berjuang bersama

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah robbil ‘alamin, puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan terhadap Penyesuaian Diri Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016)” dengan baik.

Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa. Aspek penyesuaian diri siswa berupa penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial dijadikan peneliti sebagai indikator dalam menyusun instrumen penelitian. Penyesuaian pribadi meliputi: penerimaan diri, mampu menerima kenyataan, mampu mengontrol diri, dan mampu mengarahkan diri sendiri. Sedangkan penyesuaian sosial meliputi: memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki empati pada orang lain, mampu menghargai orang lain, ikut berpartisipasi dalam kelompok, dan mampu bersosialisasi yang baik sesuai norma yang ada.

Penyusunan skripsi ini berdasarkan atas penelitian eksperimen yang dilakukan dalam suatu prosedur yang terstruktur dan terencana. Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlalu banyak kendala yang dihadapi, hambatan lebih kepada kondisi tempat yang digunakan dalam penelitian yaitu perpustakaan yang juga digunakan untuk kegiatan ekstra. Namun berkat rahmat Allah SWT dan segala usaha yang

dilakukan peneliti, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kendala dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggungjawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan izin penelitian dan pengarahan penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd., Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta dengan sabar membimbing dan memberikan motivasi hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Awalya, M.Pd., Kons., Dosen Penguji 1 yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama sidang skripsi hingga perbaikan skripsi.
6. Drs. Suharso, M.Pd., Kons., Dosen penguji II, yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama sidang skripsi hingga perbaikan skripsi.
7. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu, wawasan, inspirasi, dan motivasi kepada penulis.
8. Wahyu Sri Sejati, S.Pd.,SD.,M.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang yang telah memberikan izin penelitian.

9. Bu Ramijah Guru Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian.
10. Serta seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Demikian skripsi ini disusun, semoga kita senantiasa diberi yang terbaik oleh Allah SWT dan selalu berada dalam Ridho-Nya. Akhir kata, semoga karya ini bermanfaat.

Semarang, Oktober 2015

Penulis

## ABSTRAK

**Husna, Norma Ni'matul.** 2015. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Terhadap Penyesuaian Diri Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016)*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.

**Kata Kunci:** penyesuaian diri; layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang rendah, dengan indikator penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Rumusan masalah yaitu apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa. Manfaat penelitian ini memperkaya kajian tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa

Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas V, dan sebagai sampelnya adalah 10 siswa kelas V yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah. Teknik sampel yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis penyesuaian diri. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif persentase dan *Uji Wilcoxon*

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri pada siswa. Tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan berada pada kriteria rendah (50,16%), dan setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan masuk dalam kategori tinggi (70,12%). Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung = 0 dan  $t$  tabel = 8, jadi nilai  $t$  hitung <  $t$  tabel berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa.

Simpulan dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Bagi Guru kelas, hendaknya penelitian ini dapat menjadi referensi dalam memotivasi siswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik. Bagi sekolah, agar dapat memberikan fasilitas dan mendukung pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan begitu pula layanan bimbingan dan konseling yang lain. Bagi peneliti lain, agar dapat dijadikan sebagai acuan penelitian terdahulu.

## DAFTAR ISI

	Halaman
Judul .....	i
Pernyataan Keaslian Tulisan .....	ii
Pengesahan .....	iii
Moto dan Persembahan .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Abstrak .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Drafik .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi .....	9
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Penelitian Terdahulu .....	10
2.2 Penyesuaian Diri .....	12
2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri .....	12
2.2.2 Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	14
2.2.3 Karakteristik Penyesuaian Diri .....	16
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri .....	19
2.2.5 Penyesuaian Diri yang Berhasil .....	19
2.2.6 Upaya Pengembangan Penyesuaian Diri .....	20
2.3 Bimbingan Kelompok .....	21
2.3.1 Pengertian Bimbingan Kelompok .....	21
2.3.2 Tujuan Bimbingan Kelompok .....	23
2.3.3 Komponen Bimbingan Kelompok .....	23
2.3.4 Asas Bimbingan Kelompok .....	24
2.3.5 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok .....	24
2.3.6 Teknik-teknik Bimbingan Kelompok .....	25
2.4 Teknik Permainan .....	27
2.4.1 Pengertian Permainan .....	27
2.4.2 Fungsi Bermain .....	29
2.4.3 Manfaat Bermain .....	29

2.4.4 Permainan dalam Bimbingan dan Konseling.....	31
2.5 Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan terhadap Penyesuaian Diri Siswa .....	32
2.6 Hipotesis Penelitian .....	35

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian .....	37
3.2 Desain Penelitian .....	38
3.2.1 Penilaian Awal ( <i>Pretest</i> ) .....	39
3.2.2 Perlakuan/ <i>Treatment</i> .....	40
3.2.3 Penilaian Akhir ( <i>Posttest</i> ) .....	41
3.3 Variabel Penelitian .....	41
3.3.1 Definisi Operasional Variabel) .....	43
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	44
3.4.1 Populasi .....	44
3.4.2 Sampel .....	46
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	47
3.6 Penyusunan Instrumen .....	47
3.7 Validitas dan Reliabilitas .....	49
3.7.1 Validitas .....	49
3.7.2 Reliabilitas .....	51
3.8 Analisis Data .....	52
3.8.1 Analisis Deskriptif Persentase .....	52
3.8.2 Analisis Data Kuantitatif .....	54

### **BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	56
4.1.1 Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Sebelum Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan .....	56
4.1.2 Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Setelah Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan .....	59
4.1.3 Perbedaan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Sebelum dan Setelah Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan .....	61
4.1.3.1 Analisis Uji Wilcoxon .....	67
4.1.3.2 Deskripsi Penyesuaian Diri Siswa pada Proses Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan .....	68
4.2 Pembahasan .....	71
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	76

### **BAB 5 PENUTUP**

5.1 Kesimpulan .....	77
----------------------	----

5.2 Saran .....	78
Daftar pustaka .....	79
Lampiran .....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Materi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan .....	47
3.2 Data Populasi Penelitian .....	51
3.3 Kisi-kisi Instrumen .....	54
3.4 Interval dan Kriteria Penilaian .....	59
4.1 Penyesuaian Diri Siswa Hasil <i>Pretest</i> per Siswa .....	63
4.2 Penyesuaian Diri Siswa Hasil <i>Pretest</i> per Indikator .....	64
4.3 Penyesuaian Diri Siswa Hasil <i>Posttest</i> per Siswa .....	65
4.4 Penyesuaian Diri Siswa Hasil <i>Posttest</i> per Indikator .....	66
4.5 Hasil Prosentase Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> per Siswa .....	65
4.6 Hasil Prosentase Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> per Indikator .....	66
4.7 Hasil Prosentase Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Indikator Penyesuaian Pribadi .....	70
4.8 Hasil Prosentase Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Indikator Penyesuaian Sosial .....	71
4.9 Tabel Penolong Untuk Tes Wilcoxon Penyesuaian Diri Siswa .....	73
4.10 Tabel Hasil Pengamatan Selama Proses Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan .....	74

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Penyesuaian Diri Siswa Hasil <i>Pretest</i> per Siswa .....	63
4.2 Penyesuaian Diri Siswa Hasil <i>Pretest</i> per Indikator .....	64
4.3 Penyesuaian Diri Siswa Hasil <i>Posttest</i> per Siswa .....	66
4.4 Penyesuaian Diri Siswa Hasil <i>Posttest</i> per Indikator .....	67
4.5 Perbedaan Penyesuaian Diri Siswa Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> per Siswa .....	68
4.6 Perbedaan Penyesuaian Diri Siswa Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> per Indikator .....	69
4.7 Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Indikator Penyesuaian Pribadi ....	71
4.8 Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Indikator Penyesuaian Sosial .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Kerangka Berfikir Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan terhadap Penyesuaian Diri Siswa .....	36
3.2 Desain Penelitian <i>One-group pretest-posttest design</i> .....	39
3.3 Hubungan Antar Variabel X dan Y .....	42
3.4 Prosedur Penyusunan Instrument .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Jurnal Pelaksanaan Penelitian .....	81
2. Pedoman Wawancara .....	83
3. Observasi Siswa .....	85
4. Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri <i>Try Out</i> .....	88
5. Instrumen Skala Penyesuaian Diri <i>Try Out</i> .....	89
6. Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri <i>Pretest</i> .....	92
7. Instrumen Skala Penyesuaian Diri <i>Pretest</i> .....	93
8. Data hasil <i>Try Out</i> Skala Penyesuaian Diri Siswa .....	96
9. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri <i>Try Out</i>	98
10. Daftar Siswa Kelas V .....	103
11. Daftar Anggota Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan .....	104
12. Operasionalisasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan .....	105
13. Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan .....	107
14. Materi Layanan .....	128
15. Materi Permainan .....	151
16. Deskripsi Kegiatan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan ..	163
17. Tabel Hasil Evaluasi Penilaian Segera (UCA) .....	191
18. Dokumentasi Kegiatan .....	200
19. Surat Penelitian .....	204

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan yang paling penting keberadaannya karena proses dimulainya seseorang dalam menempuh dunia pendidikan diawali dari jenjang sekolah dasar. Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Desmita (2009: 35) mengungkapkan “Mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun)”.

Masa akhir anak-anak merupakan suatu masa perkembangan dimana anak-anak mengalami sejumlah perubahan-perubahan yang cepat dan menyiapkan diri untuk memasuki masa remaja serta bergerak memasuki masa dewasa (Desmita, 2009: 179). Pada masa ini mereka memiliki tugas perkembangan yang perlu untuk dilewati. Dalam tiap tugas perkembangan tersebut individu mengalami hambatan-hambatan yang terkadang tidak dapat dihadapinya salah satunya adalah kemampuan menyesuaikan diri. Rifa'i dan Catharina (2011: 68) menyebutkan bahwa “Usia sekolah dasar, anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan penting tertentu”.

Dalam hal ini peran keluarga dan teman sebaya diperlukan. Selain itu sekolah juga mempunyai pengaruh yang sangat penting bagi perkembangan anak. Betapa tidak, selama masa ini, anak menghabiskan waktu relatif lebih lama

disekolah sebagai anggota suatu masyarakat kecil yang harus mengerjakan suatu tugas dan mengikuti sejumlah aturan yang menegaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap mereka Santrock dalam Desmita (2009: 187).

Di lingkungan sekolah siswa dituntut mampu menyesuaikan diri dengan baik agar tidak menimbulkan kecemasan yang dapat mengganggu perkembangan siswa. Seperti yang dinyatakan oleh Desmita (2009: 232) “Bagi seorang anak, memasuki dunia sekolah merupakan pengalaman yang menyenangkan, namun sekaligus mendebarkan, penuh tekanan, dan bahkan bisa menyebabkan timbulnya kecemasan”. Oleh karena itu, untuk meminimalisir adanya kecemasan dan ketegangan pada diri individu tersebut perlu adanya penyesuaian diri yang baik. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri sangatlah diperlukan bagi siswa khususnya siswa sekolah dasar.

Penyesuaian diri dalam prosesnya dapat muncul konflik, tekanan dan frustrasi, dengan keadaan seperti itu individu didorong untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku yang tepat untuk membebaskan diri dari konflik agar individu dapat meningkatkan penyesuaian diri. Salah satu konflik yang dapat terjadi adalah penolakan diri. Menurut Hurlock (2003: 239) “seseorang yang menolak diri segera tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia”. Anak yang mengalami perasaan ini merasa dirinya memainkan peran yang dikucilkan. Akibatnya, ia tidak mengalami saat-saat yang mengembirakan seperti yang dinikmati oleh teman-teman sebaya. Selain itu tidak dapat menyesuaikan diri akan dapat menghambat pembentukan kepribadian, kemandirian dan aktualisasi

diri dalam kehidupan, terutama dalam meraih prestasi disekolah dan dikhawatirkan dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang kompleks lagi.

Fenomena dilapangan, dari hasil observasi tanggal 17 februari 2015 saat peneliti PLBK di SD Negeri Sumurrejo terlihat bahwa siswa kelas V menunjukkan penyesuaian diri yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan: (1) siswa ramai sendiri ketika guru mengajar dikelas, (2) beberapa siswa juga terlihat usil kepada temannya, (3) pada saat guru mengajar juga terlihat satu orang anak menangis karena di jahili oleh temannya, (4) masih terlihat anak-anak sulit untuk maju kedepan ketika diminta oleh guru untuk maju kedepan dengan alasan malu.

Beberapa gejala tersebut juga dibenarkan oleh wali kelas dan kepala sekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru wali kelas pada hari rabu, 18 Maret 2015 dan informasi dari guru wali kelas 5 diperoleh informasi bahwa siswa kelas V di SD Negeri Sumurejo 01 masih ada beberapa siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah. Siswa yang penyesuaian dirinya rendah tersebut ditunjukkan dengan: (1) sulit bergaul dengan teman, (2) beberapa siswa yang cenderung *introvet*, (3) siswa mengalami kesulitan untuk membuka diri terhadap keberadaan orang lain disekitarnya, (4) masih ada beberapa siswa yang terisolir dikelas karena terlalu pendiam, (5) beberapa siswa juga terlihat individualis, (6) tidak melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru, (7) adanya siswa yang membuat suasana gaduh dikelas, (8) masih ada siswa yang melanggar tata tertib sekolah, (9) beberapa siswa terlihat malu untuk bertanya ketika diskusi.

Beberapa fenomena yang ada di SD Negeri Sumurrejo 01 khususnya kelas V menunjukkan kemampuan penyesuaian diri siswa yang masih rendah. Apabila hal tersebut terus dibiarkan maka hal ini akan menghambat individu dalam pembentukan kepribadian, kemandirian dan aktualisasi diri.

Lembaga pendidikan dalam kegiatannya, siswa tidak hanya diberi pelajaran dan latihan saja, namun juga diberikan layanan bimbingan dan konseling sebagai penunjang proses belajar siswa. Sukardi (2008: 2) Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang secara terus-menerus dan sistematis oleh pembimbing agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri. Proses kemandirian individu tidak lepas dari adanya proses penyesuaian diri dengan lingkungan dimana ia berada.

Pelayanan bimbingan dan konseling perlu diselenggarakan di SD agar pribadi dan segenap potensi yang dimiliki siswa dapat berkembang secara optimal, salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok. Mugiarto, dkk (2011: 66) menjelaskan bahwa pada layanan bimbingan kelompok, siswa diajak bersama-sama mengemukakan pendapat tentang topik-topik yang dibicarakan dan mengembangkan permasalahan yang dibicarakan pada kelompok.

Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan konseling yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Asumsinya melalui kegiatan bimbingan kelompok, siswa dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap, perilaku normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri dan

dapat menyesuaikan diri dengan baik melalui dinamika kelompok. Winkel (2012: 547) “dinamika kelompok memiliki tujuan untuk menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerjasama dalam kelompok guna mencapai aneka tujuan bersama”.

Anggota kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah siswa kelas V yang berada pada masa anak-anak dimana mereka memiliki karakteristik yang berbeda. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 35) “Anak-anak usia sekolah dasar ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung”. Oleh sebab itu maka peneliti melakukan bimbingan kelompok melalui teknik permainan.

Permainan pada hakikatnya disukai semua orang dari seluruh tingkat usia dan lapisan. Menurut Freud dan Erickson (dalam Santrock, 2006: 273) “Permainan adalah suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna, menolong anak menguasai kecemasan dan konflik. Karena tekanan-tekanan terlepas di dalam permainan, anak dapat mengatasi masalah-masalah kehidupan. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ini individu mendapatkan kesempatan untuk menggali dan berekspresi pada tiap topik permainan yang diberikan pemimpin kelompok.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ini terdiri dari empat tahap, yaitu tahap I pembentukan, tahap II peralihan, tahap III

kegiatan, dan tahap IV pengakhiran. Setiap tahap mengandung unsur *terapeutik* dan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan memungkinkan setiap anggotanya untuk saling belajar mengungkapkan dan mendengarkan dengan baik, seperti: pendapat, ide, saran, tanggapan serta tanggung jawab terhadap pendapat yang telah dikemukakannya. Kelompok juga dapat belajar menghargai orang lain, mampu mengendalikan emosi, mengekspresikan perasaannya, membaaur dengan sesama serta menjadi akrab satu sama lain, ini diperkirakan dapat membantu bagi siswa yang mengalami penyesuaian diri masih rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Terhadap Penyesuaian Diri Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Tahun Pelajaran 2015/ 2016)”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa?. Dari rumusan masalah tersebut dapat dijabarkan menjadi:

- 1.2.1 Bagaimana penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan?

- 1.2.2 Bagaimana penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan?
- 1.2.3 Apakah ada perbedaan penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menemukan bukti empiris mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa. Selanjutnya ditujuan umum itu, dijabarkan dalam tujuan-tujuan yang lebih spesifik sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk memperoleh informasi secara empiris mengenai penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan
- 1.3.2 Untuk memperoleh informasi secara empiris mengenai penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.
- 1.3.3 Untuk mengetahui adanya perbedaan penyesuaian diri siswa kelas IV SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang meliputi :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Sebagai bahan masukan dalam mengembangkan kajian keilmuan di bidang bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk mengadakan penelitian-penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat praktis**

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai manfaat praktis bagi (1) pembimbing, (2) bagi mahasiswa, dan (3) bagi siswa. Adapun penjelasan lengkap untuk masing-masing bagian sebagai berikut:

#### ***1.4.2.1 Bagi Pembimbing***

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan pertimbangan dalam meningkatkan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

#### ***1.4.2.2 Bagi Mahasiswa***

Penelitian ini dapat menambah informasi tentang penerapan keterampilan layanan bimbingan dan konseling, khususnya terkait dengan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

#### ***1.4.2.3 Bagi Siswa***

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan penyesuaian diri dengan baik.

## **1.5 Sistematika Skripsi**

Untuk memberi gambaran yang menyeluruh dalam skripsi ini, maka perlu disusun sistematika skripsi. Skripsi ini terdiri atas tiga bagian yaitu bagian awal, bagian isi, dan bagian akhir.

### **1.5.1 Bagian Awal**

Bagian awal skripsi memuat tentang halaman judul, halaman pengesahan, pernyataan, motto dan persembahan, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

### **1.5.2 Bagian Isi**

Bagian isi skripsi terdiri atas lima bab, yaitu:

Bab 1 Pendahuluan. Pada bab ini dijelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika skripsi.

Bab 2 Tinjauan Pustaka. Pada bab ini berisi mengenai kajian pustaka dan teori yang relevan dengan tema dalam skripsi ini.

Bab 3 Metode Penelitian. Pada bab ini menguraikan tentang jenis penelitian, desain penelitian, identifikasi subyek penelitian, definisi operasional, metode dan alat pengumpulan data, keabsahan data, dan teknik analisis data.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini dijelaskan mengenai hasil penelitian dan pembahasannya.

Bab 5 Penutup. Pada bab ini dijelaskan mengenai simpulan dan saran

### **1.5.3 Bagian Akhir**

Bagian akhir skripsi ini memuat tentang daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian ini.



## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini disajikan tinjauan pustaka yang melandasi penelitian ini, meliputi: (1) penelitian terdahulu, (2) penyesuaian diri, (3) bimbingan kelompok, (4) teknik permainan, (5) pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa, (6) kerangka berfikir, dan (7) hipotesis.

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Dari penelitian terdahulu ditemukan hasil-hasil penelitian sebagai berikut:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Ipah Latipah (2006) dalam tesisnya yang berjudul “Pengembangan Program Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas II Di SMK Negeri Bandung tahun ajaran 2005/ 2006. Hasil penelitian menyebutkan bahwa: Dari hasil wawancara dengan guru bidang studi juga disebutkan beberapa permasalahan yang dihadapi siswa terutama kelas II yaitu masalah rendahnya kemampuan bergaul/penyesuaian diri siswa, program bimbingan dan konseling disekolah lebih banyak berfokus pada layanan pemberian informasi karir, dan kurang mengakomodasi upaya peningkatan kemampuan siswa dalam penyesuaian dirinya, dan bimbingan pribadi sosial dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Kusdiarti, (2010) dalam skripsinya yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelayan Panti Bina Remaja Wira Adi Karya Ungaran Tahun 2010 ”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan penyesuaian diri remaja pada kelayan Panti Bina Remaja Wira Adi Karya Ungaran antara sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok yaitu dari tingkat rata-rata cukup menjadi rata-rata tinggi sebesar 20,58%.
- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Rizkiana, Mera (2013) dalam skripsinya yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Diskusi Kelompok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII E Di SMP N 19 Semarang”. Diperoleh hasil bimbingan kelompok 51,29% berada pada kategori rendah, setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok diperoleh keaktifan siswa dalam diskusi kelompok 70,2% dengan kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan keaktifan siswa dalam diskusi kelompok pada siswa sebesar 19%.
- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Israwati, Rani (2009) dalam skripsinya yang berjudul “Upaya Meningkatkan Komunikasi Antarpribadi Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Pemalang Tahun Pelajaran 2008/ 2009”. Hasil penelitian menunjukkan siswa yang telah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, perilaku komunikasi antarpribadinya meningkat, dimana peningkatan tersebut sebesar 27,22%. Tingkat komunikasi

antarpribadi siswa sebelum dan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan adalah berbeda dan mengalami peningkatan yang signifikan.

Dari penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok teknik permainan dapat memberikan pengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa. Disisi lain pada penelitian terdahulu dikatakan bahwa bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai strategi intervensi untuk meningkatkan penyesuaian diri. Keterkaitan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah, penelitian ini dapat menguatkan dan melengkapi penelitian sebelumnya.

## **2.2 Penyesuaian Diri**

Pada bagian ini akan dipaparkan mengenai (1) pengertian penyesuaian diri, (2) aspek-aspek penyesuaian diri, (3) karakteristik penyesuaian diri, (4) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, (5) proses penyesuaian diri, dan (6) penyesuaian yang berhasil. Adapun penjelasan untuk masing-masing bagian sebagai berikut:

### **2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri**

Beberapa ahli mengemukakan tentang pengertian penyesuaian diri, antara lain: Gerungan (2004: 59) merumuskan pengertian penyesuaian diri berarti: Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri". Penyesuaian diri dalam

artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang Autoplastis (Auto = sendiri, Plastis = dibentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang Alloplastis (Alo = yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada yang artinya ‘pasif’, di mana kegiatan individu ditentukan oleh lingkungan dan ada artinya yang ‘aktif’, dimana individu pengaruhi lingkungan.

M. Ali & M. Asrori (2004: 175) mengemukakan bahwa “penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respons-respons mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada”.

Sundari (2005: 39-40) mengemukakan bahwa “penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar”. Sedangkan Hartono (2006: 221) menyimpulkan “penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya”.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat dipahami bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi, menyelaraskan diri dengan lingkungan (autoplastis) atau mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri sendiri (alloplastis) agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, memperoleh kenyamanan hidup dan ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar.

## **2.2.2 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri**

Aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari dua yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial (Fahmi, 2002: 20)

### **2.2.2.1 Penyesuaian pribadi**

Penyesuaian pribadi adalah penerimaan individu terhadap dirinya sendiri. Penyesuaian pribadi berhubungan dengan konflik, tekanan, dan keadaan dalam diri individu, baik keadaan fisik maupun keadaan psikis. Penyesuaian pribadi yang baik atau buruk pada prinsipnya dilandasi oleh sikap dan pandangan terhadap diri dan lingkungan.

### **2.2.2.2 Penyesuaian sosial**

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi. Dalam kehidupan bermasyarakat terjadi proses saling mempengaruhi antara anggota-anggotanya. Disana terjadi sejumlah aktivitas yang didasarkan pada norma-norma, aturan-aturan, hukum, adat serta nilai-nilai yang mereka patuhi bersama, sehingga untuk mencapai keadaan yang harmonis dan kondusif untuk berbagai kepentingan dan tujuan, setiap anggotanya dituntut mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada. Dengan kata lain setiap anggota masyarakat dituntut mampu mengadakan penyesuaian sosial.

Menurut Fatimah (2006: 207-208) pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

1. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai kondisi dan potensi dirinya.
2. Penyesuaian sosial dalam kehidupan masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial ditempat individu itu hidup dan berinteraksi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari dua yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Dalam penelitian ini, skala psikologis dikembangkan dari aspek-aspek penyesuaian diri yang mencakup di dalamnya konsep penyesuaian diri (1) penyesuaian pribadi, merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya, sehingga ia mampu mengatasi konflik dan tekanan dan menjadi pribadi yang matang, bertanggungjawab dan mampu mengontrol diri sendiri. Adapun deskriptor secara rinci dari penyesuaian pribadi adalah penerimaan individu terhadap diri sendiri, mampu menerima kenyataan, mampu mengontrol diri sendiri, dan mampu mengarahkan diri sendiri. (2) penyesuaian sosial, merupakan kemampuan individu untuk mematuhi norma dan peraturan sosial yang ada sehingga ia mampu menjalin relasi sosial dengan baik dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dalam penelitian ini penyesuaian terjadi dalam lingkup hubungan sosial di sekolah, baik dengan kepala sekolah, guru, warga

sekolah maupun teman-teman sekolah. Sedangkan deskriptor untuk penyesuaian sosial adalah memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki rasa empati pada orang lain, mampu menghargai orang lain, ikut berpartisipasi dalam kelompok, dan mampu bersosialisasi dengan baik sesuai norma yang ada.

### 2.2.3 Karakteristik Penyesuaian Diri

Tidak selamanya Individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, karena kadang-kadang terdapat rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut ada individu-individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu-individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut ini akan diuraikan tentang karakteristik penyesuaian diri yaitu :

Karakteristik penyesuaian diri menurut Hartono (2006: 224-228) ada dua yaitu:

#### 1. Penyesuaian diri secara positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut : (1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, (2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, (3) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, (4) memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, (5) mampu dalam belajar, (6) menghargai pengalaman, (7) bersikap realistis dan obyektif.

#### 2. Penyesuaian diri negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu: (1) Reaksi bertahan (*defence reaction*), (2) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*), dan (3) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Menurut Hurlock (2007: 258) bahwa ciri-ciri orang yang berpenyesuaian diri baik adalah:

1. Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai dengan usia
2. Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tingkat usia
3. Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka dalam hidup
4. Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian
5. Senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan
6. Mengambil keputusan dengan senang, tanpa konflik dan tanpa banyak meminta nasihat
7. Tetap pada pilihannya sampai diyakinkan bahwa pilihan itu salah
8. Lebih banyak memperoleh kepuasan dari prestasi yang nyata ketimbang dari prestasi yang imajiner
9. Dapat menggunakan pikiran sebagai alat untuk merencanakan catak biru tindakan, bukan sebagai akal untuk menunda atau menghindari tindakan
10. Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan
11. Tidak membesar-besarkan keberhasilan
12. Mengetahui bagaimana bekerja bila saatnya bekerja dan bermain bila saatnya bermain
13. Dapat mengatakan “Tidak” dalam situasi yang membahayakan kepentingan sendiri dan mengatakan “Ya” bila situasinya menguntungkan
14. Dapat menahan sakit dan frustrasi emosional bila perlu
15. Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan
16. Dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting
17. Menerima kenyataan hidup bahwa hidup adalah perjuangan yang tak kunjung berakhir

Sedangkan menurut Hurlock (2007: 269) tanda bahaya yang umum dari ketidakmampuan penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

1. Mengamuk akibat provokasi kecil
2. Menunjukkan tanda-tanda khawatir dan cemas secara berlebihan
3. Sering tampak depresif dan jarang tersenyum atau bergurau
4. Berulang kali mencuri barang-barang kecil, meskipun dihukum berat
5. Sering tampak terhanyut dalam lamunan

6. Menunjukkan kepekaan besar terhadap sindiran, yang nyata maupun yang dibayangkan
7. Sangat kasar terhadap anak kecil atau hewan
8. Kecemasan abnormal dalam keinginan mencapai kesempurnaan
9. Sering menyatakan lebih sering dihukum dari orang lain
10. Ketidakmampuan menghindari perilaku salah meskipun berulang kali diperingatkan dan dihukum
11. Perhatian berlebihan pada penampilan fisik
12. Kebiasaan berbohong untuk memenuhi suatu tujuan
13. Keragu-raguan yang berlebihan dalam menentukan pilihan yang relatif kecil
14. Permusuhan terhadap setiap jenis kekuasaan
15. Cenderung mudah mendapat kecelakaan
16. Nafsu makan tidak menentu dan rewel dalam pilihan makanan
17. Enuresis
18. Lari dari rumah
19. Hiperkritis dan merasa dirinya selalu benar
20. Membicarakan atau berusaha melakukan bunuh diri
21. Tindakan merusak yang berulang-ulang
22. Mengganggu dan menggertak orang lain bila merasa ditolak
23. Merasa rindu bila jauh dari keluarga atau tempat yang dikenal
24. Membedut untuk menarik perhatian
25. Memproyeksikan kesalahan pada orang lain dan mencari-cari alasan bila dikritik
26. Mengadukan orang lain untuk mendapatkan perhatian dan persetujuan orang dewasa
27. Sikap iri hati, menutupi kekecewaan dengan mengecilkan nilai dan hal-hal yang tidak dapat dicapai

Anak yang menerima dirinya, menerima dirinya sebagaimana mereka menerima sebagai teman orang lain yang disukai berarti ia dapat menyesuaikan diri dengan baik. Sebaliknya anak yang menolak diri tidak dapat mengharapkan melakukan penyesuaian pribadi dan sosial yang baik (Hurlock, 2007: 269).

#### **2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri**

Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian. Secara sekunder

proses penyesuaian ditentukan oleh faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap.

Menurut Hartono (2006: 229) penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | K | Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan system otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya. |
| 2. | P | Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional   |
| 3. | P | Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentu diri, frustrasi, dan konflik                                     |
| 4. | K | Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah  |
| 5. | P | Penentu cultural, termasuk agama.   |

Pemahaman tentang faktor-faktor ini dan bagaimana fungsinya dalam penyesuaian merupakan syarat untuk memahami proses penyesuaian, karena penyesuaian tumbuh dari hubungan-hubungan antara faktor-faktor ini dan tuntutan individu.

### **2.2.5 Penyesuaian Diri yang Berhasil**

Penyesuaian diri yang berhasil menurut Winarna Surachmad (dalam Sundari, 2005: 40) :

1. Bilamana dengan sempurna memenuhi kebutuhan, tanpa berlebihan yang satu dan mengurangi yang lain.
2. Bilamana tidak mengganggu manusia lain dalam memenuhi kebutuhan sejenisnya.

3. Bilamana bertanggung jawab terhadap masyarakat dimana ia berada (saling menolong secara positif).

Penyesuaian diri sebagai usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada dirinya dan lingkungannya. Memenuhi kebutuhan yang tidak berlebihan tidak merugikan orang lain dan wajib menolong orang lain yang memerlukan.

### **2.2.6 Upaya Pengembangan Penyesuaian Diri**

Penyesuaian adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Dalam pengembangan penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, frustrasi, dan individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan. Respon penyesuaian, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar.

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Hartono (2006: 222) mengemukakan bahwa “Penyesuaian yang sempurna tidak pernah tercapai. Penyesuaian yang sempurna terjadi jika manusia/individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungan dimana tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan dimana semua fungsi organisme/ individu berjalan normal”.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Sundari (2005: 42) “ manusia harus berusaha menemukan dan mengatasi rintangan, tekanan dan tantangan untuk mencapai pribadi yang seimbang”. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses

sepanjang hayat dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.

## **2.3 Bimbingan Kelompok**

Pada bagian ini akan dipaparkan mengenai (1) pengertian bimbingan kelompok, (2) tujuan bimbingan kelompok, (3) komponen bimbingan kelompok, (4) asas bimbingan kelompok, (5) tahap-tahap bimbingan kelompok, dan (6) teknik-teknik bimbingan kelompok. Adapun masing-masing bagian akan dijelaskan sebagai berikut:

### **2.3.1 Pengertian Bimbingan Kelompok**

Prayitno (2004: 309) mengemukakan bahwa “bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok”. Sedangkan menurut Wibowo (2005: 17), “ bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.

Menurut Tohirin (2008: 170) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan

“Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktifitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan

bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok”.

Menurut Sukardi (2018: 78), “layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan”.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok membahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok, dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.

### **2.3.2 Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan bimbingan kelompok yaitu agar individu mampu memberikan informasi seluas-luasnya kepada anggota kelompok supaya mereka dapat membuat rencana yang tepat serta membuat keputusan yang memadai mengenai hal-hal yang berkaitan dengan masa depan serta cenderung bersifat pencegahan (Wibowo, 2005: 39).

Menurut Prayitno (2004: 2) bahwa tujuan dari bimbingan kelompok ada dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan BKp adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan dari BKp adalah membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif.

### **2.3.3 Komponen Bimbingan Kelompok**

Komponen dalam layanan bimbingan kelompok merupakan hal yang paling penting untuk menunjang agar layanan bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan lancar. Menurut Prayitno (2004: 4-12) mengemukakan bahwa” dalam layanan BKp berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok”.

1) Pemimpin Kelompok

Pemimpin Kelompok (PK) adalah Konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Dalam BKp tugas PK adalah memimpin kelompok yang benuansa layanan konseling melalui “bahasa” konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling.

2) Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota BKp. Untuk terselenggaranya BKp seorang Konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok. besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok.

### 2.3.4 Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004: 13-15) asas-asas dalam bimbingan kelompok meliputi:

- 1) Asas keterbukaan, asas bimbingan kelompok yang menghendaki agar anggota kelompok untuk bersikap terbuka dalam memberikan informasi.
- 2) Asas kesukarelaan, asas bimbingan kelompok yang menghendaki para peserta anggota kelompok untuk sukarela dalam mengikuti kegiatan.
- 3) Asas kekinian, yaitu segala sesuatu yang terjadi dalam bimbingan kelompok topik bahasan bersifat sekarang maupun masa terjadinya.
- 4) Asas kenormatifan, yaitu asas yang menghendaki tata krama dan cara berkomunikasi yang baik dan masih dalam batas norma yang berlaku.

### 2.3.5 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004: 18-19) mengemukakan gambaran dari keempat tahap bimbingan kelompok secara ringkas:

- 1) Tahap pembentukan  
Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah: mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling; menjelaskan (1) cara-cara, dan (2) asas-asas kegiatan kelompok saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri masing-masing anggota; serta permainan dan penghormatan atau keakraban.
- 2) Tahap peralihan  
Kegiatan yang dilakukan tahap ini adalah: menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan selanjutnya; membahas suasana yang terjadi meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- 3) Tahap kegiatan  
Kegiatan yang dilakukan tahap ini adalah: (1) Masing-masing anggota secara bebas mengungkapkan masalah atau topik bahasan (pada kelompok bebas). Sedangkan pada kelompok tugas, pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topic, (2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu (pada kelompok bebas). Sedangkan pada kelompok tugas melakukan tanya jawab

antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok, dan (3) Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas, bila perlu ada kegiatan selingan.

4) Tahap pengakhiran

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan kesan dan harapan.

### 2.3.6 Teknik-teknik Bimbingan Kelompok

Penggunaan teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok agar lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya, seperti yang dikemukakan oleh Tatiek Romlah (2001: 86) “bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan”. Pemilihan dan penggunaan masing-masing teknik tidak dapat lepas dari kepribadian konselor, guru atau pemimpin kelompok”. Jadi selain sebagai alat untuk mencapai tujuan, teknik penggunaan dan pemilihan teknik juga harus disesuaikan dengan karakter konselor atau pemimpin kelompok.

Beberapa teknik yang biasa digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu, antara lain : (1) Teknik pemberian informasi (*expository*), (2) Diskusi kelompok, (3) Teknik pemecahan masalah (*problem solving*), (4) Permainan peranan (*role playing*), (5) Permainan simulasi (*simulation games*), (6) Home room, dan (6) Karyawisata.

Menurut Prayitno (2004: 27-29) beberapa teknik yang dapat digunakan oleh pemimpin kelompok diantaranya:

1) Teknik Umum: Pengembangan Dinamika Kelompok

Secara umum, teknik-teknik yang digunakan oleh PK dalam menyelenggarakan layanan BKp mengacu kepada berkembangnya dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok, dalam rangka mencapai tujuan layanan. Teknik-teknik ini secara garis besar meliputi: (1) Komunikasi multiarah secara efektif dinamis dan terbuka, (2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, pengembangan argumentasi, (3) Dorongan minimal untuk memantapkan respon dan aktifitas anggota, (4) Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan, dan (5) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku (baru) yang dikehendaki

Teknik-teknik diatas diawali dengan teknik penstrukturan guna memberikan penjelasan dan pengarahan pendahuluan tentang layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya, bisa dilakukan kegiatan selingan berupa permainan dan lain sebagainya untuk memperkuat jiwa kelompok, memantapkan pembahasan, dan atau relaksasi. Sebagai penutup, diterapkan teknik pengakhiran atau melaksanakan kegiatan pengakhiran.

2). Permainan Kelompok

Dalam penyelenggaraan BKp seringkali dilakukan permainan kelompok, baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif dan dapat dijadikan sebagai teknik

dalam layanan bimbingan kelompok harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: (1) sederhana, (2) mengembirakan, (3) menimbulkan suasana rilek dan tidak melelahkan, (4) meningkatkan keakraban, dan (5) diikuti oleh semua anggota kelompok. Konselor atau anggota kelompok dapat secara kreatif mengembangkan bentuk-bentuk dan jenis permainan tertentu yang relevan dengan materi bahasan layanan bimbingan kelompok.

## **2.4 Teknik Permainan**

Pada bagian ini akan dipaparkan mengenai (1) pengertian permainan, (2) fungsi bermain, (3) manfaat bermain, dan (4) permainan dalam bimbingan dan konseling. Adapun masing-masing bagian akan dijelaskan sebagai berikut:

### **2.4.1 Pengertian Permainan**

Permainan pada hakikatnya disukai semua orang dari seluruh tingkat usia dan lapisan. Santrock (2002: 273) “Permainan (Play) adalah suatu kegiatan menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan itu sendiri”. Menurut Freud dan Erickson (dalam Santrock, 2002: 273) “Permainan adalah suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna, menolong anak menguasai kecemasan dan konflik. Karena tekanan-tekanan terlepas di dalam permainan, anak dapat mengatasi masalah-masalah kehidupan. Permainan memungkinkan anak melepaskan energi fisik yang berlebihan dan membebaskan perasaan-perasaan yang terpendam. Terapi permainan memungkinkan anak mengatasi frustrasi dan merupakan medium bagi ahli terapi untuk menganalisis konflik-

konflik anak dan cara-cara mereka mengatasinya. Anak-anak dapat merasa tidak terancam dan lebih leluasa mengemukakan perasaan-perasaan mereka yang sebenarnya dalam konteks permainan.

Menurut Romlah (2001: 118) “permainan merupakan cara belajar yang menyenangkan karena dengan bermain anak-anak belajar sesuatu tanpa mempelajarinya. Apa yang dipelajari ini disimpan dalam pikirannya dan akan dipadukan menjadi satu kesatuan dengan pengalaman-pengalaman lain yang kadang tanpa disadari”.

Sedangkan menurut Daniel Berlyne (dalam Santrock, 2002: 273) menjelaskan permainan sebagai sesuatu yang mengasyikan dan menyenangkan karena permainan itu informasi tentang sesuatu yang baru atau yang tidak bisa. Permainan adalah suatu alat bagi anak-anak memuaskan dorongan penjelajahan kita. Dorongan ini meliputi keingintahuan dan hasrat akan untuk menjelajahi dan mencari informasi baru secara aman, sesuatu yang mungkin mereka tidak lakukan bila tidak ada suatu permainan. Permainan mendorong perilaku penjelajahan ini dengan menawarkan anak-anak kemungkinan-kemungkinan kebaruan, kompleksitas, dan keanehan.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa permainan adalah bentuk penyesuaian diri yang sangat berguna, menyenangkan bagi anak-anak dalam mempelajari sesuatu, menolong anak menguasai kecemasan dan konflik, dan anak-anak dapat merasa tidak terancam dan lebih leluasa mengemukakan perasaan-perasaan mereka yang sebenarnya dalam konteks permainan.

### 2.4.2 Fungsi Bermain

Menurut Andang Ismail (2006: 24) bermain dapat diklasifikasikan menjadi 2 fungsi utama, fungsi tersebut yaitu:

1) Sebagai alat pendidikan

Bermain merupakan cara yang paling baik untuk mengembangkan kemampuan anak didik. Dengan bermain secara alamiah anak akan bisa menemukan dan mengenali lingkungannya, orang lain, dan dirinya sendiri. Lebih dari itu, bermain juga dapat meningkatkan kecerdasan anak untuk berfikir, memiliki ketrampilan motorik, berjiwa seni, sosia, serta berparadigma religius.

2) Sebagai alat perawatan

Sudah banyak ahli jiwa yang menggunakan permainan sebagai salah satu alat dalam merawat anak-anak yang mengalami gangguan kejiwaan, karena permainan itu lebih mendekati dimensi kejiwaan anak-anak. Dalam permainan, mereka dapat mengungkapkan pertentangan batin, kecemasan, dan ketakutannya. Dengan demikian, selain dapat menjadi sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan pengalaman, bermain juga dapat menjadi media psikoterapi atau pengobatan.

Piaget dalam (Santrock, 2002: 273) melihat permainan sebagai media yang meningkatkan perkembangan kognitif anak-anak. Pada waktu yang sama mengatakan bahwa perkembangan kognitif anak-anak membatasi cara mereka bermain. Permainan memungkinkan anak-anak mempraktikkan kompetensi-kompetensi dan keterampilan-keterampilan mereka yang diperlukan dengan cara yang santai dan menyenangkan. Piaget yakin bahwa struktur-struktur kognitif perlu dilatih, dan permainan memberi setting yang sempurna bagi latihan ini.

### 2.4.3 Manfaat Bermain

Metode bermain berupaya membangunkan aspek psikis anak sehingga bisa lebih cepat menangkap apa yang muncul dihadapannya. Bermain juga membuat

anak lebih terdorong dalam mempelajari dan mengembangkan apa saja hal yang semestinya mereka ketahui sejak duduk dibangku sekolah. Menurut Arini (2010:

11) beberapa manfaat bermain pada anak diantaranya :

1) Bermain baik bagi perkembangan dan kesehatan tubuh anak

Melalui bermain, anak dapat menggerakkan seluruh anggota tubuhnya. Dengan begitu, aliran dan sirkulasi darah anak menjadi lebih baik, termasuk ke kelenjar syaraf dan otaknya. Pergerakan anggota tubuh tentu membuat anak relatif lebih sehat dan kuat. Lebih jauh dari itu, anak merasa mendapatkan wadah untuk menyalurkan energinya secara tepat.

2) Bermain berpotensi merangsang kecerdasan sosial anak.

Ketika bermain dengan sejumlah teman dalam suatu kelompok, setiap anak tentu dituntut mampu memahami anak-anak yang lain. Itu artinya, melalui bermain anak dituntut belajar berinteraksi secara baik dengan sesamanya serta memahami karakter dan watak orang lain. Bila berinteraksi antar anak terjalin baik, tentu kegiatan bermain akan berjalan baik pula. Semakin anak berusaha memahami orang-orang di sekelilingnya (kelompoknya), maka semakin terbentuk pula kemampuan dan kecerdasan bermasyarakatnya. Melalui bermain, anak juga dapat belajar lebih jauh tentang sistem nilai, kebiasaan-kebiasaan, serta standar moral yang dianut oleh lingkup pergaulannya.

3) Memantapkan aspek emosi atau kepribadian anak

Bermain merupakan wadah yang tepat bagi anak untuk mengekspresikan diri dan kebebasan berpikirnya. Bermain membuat anak jauh dari kesan tertekan dan terkekang. Tanpa disadari, suasana senang dan penuh hiburan membuat anak mengeluarkan segala bentuk ekspresi dan emosinya. Inilah yang kemudian mendasari anak bisa lebih percaya diri dalam membuat setiap penilaian tentang dirinya dan memupuk kepercayaan diri.

4) Merangsang perkembangan aspek kognisi anak

Melalui bermain, sejumlah ilmu pengetahuan akan terbentuk dalam diri anak. Bermain secara berkelompok misalnya, berpotensi mendongkrak daya nalar dan kreativitas anak. Karena dalam suatu kelompok, anak dituntut mampu memahami kebutuhan proses dan tuntutan pencapaian orang-orang disekelilingnya. Di sinilah daya nalar dan kreativitas anak tadi berusaha dipacu oleh sistem atau suatu aturan permainan yang diterapkan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan salah satu metode terapi yang efektif bagi pengembangan mental dan kemampuan diri yang dapat dilakukan untuk mendidik siswa atau peserta didik. Dengan bermain siswa dapat belajar melalui pengalamannya saat dilaksanakan permainan. Dalam

permainan, tidak hanya aspek kognitif yang berkembang namun aspek afektif maupun psikomotor bisa juga berkembang dengan baik.

#### 2.4.4 Permainan dalam Bimbingan dan Konseling

Penggunaan teknik permainan dapat digunakan dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Menurut Suwarjo (2011: 12), *play* dan *expressive arts* berfungsi dalam pekerjaan seorang konselor karena:

1. Anak biasanya tidak mempunyai kemampuan verbal untuk bertanya, menolong, membantu permasalahannya, bermain merupakan salah satu cara berkomunikasi dengan anak dan “*see their world*”
2. *Expressive arts* dan *play* media dilihat sebagai salah satu metode membantu anak mengekspresikan perasaannya dan membangun sikap positif bagi dirinya dan temannya.
3. Strategi membangun hubungan digunakan sebagai peningkatan tingkah laku, klarifikasi perasaan.
4. Adanya keterbatasan tipe tingkah laku

Pada kegiatan permainan dalam Bimbingan dan Konseling adalah memberikan makna pembelajaran secara tidak langsung melalui permainan yang dilaksanakan bersama para siswa. Adanya pemaknaan dibalik permainan sebagai bahan refleksi diri membuat siswa lebih mengerti akan maksud dan tujuan pemberian permainan.

Suwarjo (2011: 18) menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar proses permainan berjalan lancar dan sesuai dengan harapan, diantaranya:

##### 1. Pra permainan

Sebelum berlangsungnya aktivitas permainan, sebaiknya mempersiapkan: (1) Maksud dan tujuan yang akan dicapai dari permainan, hal ini dituangkan dalam satuan layanan bimbingan dan konseling, (2) Alat atau bahan yang akan dipakai, hal ini dilakukan

apabila memang dalam permainan memakai alat dan bahan, (3) Kondisi tempat atau ruangan yang akan dipakai, (4) Kondisi peserta yang akan melakukan permainan, seperti usia peserta, kesehatan peserta dll, (5) Jenis permainan yang akan diberikan, apakah bersifat indoor atau outdoor, beresiko atau tidak berbahaya, memakai media yang sederhana atau rumit, tanpa media atau multi media lainnya., dan (6) Pembentukan kelompok

## 2. Proses permainan

Ketika sedang berlangsung permainan, maka sebagai guru Bimbingan dan Konseling perlu memperhatikan: (1) Reaksi dan respon dari tiap peserta, (2) Hubungan dengan peserta lain, (3) Ketersediaan waktu, (4) Durasi waktu permainan, dan (5) Diakhir kegiatan permainan, bersama-sama menemukan “makna atau refleksi dan nilai belajar yang diperoleh” dari permainan tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa hal yang perlu diperhatikan dalam permainan bimbingan dan konseling yaitu pra permainan yaitu hal yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan permainan, proses permainan menyangkut hal apa saja yang harus diperhatikan peneliti pada saat permainan berlangsung, dan yang terakhir adalah pasca permainan meliputi hal apa saja yang diperoleh siswa setelah melaksanakan permainan.

## **2.5 Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Terhadap Penyesuaian Diri Siswa**

Penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk menyelaraskan diri dengan lingkungan (autoplastis) atau mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri sendiri (alloplastis) guna memperoleh kenyamanan hidup.

Penyesuaian diri merupakan hal penting dalam hidup siswa, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Di lingkungan sekolah siswa dituntut mampu menyesuaikan diri dengan baik agar tidak menimbulkan

kecemasan yang dapat mengganggu perkembangan siswa. Oleh karena itu, untuk meminimalisir adanya kecemasan dan ketegangan pada diri individu tersebut perlu adanya penyesuaian diri yang baik. Alasan utama individu melakukan penyesuaian diri adalah agar dapat hidup serasi dan seimbang dilingkungan sekolah sesuai dengan daya dan tingkat kemampuannya. Hal ini seperti diungkapkan oleh Siti Sundari (2005: 39-40) menyimpulkan bahwa “penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar”.

Aspek penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan aspek pribadi saja, namun juga aspek sosial. Oleh karena itu hal yang dapat mendukung seseorang dalam menyesuaikan diri adalah dekat dengan lingkungan, teman, serta guru-guru di sekolah. Berdasarkan hal tersebut diperlukan suatu dinamika yang dapat dibentuk dari kelompok-kelompok terlebih dahulu. Hal ini sejalan dengan tujuan dan fungsi bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

Permainan dijadikan alternatif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa berdasarkan pada ciri-ciri penyesuaian yang baik yaitu berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tingkat usia. Usia anak itu sendiri adalah usia bermain. Peneliti menggunakan permainan karena permainan cara belajar yang menyenangkan menolong anak menguasai kecemasan dan konflik. Tujuan bimbingan kelompok diantaranya adalah setiap anggota kelompok mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya, mampu berbicara didepan orang banyak, belajar menghargai pendapat

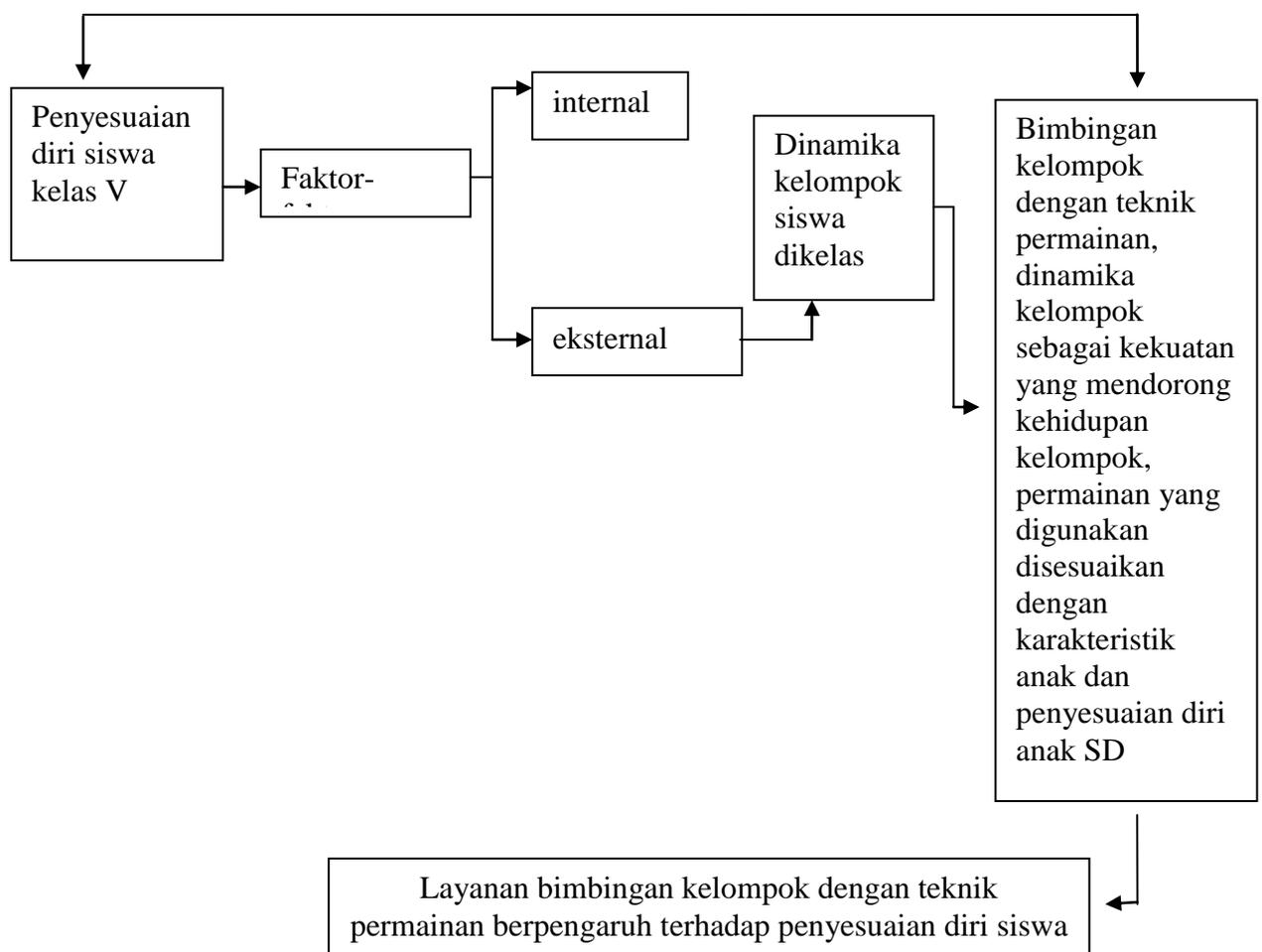
orang lain, menjadi akrab satu sama lainnya, mampu mengendalikan diri dan dapat bertenggang rasa. Dengan mampu mengeluarkan pendapat, berbicara, menghargai orang lain dan bertenggang rasa, berarti siswa akan dapat dengan mudah bersosialisasi dan menyesuaikan diri, mudah memperoleh pemahaman dalam pembelajaran disekolah, dapat mengembangkan pengetahuannya, yakni belajar dari pengalamannya maupun melalui informasi yang mereka terima dari lingkungannya. Secara otomatis siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Teknik permainan merupakan suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional. Terapi permainan memungkinkan anak mengatasi frustrasi dan merupakan medium bagi ahli terapi untuk menganalisis konflik-konflik anak dan cara-cara mereka mengatasinya. Anak-anak dapat merasa tidak terancam dan lebih leluasa mengemukakan perasaan-perasaan mereka yang sebenarnya dalam konteks permainan. Bermain juga meningkatkan perkembangan sosial anak. Dengan menampilkan bermacam peran, anak berusaha untuk memahami peran orang lain dan menghayati peran yang akan diambilnya setelah ia dewasa nanti.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan dapat memberikan pemahaman tentang penyesuaian diri yang baik, manfaat dari penyesuaian diri yang baik sehingga individu atau siswa dapat mengubah sikap atau kebiasaan tertentu dalam hal ini penyesuaian diri agar dapat menjalani kehidupannya secara efektif. Oleh sebab

itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan diasumsikan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa.

Adapun kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.1. Kerangka berfikir

## 2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono 2012: 96). Hipotesis dalam penelitian masih bersifat sementara dan perlu diujikan kebenarannya melalui penelitian di lapangan.

Peneliti memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan. Penelitian ini mengajukan hipotesis ( $H_a$ ), yaitu “layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang”.

## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan hal yang penting dalam suatu penelitian. Metode penelitian berisi mengenai penjelasan tentang urutan suatu penelitian meliputi prosedur dan teknik penelitian yang dilakukan. Hal yang perlu diperhatikan bagi peneliti adalah ketepatan penggunaan metode yang sesuai dengan obyek penelitian dan tujuan yang ingin dicapai agar penelitian dapat berjalan dengan baik, dan sistematis. Uraian dalam metode penelitian diantaranya: (1) jenis penelitian, (2) desain penelitian, (3) variabel penelitian, (4) populasi dan sampel, (5) metode dan alat pengumpulan data, (6) validitas dan reliabilitas, dan (7) analisis data.

#### **3.1 Jenis penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2012: 107), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 3) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Dengan demikian penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat akibat

dari perlakuan yang diberikan oleh peneliti sehingga memperoleh informasi mengenai efek variabel satu dengan variabel yang lain. Peneliti memilih jenis penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu. Penelitian eksperimen yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan untuk mempengaruhi secara positif penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang.

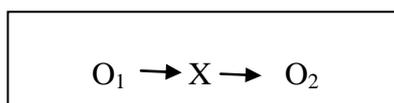
### **3.2 Desain Penelitian**

Secara garis besar, Sugiyono (2012: 108-109) menyebutkan terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian, yaitu: *Pre-eksperimental design*, *true eksperimental design*, *factorial design*, dan *quasi eksperimental design*. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-eksperimental design*. Menurut Arikunto (2010: 123), *pre-eksperimental design* dipandang sebagai ‘eksperimen yang tidak sebenarnya’. Eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Alasan peneliti menggunakan *pre-eksperimental design* dikarenakan terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen (penyesuaian diri), dan tidak adanya kelompok kontrol serta sampel tidak dipilih secara random tetapi berdasarkan pertimbangan tertentu..

Sugiyono (2012: 109) menyebutkan bahwa penelitian *pre-eksperimental design* dibagi menjadi tiga, yaitu: *one-shot case study*, *one-group pretest-posttest*

*design*, dan *intact-group comparison*. Penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Desain ini sebelum diberi perlakuan diadakan *pretest* atau tes awal untuk mengukur kondisi awal ( $O_1$ ) selanjutnya diberikan perlakuan atau *treatment* ( $X$ ). Setelah selesai perlakuan, selanjutnya diberi tes lagi sebagai *posttest* ( $O_2$ ). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan ( $O_1$ ) dengan keadaan setelah diberi perlakuan ( $O_2$ ).

Dalam Sugiyono (2012: 111), desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.2 *One-Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

- $O_1$  : Nilai *pre test* atau tes awal yang diberikan kepada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan.
- $X$  : Perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan
- $O_2$  : Nilai *post test* atau tes akhir yang diberikan kepada kelompok eksperimen Setelah diberikan perlakuan.

Langkah-langkah yang akan dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 3.2.1 Penilaian Awal (*Pretest*)

Penilaian awal (*Pretest*) diberikan kepada siswa kelas V dengan instrumen berupa skala penyesuaian diri. Tujuan penilaian awal dalam penelitian ini adalah

untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

### 3.2.2 Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan (*Treatment*) dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang akan dilaksanakan selama beberapa kali pertemuan dan masing-masing pertemuan berlangsung 60 menit. Tujuan perlakuan (*Treatment*) dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01, Gunungpati, Semarang.

#### 3.2.2.1 Materi *Treatment*

Pemberian *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan memperhatikan karakteristik penyesuaian diri yang positif serta hal-hal yang dibutuhkan oleh siswa untuk meningkatkan penyesuaian diri. Materi-materi layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang diberikan oleh peneliti adalah:

Tabel 3.1  
Materi Layanan Bimbingan Kelompok

Kegiatan	Indikator	Indikator yang dikembangkan	Materi	Permainan	Waktu
Pertemuan 1	Penyesuaian Pribadi	Penerimaan individu	Menerima diri sendiri dengan bersyukur	Permainan akulah si ...	60 menit
Pertemuan 2		Mampu menerima kenyataan	Tips berfikir positif ( <i>Positif thinking</i> )	Permainan gambar diri	60 menit
Pertemuan 3		Mampu mengontrol diri sendiri	Tips mengendalikan emosi	Cari benda dengan diam	60 menit

Pertemuan 4		Mampu mengarahkan diri sendiri	Tips percaya diri	Permainan siapa menggambar	60 menit
Pertemuan 5	Penyesuaian sosial	Memiliki hubungan interpersonal yang baik	Kiat berteman yang baik	Ganjil genap	60 menit
Pertemuan 6		Memiliki empati pada orang lain	Pentingnya rasa simpati	Formasi barisan	60 menit
Pertemuan 7		Mampu menghargai orang lain	Tips menghargai orang lain	Kereta api terpanjang	60 menit
Pertemuan 8		Ikut berpartisipasi dalam kelompok	Pentingnya berpartisipasi dan kerjasama	Permainan tas sarung	60 menit
Pertemuan 9		Mampu bersosialisasi yang baik sesuai norma yang ada	Kiat bersosialisasi yang baik	Permainan berpindah pulau	60 menit

### 3.2.3 Penilaian Akhir (*Posttest*)

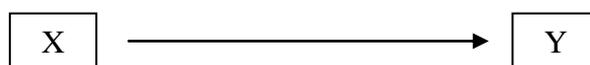
Penilaian akhir (*posttest*) dilakukan setelah pemberian *treatment* dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang telah digunakan pada saat penilaian awal (*pretest*). Tujuan penilaian akhir dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat keberhasilan *treatment* yang telah diberikan kepada siswa kelas V dan mengetahui seberapa besar perubahan sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*, sehingga dapat dilihat pengaruh secara positif layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa.

### 3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2012: 61).

Variabel dari penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang diselidiki pengaruhnya. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik permainan yang diduga dapat mempengaruhi timbulnya atau perubahan pada variabel terikat. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah penyesuaian diri yang diduga akibat dari variabel bebas (dipengaruhi oleh variabel bebas). Kerangka berpikir pada penelitian ini terdiri atas satu variabel independen (bebas) yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dan satu variabel dependen (terikat) yaitu penyesuaian diri. Paradigma atau kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.3

Hubungan antar Variabel X dan Y

Keterangan:

X : Layanan Bimbingan kelompok dengan teknik permainan

Y : Penyesuaian diri siswa

Berdasarkan gambar 3.2 dapat dideskripsikan bahwa hubungan antara variabel bebas (X) yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan memiliki pengaruh terhadap variabel terikat (Y) yaitu penyesuaian diri.

### 3.3.1 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional sebagai suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2005: 24). Definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk bereaksi, menelaraskan diri dengan lingkungan (Autoplastis) atau mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri sendiri (Alloplastis) agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, memperoleh kenyamanan hidup dan ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar. Adapun indikator di ambil dari penyesuaian diri yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Adapun deskriptor secara rinci dari penyesuaian pribadi adalah penerimaan individu terhadap diri sendiri, mampu menerima kenyataan, mampu mengontrol diri sendiri, dan mampu mengarahkan diri sendiri. Sedangkan deskriptor untuk penyesuaian sosial adalah memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki rasa empati pada orang lain, mampu menghargai orang lain, ikut berpartisipasi dalam kelompok, dan mampu bersosialisasi dengan baik sesuai norma yang ada.

#### 2) Layanan Bimbingan kelompok dengan teknik permainan

Teknik permainan merupakan suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional. Ciri-ciri permainan kelompok yang efektif dalam layanan

bimbingan kelompok adalah sebagai berikut: (1) sederhana, (2) mengembirakan, (3) menimbulkan suasana rilek dan tidak melelahkan, (4) meningkatkan keakraban, dan (5) diikuti oleh semua anggota kelompok. Permainan-permainan yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik anak SD, dan materi yang sesuai dengan permasalahan anak.

Layanan Bimbingan kelompok dengan teknik permainan merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan yaitu memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari guru pembimbing dan membahas bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari sehingga dapat mengembangkan diri berkenaan dengan penyesuaian diri siswa melalui teknik permainan yang dapat mempermudah siswa mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional. Anak-anak dapat merasa tidak terancam dan lebih leluasa mengemukakan perasaan-perasaan mereka yang sebenarnya dalam konteks permainan.

### **3.4 Populasi dan Sampel Penelitian**

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai (1) populasi, dan (2) sampel. Untuk masing-masing bagian akan dijelaskan sebagai berikut:

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang.

Tabel 3.2  
Data Populasi Penelitian

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
V	16	13	29

Sumber : Data Sekolah SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang

### 3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2012: 118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive. Sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 124). Menurut Arikunto (2010: 183) “ sampel bertujuan atau *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.

Pemilihan *purposive sampling* dikarenakan pada penelitian ini akan meneliti tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa, maka sampel sumber datanya adalah siswa yang mempunyai penyesuaian diri rendah sehingga dapat dilihat peningkatan penyesuaian diri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik permainan.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri terendah berdasarkan hasil *pretest* berupa skala penyesuaian diri siswa yang dibagikan sebelum dilakukannya *treatment*, sehingga setelah diukur, akan diketahui tingkat penyesuaian diri siswa dari terendah sampai tertinggi. Jumlah siswa yang akan dijadikan sampel adalah 10 siswa kelas V dalam satu kelompok, karena dalam bimbingan kelompok efektif diikuti sekitar 10 anggota kelompok.

### **3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data**

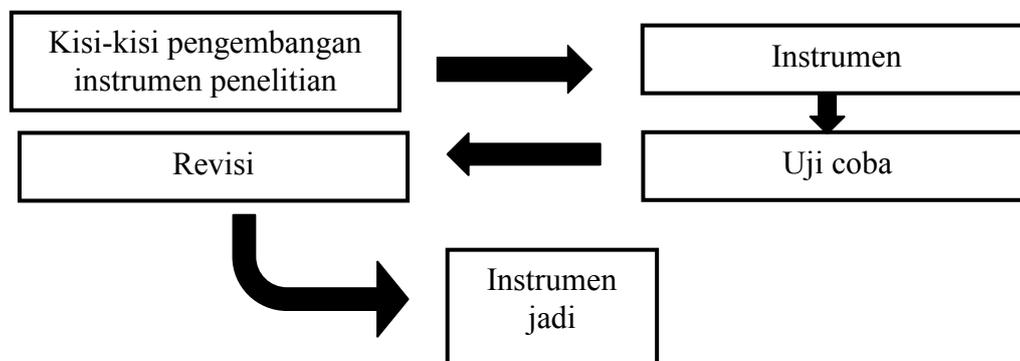
Pengumpulan data sangat penting dalam penelitian, oleh karena itu dibutuhkan suatu metode dan alat pengumpulan data yang dapat menjangkau seluruh informasi dan data yang diperlukan dalam penelitian. Metode pengumpulan data pada prinsipnya berfungsi untuk mengungkapkan variabel yang akan diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri.

Skala penyesuaian diri merupakan alat ukur yang mengukur tingkat penyesuaian diri siswa. Pertanyaan dalam skala penyesuaian diri digunakan sebagai stimulus guna memperoleh jawaban yang berupa refleksi dari keadaan responden. Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seorang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012: 134).

### **3.6 Penyusunan Instrumen**

Alat ukur yang baik sangat diperlukan dalam sebuah penelitian ilmiah. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian dinamakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti menyusun sendiri instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan melihat teori-teori yang mendasari variabel penelitian.

Prosedur penyusunan instrumen penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.4 Prosedur Penyusunan Instrumen

Bagan di atas merupakan langkah-langkah menyusun sebuah instrumen. Langkah pertama yaitu menyusun kisi-kisi instrumen yang terdiri dari variabel, indikator dan item soal, menyusun pertanyaan atau pernyataan, kemudian instrumen jadi berupa skala yang selanjutnya mengalami revisi sehingga menjadi instrumen jadi.

Adapun kisi-kisi instrumen penelitian tentang penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3  
Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item	
			+	-
Penyesuaian diri	1. Penyesuaian Pribadi	1.1 Penerimaan individu	1,2	3,4
		1.2 Mampu menerima kenyataan	5,6,7	8,9,10
		1.3 Mampu mengontrol diri sendiri	11,12	13,14,15
		1.4 Mampu mengarahkan diri sendiri	16,17,18	19,20,21
	2. Penyesuaian Sosial	2.1 Memiliki hubungan interpersonal yang baik	22,23,24,25	26,27

2.2 Memiliki simpati pada orang lain	28,29	30,31
2.3 Mampu menghargai orang lain	32,33, 34	35,36,47
2.4 Ikut berpartisipasi dalam kelompok	38,39, 40	41,42,43
2.5 Mampu bersosialisasi yang baik sesuai norma yang ada	44,45, 46,47	48,49,50
Jumlah	26	24
		50

---

### 3.7 Validitas dan Reliabilitas

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai: (1) validitas instrumen, dan (2) reliabilitas instrumen. Untuk masing-masing bagian dijelaskan sebagai berikut:

#### 3.7.1 Validitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2012b: 173), Valid merupakan instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Saifuddin (dalam Sutoyo, 2009: 61) memandang validitas mengandung arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas instrumen dapat dilakukan dengan melakukan pengujian validitas instrumen. Peneliti mengukur validitas instrumen dengan melakukan pengujian validitas konstruk (*construct validity*). Jadi instrumen yang telah disusun dikonsultasikan kepada validator ahli kemudian diuji coba di lapangan dan diukur validitasnya.

Pengujian validitas butir instrumen dalam penelitian ini, akan digunakan teknik korelasi *product moment* yakni untuk mengetahui hubungan atau pengaruh dari variabel-variabelnya (Arikunto:2006: 171). Rumus korelasi *product moment* sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien Product Moment

N : Jumlah Responden

$\sum X$  : Jumlah skor item variabel X

$\sum Y$  : Jumlah skor item variabel Y

$\sum XY$  : Jumlah perkalian skor variabel X dengan skor variabel Y

$\sum X^2$  : Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat skor variabel Y

Dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikan sebesar 5 %. Analisis butir dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya butir soal dalam instrumen dengan cara yaitu skor-skor yang ada dalam butir soal dikorelasikan dengan skor total, kemudian dibandingkan pada taraf signifikan 5 %. Hadi (2004: 246), taraf signifikan adalah komplemen taraf kepercayaan, menggunakan taraf signifikan 5% sama artinya dengan menggunakan taraf kepercayaan 95%. Apabila  $r_{xy} > r_{\text{tabel}}$  maka item soal instrumen dikatakan valid, dan apabila  $r_{xy} < r_{\text{tabel}}$  maka item soal instrumen dikatakan tidak valid.

Berdasarkan pada hasil *tryout* skala penyesuaian diri yang dilaksanakan pada hari rabu, 5 agustus 2015 pukul 08.00-09.00 WIB pada 27 siswa di kelas V SD N Sumurrejo 01. Hasil yang diperoleh dari 53 item yang ada, terdapat 9 item yang tidak valid, kemudian peneliti mengkonsultasikan pada dosen pembimbing. Setelah itu diperbaiki 7 item yang tidak valid agar menjadi menjadi item yang valid, sehingga item soal yang valid menjadi 50 item soal yang digunakan peneliti dalam *pretest* dan *posttest*

### 3.7.2 Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda (sugiyono, 2012b: 172). Reliabilitas merupakan syarat untuk pengujian validitas instrumen. Oleh karena itu, reliabilitas instrumen perlu juga dilakukan pengujian. Pengujian reliabilitas butir instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik koefisien alpha dengan rumus sebagai berikut.

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  : Reliabilitas instrumen

$k$  : Banyaknya butir soal

$\sum \sigma_b^2$  : Jumlah varians butir

$\sigma_t^2$  : Varians total

Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai  $r_{11} > r_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikan 5 %. Berdasarkan pada hasil *tryout*, hasil yang diperoleh dari hasil uji

reliabilitas menunjukkan bahwa skala penyesuaian diri memenuhi reliabilitas alat ukur. Hal ini dapat dilihat dengan taraf signifikan 5% dengan jumlah butir soal adalah 53 ( $k = 53$ ), maka diperoleh  $r_{tabel} = 0,381$ . Dalam perhitungan reliabilitas instrumen skala penyesuaian diri diperoleh  $r_{11} = 0,949$ . Jadi, instrumen tersebut dikatakan reliabel karena  $r_{11} = 0,949 > r_{tabel} = 0,381$

### 3.8 Analisis Data

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai teknik analisis yang digunakan yaitu (1) analisis deskriptif persentase dan (2) uji wilcoxon, adapun penjelasan lengkap pada bagian ini adalah sebagai berikut:

#### 3.8.1 Analisis Deskriptif Persentase

Analisis data yang digunakan menggunakan statistik deskriptif, yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2012: 207). Analisis data ini digunakan untuk menganalisa data dengan melihat distribusi jawaban responden dalam jawaban skala psikologis yang telah disebarkan dalam penelitian, baik sebagai *pretest* maupun *posttest*.

Rumus deskriptif persentase sebagai berikut.

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

% : Prosentase

n : Jumlah skor yang diperoleh

N : Jumlah skor yang diharapkan

Skala penyesuaian diri menggunakan skor 1 sampai 5. Untuk menentukan panjang kelas interval kriteria peningkatan penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

$$\text{Persentase skor maksimum} = (5 : 5) \times 100 \% = 100 \%$$

$$\text{Persentase skor minimum} = (1 : 5) \times 100 \% = 20 \%$$

$$\text{Rentangan persentase skor} = 100 \% - 20 \% = 80 \%$$

$$\text{Banyaknya kriteria} = 5 \text{ (sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi)}$$

$$\text{Panjang kelas interval} = \text{Rentang} : \text{banyaknya} = 80 \% : 5 = 16 \%$$

Berdasarkan perhitungan di atas maka kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut

Tabel 3.5  
Interval dan Kriteria Penilaian

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
84% < skor ≤ 100%	Sangat Tinggi
68% < skor ≤ 84%	Tinggi
52% < skor ≤ 68%	Sedang
36% < skor ≤ 52%	Rendah
20% < skor ≤ 36%	Sangat Rendah

### 3.8.2 Analisis Data Kuantitatif

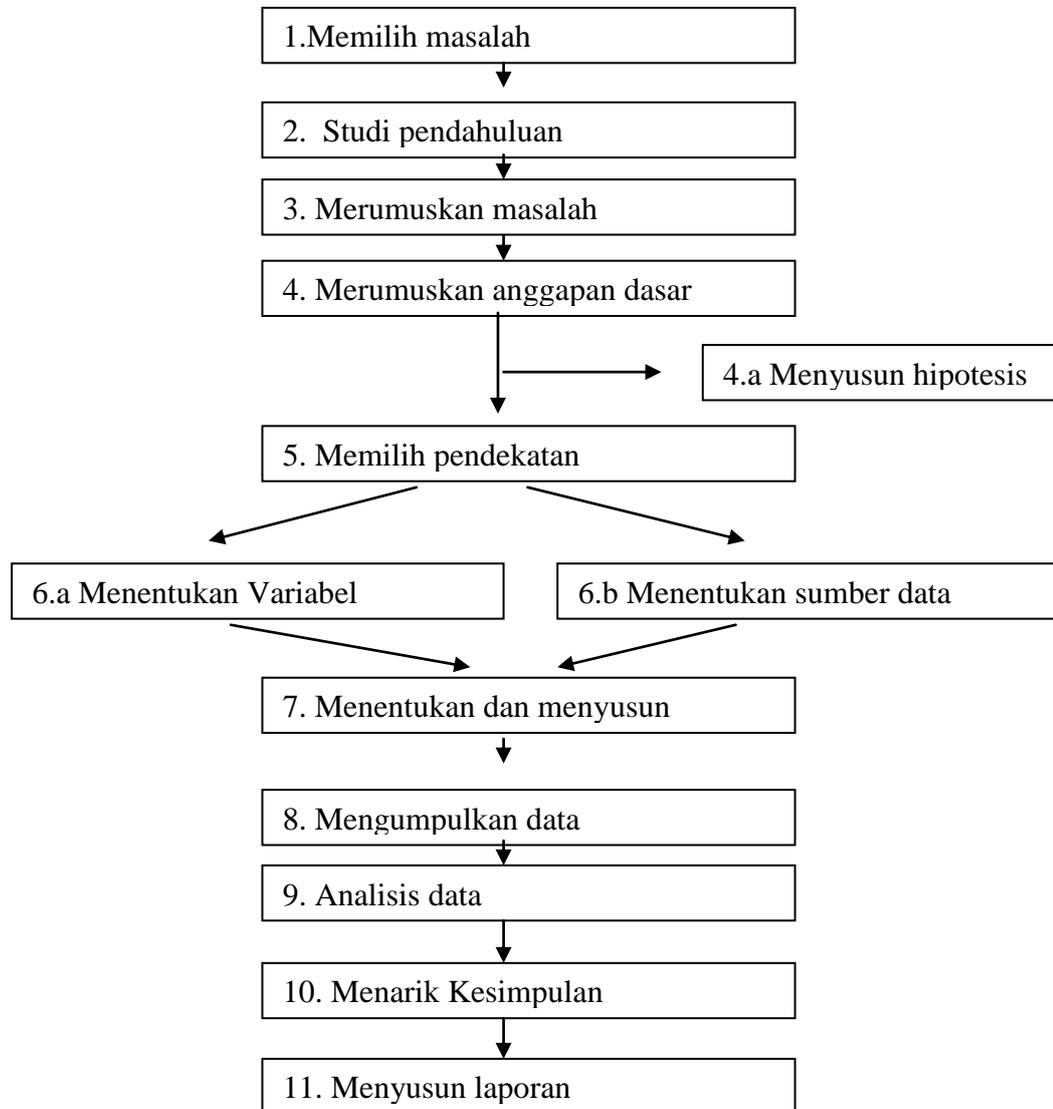
Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik nonparametrik dengan rumus wilcoxon matchnpairs test. Uji wilcoxon pairs test digunakan untuk menguji hipotesis dua sampel berkolerasi bila datanya berbentuk ordinal (berjenjang) dan jumlah datanya sedikit, sehingga diasumsikan distribusi data tidak normal (Sugiyono, 2009a: 134). Selain itu uji wilcoxon tidak menerapkan syarat-syarat mengenai parameter-parameter populasi yang merupakan sampel induk penelitian. Uji wilcoxon juga tidak dilandasi persyaratan data harus berdistribusi normal. Penggunaan uji wilcoxon pada penelitian kali ini tidak menggunakan rumus tetapi menggunakan tabel penolong uji wilcoxon, dikarenakan subjek penelitian berjumlah 10 atau kurang dari 25 sehingga distribusi data tidak normal (Sugiyono, 2009a: 135). Taraf signifikansi yang digunakan yaitu sebesar 5 % dengan dengan ketentuan:

- 1)  $H_0$  diterima apabila jumlah jenjang terkecil ( $t_{hitung}$ ) lebih besar ( $>$ ) dari  $t_{tabel}$ .
- 2)  $H_a$  diterima apabila jumlah jenjang terkecil ( $t_{hitung}$ ) lebih kecil ( $<$ ) dari  $t_{tabel}$ .

### 3.9 Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian merupakan gambaran mengenai langkah-langkah atau proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian yang diselenggarakan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan terhadap Penyesuaian Diri”.

Adapun kerangka penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.4 Kerangka Penelitian Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas V SD N Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang.



## **BAB 4**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab 4 memaparkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan disertai dengan analisis data dan pembahasan tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang.

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang dapat dipaparkan yaitu tentang penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, dan perbedaan tingkat penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

##### **4.1.1 Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Sebelum Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan**

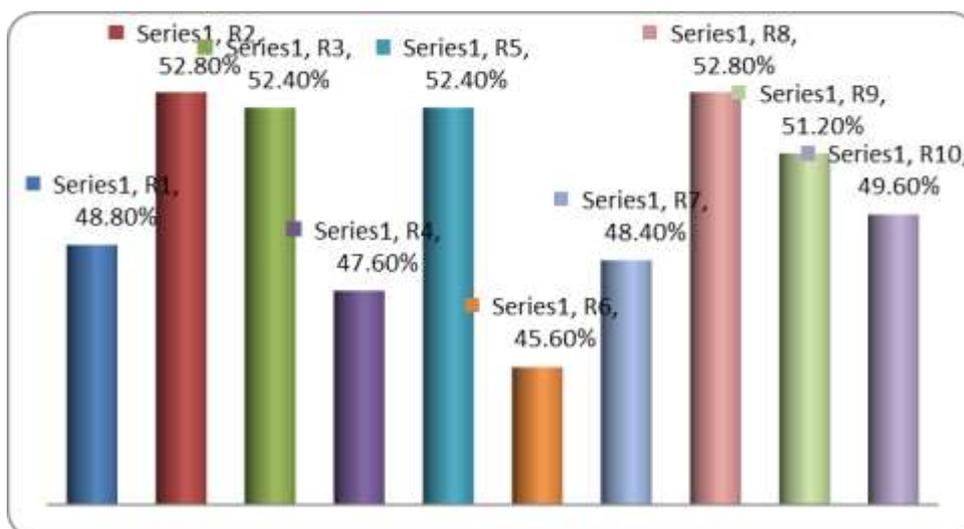
Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu mengenai penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, maka akan diuraikan

hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 siswa yang memiliki kriteria penyesuaian diri yang rendah. Berikut tabel penyesuaian diri sebelum mendapat layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

**Tabel 4.1**  
**Penyesuaian Diri Siswa Hasil *Pretest* Per Siswa**

No	Kode responden	Skor	<i>Pre-test</i> %	Kriteria
1	R1	122	48,8%	Rendah
2	R2	132	52,8%	Sedang
3	R3	131	52,4%	Sedang
4	R4	119	47,6%	Rendah
5	R5	131	52,4%	Sedang
6	R6	114	45,6%	Rendah
7	R7	121	48,4%	Rendah
8	R8	132	52,8%	Sedang
9	R9	128	51,2%	Rendah
10	R10	124	49,6%	Rendah
	Rata-rata	125,4	50,16%	Rendah

**Grafik 4.1**  
**Penyesuaian Diri Siswa Hasil *Pretest* Per Siswa**



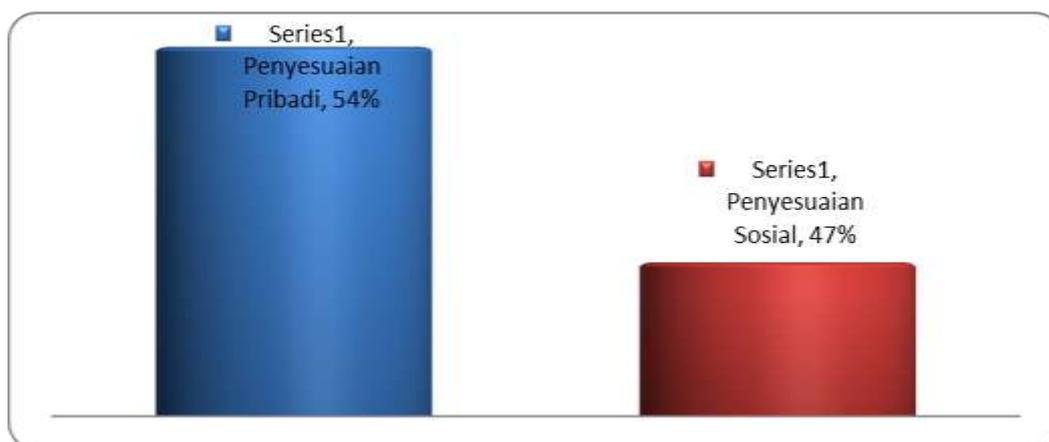
Berdasarkan tabel 4.1 dan grafik 4.1 maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri pada 10 siswa sebelum diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok dengan teknik permainan diperoleh prosentase rata-rata sebesar 50,16% yang termasuk dalam kategori rendah. Diketahui bahwa 10 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini menunjukkan 4 siswa mendapat kriteria penyesuaian diri sedang dan 6 siswa mendapat kriteria penyesuaian diri yang rendah.

Rata-rata secara umum penyesuaian diri siswa berdasarkan indikator adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Penyesuaian Diri Siswa Hasil *Pretest* per Indikator**

<b>Indikator</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
Penyesuaian pribadi	54%	Sedang
Penyesuaian sosial	47%	Rendah
Rata-rata	51%	Rendah

**Grafik 4.2**  
**Penyesuaian Diri Siswa Hasil *Pretest* per Indikator**



Berdasarkan hasil yang dipaparkan pada tabel 4.2 dan grafik 4.2 maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri siswa sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan secara umum

siswa termasuk dalam kategori rendah yaitu dengan prosentase 51%. Masing-masing indikator memiliki prosentase sebagai berikut: penyesuaian pribadi memiliki prosentase sebesar 54% masuk dalam kategori sedang dan penyesuaian sosial memiliki prosentase sebesar 47% masuk dalam kategori rendah.

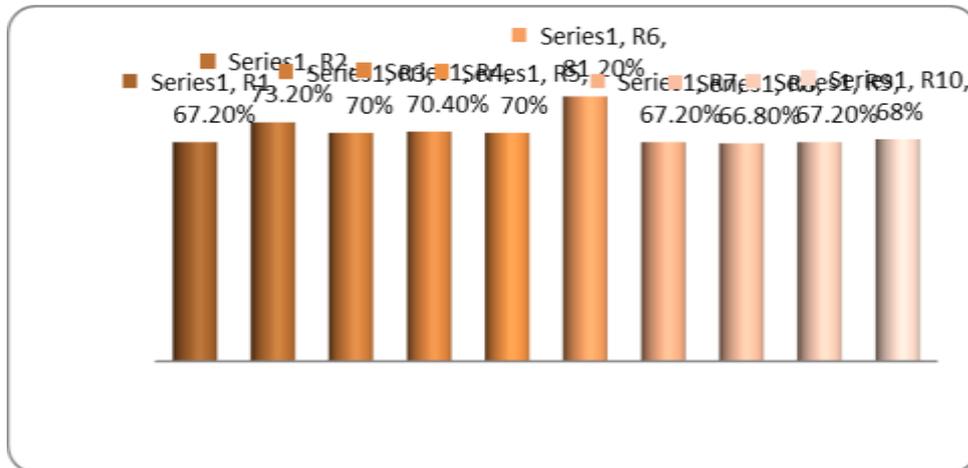
#### **4.1.2 Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Setelah Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan.**

Siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan selama sembilan kali pertemuan kemudian dilanjutkan dengan pemberian *post-test* untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan. Berikut hasil *post-test* penyesuaian diri siswa, yaitu:

**Tabel 4.3**  
**Penyesuaian Diri Siswa Hasil *Posttest* Per Siswa**

No	Kode responden	Post-test		
		Skor	%	Kategori
1	R1	168	67,2%	Sedang
2	R2	183	73,2%	Tinggi
3	R3	175	70%	Tinggi
4	R4	176	70,4%	Tinggi
5	R5	175	70%	Tinggi
6	R6	203	81,2%	Tinggi
7	R7	168	67,2%	Sedang
8	R8	167	66,8%	Sedang
9	R9	168	67,2%	Sedang
10	R10	170	68%	Sedang
	Rata-rata	175,3	70,12%	Tinggi

**Grafik 4.3**  
**Penyesuaian Diri Siswa Hasil *Posttest* per Siswa**



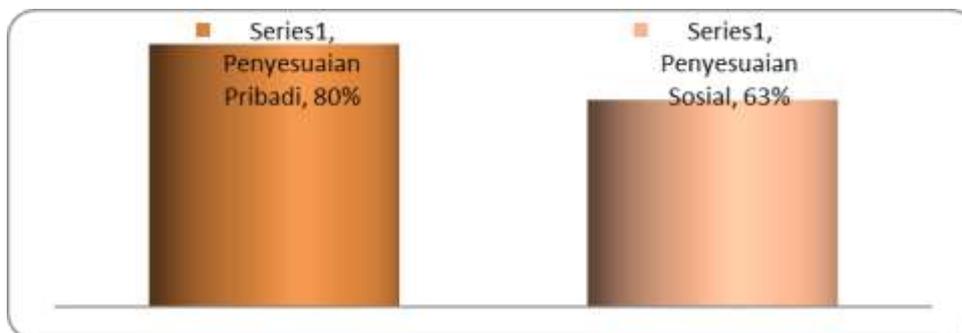
Berdasarkan pada tabel 4.3 dan grafik 4.3 diatas, dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, penyesuaian diri dari 10 siswa, tidak ada siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sangat rendah dan rendah. Adapun siswa yang berada pada kategori sedang yaitu 5 siswa, dan siswa yang berada pada kategori tinggi yaitu 5 siswa.

Rata-rata secara umum penyesuaian diri siswa berdasarkan indikator adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Penyesuaian Diri Siswa Hasil *Posttest* per Indikator**

Indikator	%	Kategori
Penyesuaian pribadi	80%	Tinggi
Penyesuaian sosial	63%	Sedang
Rata-rata	72%	Tinggi

**Grafik 4.4**  
**Penyesuaian Diri Siswa Hasil Posstest per Indikator**



Berdasarkan hasil perhitungan tabel 4.4 dan grafik 4.4 maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri siswa dari 10 siswa setelah diberikan perlakuan yaitu berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan rata-rata siswa masuk dalam kategori tinggi dengan presentase 72,%. Masing-masing indikator memiliki prosentase sebagai berikut: perkembangan pribadi memiliki prosentase sebesar 80% masuk dalam kategori tinggi, dan penyesuaian sosial memiliki prosentase 63% dengan prosentase sedang.

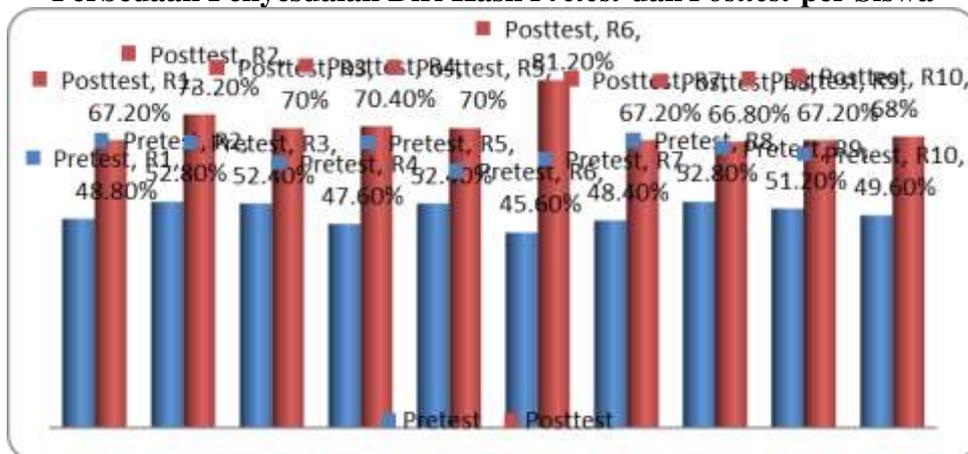
#### **4.1.3 Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Sebelum dan Setelah Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan**

Perbedaan penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.5**  
**Hasil Presentase Skor *Pretest* dan *Posttest* per Siswa**

No	Responden	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		Skor peningkatan
		%	Kategori	%	Kategori	
1	R1	48,8%	Rendah	67,2%	Sedang	18,4
2	R2	52,8%	Sedang	73,2%	Tinggi	20,4
3	R3	52,4%	Sedang	70%	Tinggi	17,6
4	R4	47,6%	Rendah	70,4%	Tinggi	22,8
5	R5	52,4%	Sedang	70%	Tinggi	17,6
6	R6	45,6%	Rendah	81,2%	Tinggi	35,6
7	R7	48,4%	Rendah	67,2%	Sedang	18,8
8	R8	52,8%	Sedang	66,8%	Sedang	14
9	R9	51,2%	Rendah	67,2%	Sedang	16
10	R10	49,6%	Rendah	68%	Sedang	18,4
	Rata-Rata	50,16%	Rendah	70,12%	Tinggi	19,96

**Grafik 4.5**  
**Perbedaan Penyesuaian Diri Hasil *Pretest* dan *Posttest* per Siswa**



Berdasarkan tabel 4.5 dan grafik 4.5 dapat diketahui bahwa perbedaan penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan dengan teknik permainan. Diketahui dari hasil posttest yang telah dilakukan dapat dijabarkan bahwa responden pada kategori sedang berjumlah 5 siswa sedangkan responden pada kategori tinggi berjumlah 5 siswa. Secara keseluruhan rata-rata skor hasil *pretest* sebelum mendapat layanan bimbingan kelompok dengan teknik

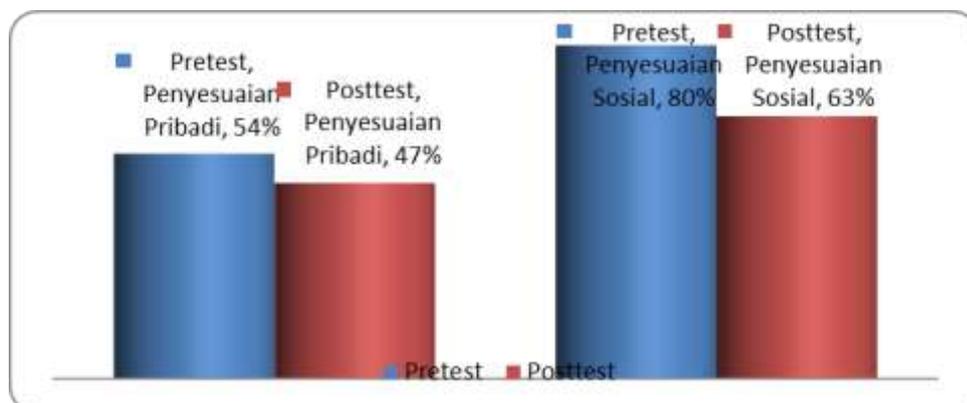
permainan sebesar 50,16%. Sedangkan keseluruhan rata-rata skor hasil *posttest* setelah mendapat layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan sebesar 70,12. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan sebesar 19,96%, yaitu dari tingkat rata-rata 50,16% menjadi 70,12%.

Dibawah ini dapat dilihat peningkatan penyesuaian diri siswa pada tiap indikator.

**Tabel 4.6**  
**Hasil Prosentase Skor Hasil Pretest dan Posttest Per Indikator**

No	Indikator	Skor %		Kategori		Skor peningkatan %
		Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	
1	Penyesuaian pribadi	54%	80%	Sedang	Tinggi	26%
2	Penyesuaian sosial	47%	63%	Rendah	Sedang	16%
	Rata-Rata	51%	72%	Rendah	Tinggi	21%

**Grafik 4.6**  
**Perbedaan penyesuaian diri Hasil Pretest dan Posttest Per Indikator**



Berdasarkan tabel 4.6 dan grafik 4.6 dapat diketahui bahwa dari 10 siswa tersebut secara umum mengalami peningkatan penyesuaian diri pada tiap

indikatornya. Dari perhitungan prosentase rata-rata penyesuaian diri sebelum mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan adalah 51% dan masuk dalam kategori rendah. Namun, setelah mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan prosentase rata-ratanya mengalami peningkatan sebesar 72% yang termasuk dalam kategori tinggi.

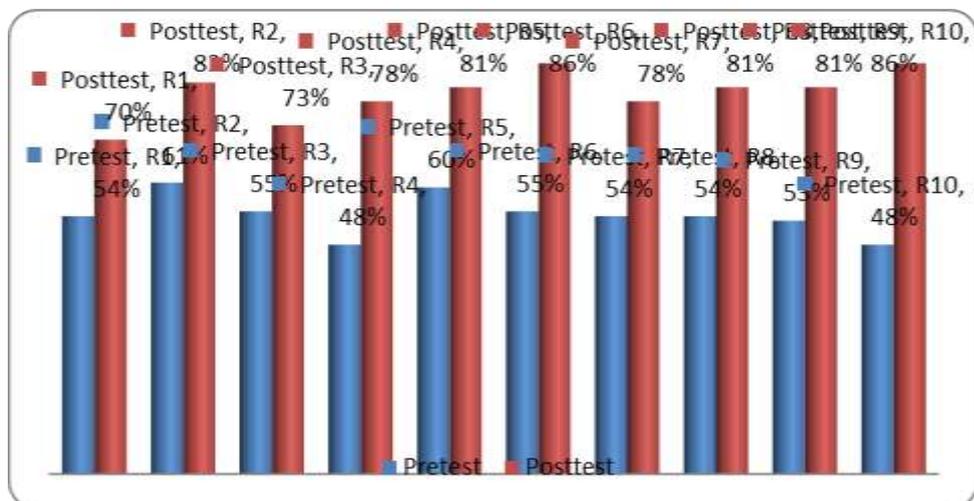
Berikut ini hasil analisis deskriptif presentase sebelum dan sesudah diberi perlakuan yang disajikan per indikator penyesuaian diri.

(1) Penyesuaian Pribadi

**Tabel 4.7**  
**Hasil Prosentase Skor Pretest dan Posttest**  
**Indikator Penyesuaian Pribadi**

No	Kode Responden	Skor %		Kategori		Skor peningkatan %
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
1	R1	54%	70%	Sedang	Tinggi	16%
2	R2	61%	82%	Sedang	Tinggi	21%
3	R3	55%	73%	Sedang	Tinggi	18%
4	R4	48%	78%	Rendah	Tinggi	30%
5	R5	60%	81%	Sedang	Tinggi	21%
6	R6	55%	86%	Sedang	Sangat tinggi	31%
7	R7	54%	78%	Sedang	Tinggi	24%
8	R8	54%	81%	Sedang	Tinggi	27%
9	R9	53%	81%	Sedang	Tinggi	28%
10	R10	48%	86%	Rendah	Sangat tinggi	38%
	Rata-Rata	54%	80%	Sedang	Tinggi	21%

**Grafik 4.7**  
**Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Indikator Penyesuaian Pribadi**



Berdasarkan tabel 4.7 dan grafik 4.7 yang disajikan dapat diketahui bahwa dari 10 siswa terdapat perbedaan sebelum mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (*pretest*) dengan setelah mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (*posttest*) yaitu rata-rata sebesar 21%. Indikator pertama dari penyesuaian diri yaitu penyesuaian pribadi setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mengalami peningkatan.

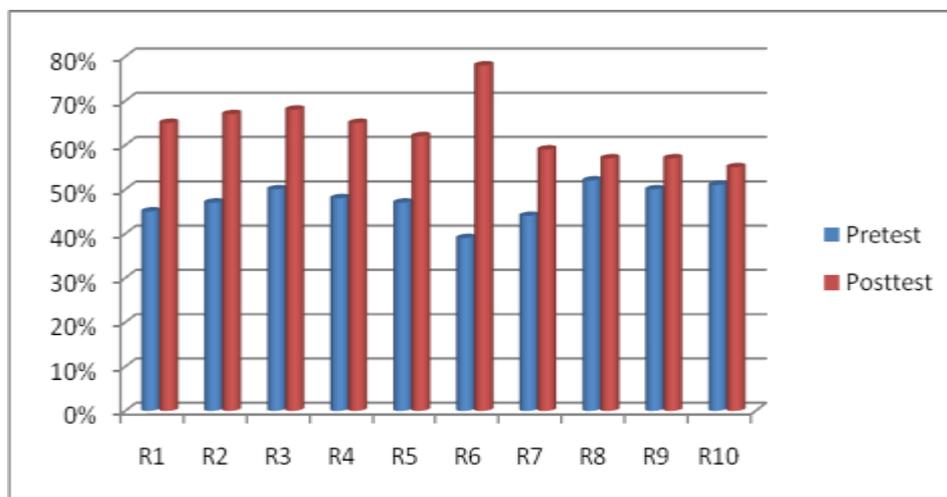
(2) Indikator penyesuaian sosial

**Tabel 4.8**  
**Hasil Prosentase Skor *Pretest* dan *Posttest* Indikator Penyesuaian Sosial**

No	Kode Responden	Skor %		Kategori		Skor peningkatan %
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
1	R1	45%	65%	Rendah	Sedang	20%
2	R2	47%	67%	Rendah	Sedang	20%
3	R3	50%	68%	Rendah	Sedang	18%
4	R4	48%	65%	Rendah	Sedang	17%
5	R5	47%	62%	Rendah	Sedang	15%

6	R6	39%	78%	Rendah	Tinggi	39%
7	R7	44%	59%	Rendah	Sedang	15%
8	R8	52%	57%	Rendah	Sedang	5%
9	R9	50%	57%	Rendah	Sedang	7%
10	R10	51%	55%	Rendah	Sedang	4%
	Rata-Rata	47%	63%	Rendah	Sedang	16%

**Grafik 4.8**  
**Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Indikator Penyesuaian Sosial**



Berdasarkan tabel 4.8 dan grafik 4.8 yang disajikan dapat diketahui bahwa dari 10 siswa terdapat perbedaan sebelum mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (*pretest*) dengan setelah mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (*posttest*) yaitu rata-rata sebesar 16%. Indikator kedua dari penyesuaian diri yaitu penyesuaian sosial setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mengalami peningkatan.

#### 4.1.3.1 Analisis Uji Wilcoxon

Analisis data untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa dapat dilakukan dengan analisis statistik non parametik yaitu uji *Wilcoxon*. Penggunaan uji wilcoxon pada penelitian kali ini tidak menggunakan rumus tetapi menggunakan tabel penolong uji wilcoxon, dikarenakan subjek penelitian berjumlah 10 atau kurang dari 25 sehingga distribusi data tidak normal (Sugiyono, 2009a: 135). Berikut ini adalah hasil uji wilcoxon yang dipaparkan melalui tabel 4.9

**Tabel 4.9**  
**Tabel Penolong Untuk Test Wilcoxon Penyesuaian Diri Siswa**

Responden	Pre Test $X_{01}$	Post Test $X_{02}$	Beda $X_{02} - X_{01}$	Tanda jenjang		
				Jenjang	-	+
R1	122	168	+46	5,5	0	5,5
R2	132	183	+51	8	0	8
R3	131	175	+44	3.5	0	3.5
R4	119	176	+57	9	0	9
R5	131	175	+44	3.5	0	3.5
R6	114	203	+89	10	0	10
R7	121	168	+47	7	0	7
R8	132	167	+35	1	0	1
R9	128	168	+40	2	0	2
R10	124	170	+46	5,5	0	5,5
Jumlah					T = 0	T = 60,5

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel penolong untuk test *Wilcoxon*, jumlah jenjang penyesuaian diri yang dibandingkan yaitu jumlah jenjang yang terkecil. Dalam penelitian ini T hitung nilainya adalah 0 karena hasil posttest lebih tinggi dari hasil pretest, sedangkan T tabel untuk  $n=10$  dengan taraf kesalahan 5% nilainya adalah 8. Apabila T hitung  $0 \leq T$  tabel 8 berarti  $H_a$

diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa.

#### ***4.1.3.2 Deskripsi Progres Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang***

Hasil pengamatan yang telah dilakukan selama proses layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan menggunakan penilaian segera (*laissez*) akan dijelaskan pada evaluasi tentang pemahaman, perasaan, dan tindakan yang akan dilakukan oleh siswa setelah mendapatkan perlakuan. Berikut akan dijelaskan deskripsi progres berdasarkan hasil pengamatan dari pertemuan pertama sampai pertemuan kesembilan.

**Tabel 4.10**  
**Hasil Pengamatan Selama Proses Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan**

<b>Aspek</b>	<b>Responden</b>	<b>Data Hasil Pengamatan</b>	<b>Deskripsi</b>
Penyesuaian Pribadi	R1 (CL)	Mengeluh, berpendapat seperlunya, jarang tersenyum	Pada pertemuan di awal-awal yaitu pertemuan 1 dan 2, terlihat penyesuaian diri siswa khususnya penyesuaian pribadi masih rendahbaik untuk penerimaan diri, mengarahkan diri, dan mengontrol diri. Hampir semua anggota kelompok terlihat malu-malu satu sama lain. Ada sebagian anggota yang tidak percaya diri ketika berpendapat dan ada juga yang hanya berpendapat ketika ditanya oleh peneliti. Ketika peneliti bertanya apakah kekurangan yang ada diri masing-masing anggota, rata-rata anggota kelompok mengungkapkan kekurangan mereka adalah fisik. Kekurangan fisik tersebut
	R2 (AP)	Mengeluh, sibuk dengan kesibukannya sendiri, suka usil	
	R3 (NS)	Mengeluh, sering mengajak teman berbicara, bergurau	
	R4 (JA)	Mengeluh, sering	

		melamun, tidak fokus, dan jarang tersenyum	<p>diantaranya: kurang putih, kurang mancung, kurang langsing, dan kurang pintar. Hal tersebut menunjukkan bahwa anggota kelompok kurang dapat menerima keadaan yang ada pada dirinya. Pada pertemuan 3,4,5, dan 6 anggota kelompok sudah menunjukkan perubahan walaupun masih sedikit. Anggota kelompok sudah mulai percaya diri dengan apa yang ada pada dirinya, walaupun masih ada beberapa anggota yang belum. Sebagian dari mereka masih kesulitan untuk mengarahkan diri dan mengontrol diri. Masih ada anggota yang usil, menyindir, menggertak temannya.</p> <p>Pada pertemuan 7 sampai 9 anggota kelompok sudah menunjukkan perubahan yang lebih baik. Walaupun pada pertemuan ke 7 masih ada 2 anggota yaitu YG dan NA yang masih sulit untuk mengarahkan dirinya sendiri. Mengingat YG adalah murid baru dan NA adalah murid yang paling pendiam. Namun pada pertemuan 8 dan 9 menunjukkan kemajuan pada setiap anggota, mereka mau mengarahkan diri untuk berbuat kebaikan, percaya diri pada kemampuan yang dimiliki dan melakukan kegiatan dengan tetap bersyukur serta menyukuri apa yang ada pada dirinya tanpa rasa malu lagi.</p>
	R5 (NA)	Mengeluh, cenderung diam, malu-malu dan kurang percaya diri	
	R6 (SD)	Mengeluh, sulit membaur dengan teman, melamun	
	R7 (TL)	Mengeluh, kurang percaya diri dalam berpendapat	
	R8 (DK)	Mengeluh, usil	
	R9 (AL)	Mengeluh, tekadang menyindir teman disebelahnya,	
	R10 (YG)	Cenderung diam, melamun, jarang tersenyum	
Penyesuaian sosial	R1 (CL)	Malu –malu, sibuk dengan kesibukannya sendiri	<p>Pada pertemuan di awal-awal yaitu pertemuan 1 dan 2, terlihat penyesuaian diri siswa khususnya penyesuaian sosial yang juga masih rendah. Hal tersebut terlihat dari bagaimana anggota kurang dapat menghargai temannya ketika berbicara, sebagian sibuk dengan kesibukannya sendiri, sebagian ramai</p>
	R2 (AP)	Suka usil dengan teman, ramai sendiri	
	R3 (NS)	Sering ramai sendiri,	

		kurang dapat menghargai temannya yang sedang berbicara, usil dengan teman disebelahnya	<p>sendiri, usil dengan teman, kurangnya rasa empati, dan kurangnya kerjasama. Pada pertemuan 3 dan 4 anggota kelompok belum menunjukkan perubahan. Anggota kelompok masih juga banyak yang usil dengan temannya khususnya siswa laki-laki yang senang sekali usil dan mengganggu siswa perempuan. Ketika ada anggota kelompok yang sedang berpendapat, anggota yang lain juga masih ramai sendiri. Pada pertemuan 5 dan 6 sudah mulai terjadi perubahan yang lebih baik. Sikap usil yang dilakukan oleh siswa mulai berkurang. Pada pertemuan 7 dan 8 sikap anggota kelompok sudah menunjukkan perubahan yang lebih baik lagi. Hal tersebut terlihat dari sikap saling menghargai dari masing-masing anggota, sikap usil yang pada pertemuan sebelumnya masih dilakukan, pada pertemuan ini sudah tidak lagi terlihat dan justru baik siswa laki-laki/ perempuan saling tolong-menolong dan bergaul dengan baik. Pada pertemuan terakhir penyesuaian diri khususnya penyesuaian sosial pada masing-masing anggota sudah terjalin baik. Mereka sudah saling menghargai, saling tolong-menolong, saling bekerja sama, dan bergaul dengan baik.</p>
	R4 (JA)	Sulit bergaul dengan teman yang lain	
	R5 (NA)	Sering berbicara hanya dengan JA	
	R6 (SD)	Sulit membaaur dengan teman, kadang mengejek teman	
	R7 (TL)	Kurang menghargai teman yang sedang berpendapat dan lebih sering diam	
	R8 (DK)	Kurang menghargai teman	
	R9 (AL)	Usil dengan teman, suka mencari-cari perhatian	
	R10 (YG)	Kurang menghargai teman yang berbicara dan asik berbicara sendiri	

Berdasarkan tabel 4.10 pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, terjadi peningkatan penyesuaian diri siswa baik penyesuaian pribadi maupun penyesuaian sosial yang juga sesuai dengan hasil analisis data

statistik. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari perubahan penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dari pertemuan pertama sampai pertemuan ke sembilan, walaupun peningkatan ini terjadi secara tidak merata.

## **4.2 Pembahasan**

Setelah memperoleh hasil penelitian, maka langkah selanjutnya peneliti akan membahas secara mendalam mengenai penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang sebelum dan setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang dikaitkan dengan teori.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk bereaksi, menyalurkan diri dengan lingkungan atau mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri sendiri agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, memperoleh kenyamanan hidup dan ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar. Hal ini diperjelas oleh pendapat Sundari (2005: 39-40) yang menyatakan bahwa “penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar”.

Penyesuaian diri dalam prosesnya dapat muncul konflik, tekanan dan frustrasi, dengan keadaan seperti itu individu didorong untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku yang tepat untuk membebaskan diri dari konflik agar individu dapat meningkatkan penyesuaian diri. Salah satu konflik yang dapat terjadi adalah penolakan diri. Menurut Hurlock (2003: 239) “seseorang yang

menolak diri segera tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia”. Anak yang mengalami perasaan ini merasa dirinya memainkan peran yang dikucilkan. Akibatnya, ia tidak mengalami saat-saat yang mengembirakan seperti yang dinikmati oleh teman-teman sebaya. Selain itu tidak dapat menyesuaikan diri akan dapat menghambat pembentukan kepribadian, kemandirian dan aktualisasi diri dalam kehidupan, terutama dalam meraih prestasi disekolah dan dikhawatirkan dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang kompleks lagi.

Lembaga pendidikan dalam kegiatannya, siswa tidak hanya diberi pelajaran dan latihan saja, namun juga diberikan layanan bimbingan dan konseling sebagai penunjang proses belajar siswa. Pelayanan bimbingan dan konseling perlu diselenggarakan di SD agar pribadi dan segenap potensi yang dimiliki siswa dapat berkembang secara optimal, salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok. Heru Mugiarto, dkk (2012: 66) menjelaskan bahwa pada layanan bimbingan kelompok, siswa diajak bersama-sama mengemukakan pendapat tentang topik-topik yang dibicarakan dan mengembangkan permasalahan yang dibicarakan pada kelompok. Anggota kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah siswa kelas V yang berada pada masa anak-anak dimana mereka memiliki karakteristik yang berbeda. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 35) “Anak-anak usia sekolah dasar ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung”. Oleh sebab itu maka peneliti melakukan bimbingan kelompok melalui teknik permainan. Permainan pada

hakikatnya disukai semua orang dari seluruh tingkat usia dan lapisan. Menurut Freud dan Erickson (dalam Santrock, 2006: 273) “Permainan adalah suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna, menolong anak menguasai kecemasan dan konflik. Karena tekanan-tekanan terlepas di dalam permainan, anak dapat mengatasi masalah-masalah kehidupan. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ini individu mendapatkan kesempatan untuk menggali dan berekspresi pada tiap topik permainan yang diberikan pemimpin kelompok.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ini terdiri dari empat tahap, yaitu tahap I pembentukan, tahap II peralihan, tahap III kegiatan, dan tahap IV pengakhiran. Setiap tahap mengandung unsur *terapeutik* dan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan memungkinkan setiap anggotanya untuk saling belajar mengungkapkan dan mendengarkan dengan baik, seperti: pendapat, ide, saran, tanggapan serta tanggung jawab terhadap pendapat yang telah dikemukakannya. Kelompok juga dapat belajar menghargai orang lain, mampu mengendalikan emosi, mengekspresikan perasaannya, membaaur dengan sesama serta menjadi akrab satu sama lain, ini diperkirakan dapat membantu bagi siswa yang mengalami penyesuaian diri masih rendah.

Berikut akan dijelaskan hasil penelitian yaitu penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Semarang sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Semarang setelah mengikuti layanan bimbingan

kelompok dengan teknik permainan, dan peningkatan penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Semarang sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan

Ada dua indikator penyesuaian diri yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Dari kedua indikator tersebut, indikator yang masuk dalam skor peningkatan tertinggi yaitu pada indikator penyesuaian pribadi sebesar 26%. Hal tersebut sejalan dengan hasil pengamatan bahwa siswa mulai menerima keadaan yang ada pada dirinya dengan bersyukur, dapat berfikir positif dengan kenyataan yang ada, mulai belajar mengontrol diri dan mengarahkan diri dengan baik. Sedangkan indikator yang prosentase peningkatannya rendah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan adalah penyesuaian sosial sebesar 16%.

Berdasarkan analisis deskriptif prosentase pada penelitian pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa diperoleh hasil prosentase rata-rata sebelum diberikan perlakuan sebesar 51% dan termasuk dalam kategori rendah. Namun setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan prosentase rata-rata tersebut mengalami peningkatan yaitu sebesar 21% dan menjadi 72% sehingga termasuk dalam kategori tinggi. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa sudah mampu memahami karakteristik dari penyesuaian diri yang baik sehingga setelah diberikan perlakuan, penyesuaian diri terjadi peningkatan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Berdasarkan indikator pada penelitian ini yaitu : penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial terjadi perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Hal ini terjadi karena beberapa faktor diantaranya: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dimana siswa sulit menyesuaikan diri yaitu: siswa menolak kenyataan yang ada dan siswa sulit untuk menerima keadaan dirinya sendiri. Hal tersebut mengakibatkan seorang anak tidak bahagia. Hal ini mengacu kepada pendapat Hurlock (2003:239) “seseorang yang menolak diri segera tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia”. Selain itu faktor eksternal juga menjadikan penyebab siswa sulit menyesuaikan diri yaitu teman sebaya. Teman sebaya membawa pengaruh pada diri individu dalam menyesuaikan diri. Apabila individu tidak dapat bersikap baik dan bijak dengan teman sebaya, maka teman sebaya akan membawa pengaruh buruk terhadap perkembangan anak-anak. Begitu pula sebaliknya apabila individu dapat bersikap baik dan bijak terhadap teman sebaya, maka teman sebaya dapat membawa pengaruh positif terhadap perkembangan anak-anak. Faktor teman sebaya inilah yang menjadi landasan mengapa terjadi perbedaan pada penyesuaian diri siswa. Hal ini mengacu kepada pendapat Desmita (2009: 221) “ bagi sebagian remaja, ditolak atau diabaikan oleh teman sebaya, menyebabkan perasaan kesepian dan permusuhan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis data menggunakan analisis wilcoxon dimana  $t \text{ hitung} = 0$  dan  $t \text{ tabel} = 8$  sehingga  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ . Dengan demikian maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa “layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat berpengaruh positif terhadap

penyesuaian diri siswa pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang.

### **4.3 Keterbatasan penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin dan tujuan penelitian ini telah tercapai, namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Adapun keterbatasan peneliti antara lain :

1. Keterbatasan waktu saat penelitian, penelitian dilakukan saat jam pulang sekolah. Jadi peneliti merasa kesusahan mengumpulkan sampel untuk melakukan penelitian
2. Keterbatasan tempat untuk penelitian. Tempat yang dilakukan untuk penelitian yaitu di ruang perpustakaan yang terkadang juga digunakan sebagai tempat ekstra tari.
3. Keterbatasan lain adalah keterbatasan dari pihak peneliti yang masih berada pada taraf belajar, sehingga dalam memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan masih kurang sempurna, dan belum adanya data kuantitatif sebelum penelitian dilakukan.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Terhadap Penyesuaian Diri Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016) ” maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan rata-rata sebesar 50,16% masuk dalam kategori rendah yaitu terdapat 4 siswa berada dalam kategori sedang dan 6 siswa dalam kategori rendah.
2. Gambaran penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yaitu dengan rata-rata sebesar 70,12% yang masuk dalam kategori tinggi. Dari 10 siswa yang diberi perlakuan menunjukkan 5 siswa dalam kategori sedang dan 5 siswa dalam kategori tinggi.
3. Terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dari rendah menjadi tinggi. Peningkatan penyesuaian diri siswa mencapai 19,96% dengan demikian

bimbingan kelompok dengan teknik permainan memberikan pengaruh positif pada penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang. Hal ini didasarkan pada hasil perhitungan uji wilcoxon dimana  $t \text{ hitung} = 0 < t \text{ tabel} = 8$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diajukan beberapa saran antara lain:

1. Bagi Kepala Sekolah, agar dapat memberikan fasilitas dan mendukung pemberian layanan bimbingan kelompok dan layanan bimbingan dan konseling yang lain.
2. Bagi Guru pembimbing, agar dapat menjadikan referensi dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.
3. Bagi siswa, agar dapat memahami pentingnya penyesuaian diri, baik penyesuaian pribadi maupun penyesuaian sosial. Selain itu siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan menyesuaikan diri dengan baik dan positif.
4. Bagi peneliti lain, agar dapat mengembangkan penelitian dan dapat pula digunakan sebagai acuan penelitian terdahulu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad dn M. Asrori. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Astuti, Arini Yuli. 2010. *Kumpulan Games Cerdas dan Kreatif untuk Meningkatkan Kecerdasan Otak dan Emosi Anak*. Yogyakarta: Galangpress
- Azwar, Saifuddin. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- \_\_\_\_\_. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Fahmi, M. 2002. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat. Jilid I. Alih Bahasa*. Jakarta: Bulan Bintang
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Gerungan.2004. *Psikologi sosial*. Bandung: Refika Aditama
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hurlock, Elizabeth. 2007. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- , 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Heru Mugiarto, dkk. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UNNES Press
- Ismail, Andang. 2006. *Education Games*. Jogjakarta: Pilar Media
- Israwati, Rani. 2009. *Upaya Meningkatkan Komunikasi Antarpribadi Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan (Penelitian Pada Siswa Kelas VII H SMP N 2 Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009)*. Skripsi UNNES
- Kusdiarti. 2010. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelayan Panti Bina Remaja Wira Adi Karya Ungaran*. Skripsi UNNES
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling (Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok)*. Padang: UNP Press
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rifa'i Ahmad dan Catharina Tri Anni. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES Press
- Rizkina, Mera. 2013. *Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Diskusi Kelompok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII E SMP N 19 Semarang*. Skripsi UNNES
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press
- Santrock, J. W. 2002. *Life Span Development Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- , 2006. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sunarto dan Agung Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sundari, S. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutoyo, Anwar. 2009. *Pemahaman Individu Observasi, Checklist Kuesioner dan Sosiometri*. Semarang: CV WidyaKarya
- Tohirin. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Wibowo, Mungin Edi. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press

## Lampiran 1

### JURNAL PELAKSANAAN PENELITIAN DI SD NEGERI SUMURREJO 01 GUNUNGPATI SEMARANG

Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan terhadap Penyesuaian Diri Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016)

Topik : Penyesuaian Diri Siswa

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa

No	Hari/ Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	Rabu, 5 agustus 2015	08.00-09.00	Ruang Kelas	Aplikasi instrumentasi ( <i>Try out</i> )
2	Senin, 24 agustus 2015	09.00-10.00	Ruang kelas V	Aplikasi instrumentasi ( <i>pretest</i> ) dikelas V
3	Rabu, 26 Agustus 2015	12.00- 13.00	Perpustakaan	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pertemuan ke-1 (materi: Menerima diri sendiri dengan bersyukur, permainan Akulah si...)
4	Sabtu, 29 Agustus 2015	12.00- 13.00	Perpustakaan	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pertemuan ke-2 (materi: tips berfikir positif / <i>Positif thinking</i> , permainan gambar diri)
5	Rabu, 2 September	12.00-	Ruang kelas V	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pertemuan ke-3

	2015	13.00		(materi: tips mengendalikan emosi, permainan cari benda dengan diam)
6	Sabtu, 5 September 2015	12.00- 13.00	Perpustakaan	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pertemuan ke-4 (materi: Tips percaya diri, permainan siapa menggambar)
7	Rabu, 9 September 2015	12.00- 13.00	Perpustakaan	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pertemuan ke-5 (materi: kiat berteman yang baik, permainan ganjil genap)
8	Sabtu, 12 September 2015	12.00- 13.00	Perpustakaan	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pertemuan ke-6 (materi: pentingnya rasa empati, permainan formasi barisan)
9	Rabu, 16 September 2015	12.00- 13.00	Ruang kelas V dan halaman	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pertemuan ke-7 (materi: tips menghargai orang lain, permainan kereta api terpanjang)
10	Sabtu, 19 September 2015	12.00- 13.00	Perpustakaan	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pertemuan ke-8 (materi: pentingnya berpartisipasi dan kerjasama, permainan tas sarung)
11	Rabu, 23 September 2015	12.00- 13.00	Perpustakaan	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pertemuan ke-8 (materi: Kiat bersosialisasi yang baik, permainan berpindah pulau)
12	Kamis, 24 September 2015	09.15-10.00	Perpustakaan	Aplikasi instrumentasi ( <i>posttest</i> ) dikelas V



## Lampiran 2

### PEDOMAN WAWANCARA

1. Tujuan wawancara : Mengetahui bagaimana penyesuaian diri siswa-siswi
2. Interviewee : Ramijah, S.Pd
3. Interviewer : Norma Ni'matul Husna
4. Pelaksanaan
  - a) Hari/ tanggal :Rabu, 18 Maret 2015
  - b) Jam :09.00
5. Pertanyaan wawancara :

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Permasalahan apa yang sering dialami oleh siswa khususnya siswa kelas 5 Bu?	wah banyak sekali mbak, anak-anak kelas 5 sulit diatur. Ketika bapak/atau ibu guru mengajar mereka ramai sendiri tapi kalau disuruh maju kedepan untuk mengerjakan soal pasti tidak ada yang berani maju dengan alasan malu sama teman yang lain. Dan satu lagi yang akhir-akhir ini dilakukan seperti melanggar tata tertib sekolah.
2	Lalu, sekiranya apa yang menyebabkan anak-anak kelas 5 ramai di dalam kelas dan melanggar tata tertib sekolah bu?	Kalau penyebab mereka ramai biasanya karena usil dengan teman satu kelas, ada beberapa anak yang cenderung pendiam, introvet, dan sulit beradaptasi di kelas. Anak-anak yang seperti itu biasanya yang di jahili oleh teman-temannya sehingga kelas ramai. Kalau untuk melanggar tata tertib sekolah, biasanya karena ikut-ikutan kakak kelasnya.
3	Dari jumlah siswa di kelas 5, Berapa anak dan siapa saja Bu, yang terbiasa usil dan mengganggu teman?	Yang sering usil sekitar 6 anak itu kelompoknya NS, tapi biasanya teman-teman yang lain ikut-ikutan usil.
4	Apakah semua itu anak laki-laki Bu?	Tidak, ada juga yang perempuan. Mungkin sekitar 2 anak
5	Apakah hanya 2 anak saja bu yang perempuan?	Iya yang terkenal di ruang guru 2 anak saja, karena yang lain pendiam

- 6 Menurut Ibu, selama menjadi wali kelas khususnya kelas 5, bagaimana hubungan antara siswa dengan siswa yang lain? Ya, sebenarnya lumayan baik mbak, tapi ya tetap saja usil nya itu susah hilang, suka sekali mengganggu teman tidak yang laki-laki , tapi juga perempuan, dan kalau manggil temannya suka sembarangan nama.
- 6 Sejauh mana hubungan dengan bapak ibu guru yang lain bagaimana bu ? Ya sudah baik, hanya beberapa anak saja yang kurang
- 7 Sekiranya kurang dalam hal apa ya bu ? Kurang sopan seperti itu, kalau lewat depan bapak atau ibu guru malah lari,dan biasanya ngeyel kalau dibilangin.
- 8 Lalu, apakah anak-anak yang bermasalah tersebut diberikan sanksi, ataukah bagaimana Bu? Awalnya kita hanya memberikan pengertian, lalu biasanya kita beri tugas tambahan seperti mengerjakan soal-soal. Namun apabila sudah parah, maka kita panggil orang tuanya ke sekolah.
- 9 Contoh masalah siswa yang pernah terjadi di kelas 5 apa Bu, sampai orang tuanya dipanggil? Ada mbak siswa baru orangnya pendiam, kemana-mana sendiri, dan terlihat individual, sewaktu jajan dikantin, ada temannya minta jajannya sedikit tetapi tidak dikasih. Langsung saja ia dibully oleh teman-temannya. Namanya siswa baru ia jadi malas kesekolah sampai orang tuanya datang kesekolah.
- 10 Jika terjadi permasalahan siswa, siapa saja pak yang dilibatkan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut? Karena disekolah dasar mbak, biasanya ya dengan guru wali kelas dan orang tua





## OBSERVASI SISWA

Bulan april

NO	ASPEK		NAMA									
	1. suka mengeluh	2. tidur dikelas	3. ramai saat pelajaran	4. acuh / tidak sopan	5. suka menyendiri	6. sulit bersosiasasi	7. berkelahi dengan teman	8. mengejek teman	9. tidak mengerjakan tugas	10. tidak mematuhi aturan		
1	Kevin Zaky Nurriszki	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2	Yudisto Risprilianto	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3	Akmal Nadif	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4	Apri Fatqurrozak	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
5	Arya Duta Sinar P	√	√	√	√	√	√	√		√		
6	Chelsi Natasya D	√		√		√	√			√		
7	Dela Indrani	√		√		√	√			√		
8	Desinta Nirmalasari	√		√		√	√			√		
9	Dina Rahma Faiza	√		√		√	√			√		
10	Fara Aulia Putri	√		√		√	√			√		
11	Jathu Stipuri Prajha	√		√		√	√			√		
12	Lutfiyah Az Zahra	√		√		√	√			√		
13	Mentari Fitri Azzahra	√	√	√		√	√			√		
14	M Aksay A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
15	M Choirurohman	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
16	Nafsa Tri Utama	√	√	√	√	√	√	√	√			
17	Nellia Veronika N	√		√		√	√			√		
18	Norma Aulia Rahma	√		√		√	√			√		
19	Rosi Indah Cahyani	√		√		√	√			√		
20	Sandi Panca Prasetya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
21	Talita Salsabila	√	√	√		√	√			√		
22	Wahyu Ardhiansyah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
23	Whisnu Pratama	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
24	Zahwa Alfadia	√		√		√	√			√		
25	Daffa Gorandy	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
26	Dicko Surya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
27	Amelia Puji M	√	√	√		√	√	√	√	√	√	
28	Abda Dahim	√	√				√	√	√	√	√	
29	Yoga Aditama	√	√	√		√	√	√	√	√		

**Lampiran 4****KISI-KISI SKALA PENYESUAIAN DIRI (*TRY OUT*)**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item	
			+	-
Penyesuaian diri	1. Penyesuaian Pribadi	1. Penerimaan individu	1,2	3,4
		2. Mampu menerima kenyataan	5,6,7	8,9,10
		3. Mampu mengontrol diri sendiri	11,12	13,14,15
		4. Mampu mengarahkan diri sendiri	16,17,18	19,20,21,22
	2. Penyesuaian Sosial	1. Memiliki hubungan interpersonal yang baik	23,24,25,26	27,28,29,30
		2. Memiliki simpati pada orang lain	31,32	33,34
		3. Mampu menghargai orang lain	35,36,37	38,39,40
		4. Ikut berpartisipasi dalam kelompok	41,42,43	44,45,46
		5. Mampu bersosialisasi yang baik sesuai norma yang ada	47,48,49,50	51,52,53
		Jumlah		26
			53	

## Lampiran 5

### SKALA PENYESUAIAN DIRI (*TRY OUT*)

#### Pengantar

Penyesuaian diri sangat penting bagi perkembangan seseorang. Seseorang yang dapat menyesuaikan diri baik secara pribadi maupun sosial, maka ia akan memperoleh kemandirian, kebahagiaan, dan keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungannya. Banyak siswa yang tidak bahagia dan dan menolak diri karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Dibawah ini ada sejumlah pernyataan yang mungkin sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai, atau sangat tidak sesuai dengan keadaan Saudara. Saudara diminta memberi tanda (X) pada kolom jawaban yang sesuai dengan keadaan Saudara.

Tidak ada jawaban yang benar atau salah, yang ada adalah sesuai atau tidak sesuai dengan diri Saudara, oleh sebab itu seyogyanya Saudara bekerja sendiri. Apa yang Saudara isikan bersifat pribadi dan rahasia serta tidak mempengaruhi nilai Saudara.

#### Petunjuk Pengisian

1. Tulislah nomor absen dan kelas Saudara pada kolom identitas diri.
2. Jawablah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan memberikan tanda centang (X) dibawah kolom pada nomor item yang sedang Saudara kerjakan

**SS:** Jika **Sangat Sesuai** dengan keadaan Saudara

**S :** Jika **Sesuai** dengan keadaan Saudara

**KS:** Jika **Kurang Sesuai** dengan keadaan Saudara

**TS:** Jika **Tidak Sesuai** dengan keadaan Saudara

**STS :** Jika **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan Saudara

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya menerima diri saya apa adanya Saya dapat menerima semua kekurangan					
2	yang ada pada diri saya Saya merasa dilahirkan sebagai anak yang					
3	kurang beruntung					
4	Saya tidak yakin dengan kemampuan yang					

saya miliki

- 5 Saya bersyukur setiap hari atas apa yang saya miliki
- 6 Ketika mendapat masalah yang sulit saya tidak mudah menyerah
- 7 Apabila berbuat salah pada teman saya langsung meminta maaf
- 8 **Saya berusaha mengikuti gaya hidup mewah seperti teman-teman yang lain, meskipun keadaan ekonomi keluarga tidak mendukung**
- 9 **Saya merasa uang saku saya kurang**
- 10 **Saya merasa sesuatu yang saya kerjakan seringkali gagal**
- 11 Saya tetap bersikap tenang meskipun teman-teman sering berbicara jelek tentang diri saya
- 12 Saya tidak marah ketika teman mengingatkan kesalahan saya
- 13 **Jika ada teman yang menyakiti saya, saya akan langsung membalasnya**
- 14 **Saya mudah sakit hati apabila Bapak/Ibu guru memarahi saya**
- 15 **Saya sulit memaafkan teman yang pernah menyakiti saya**
- 16 Saya selalu melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang saya miliki
- 17 Apabila saya gagal, saya akan berusaha dan mencoba kembali
- 18 Saya selalu berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak
- 19 **Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan setelah lulus sekolah nanti**
- 20 **Saya malu jika harus menunjukkan bakat yang saya miliki**
- 21 **Saya merasa kekurangan saya menghambat cita-citaku**
- 22 **Saya sulit menentukan apa yang baik bagi saya**
- 23 Saya selalu menyapa terlebih dahulu, apabila bertemu Bapak/Ibu guru
- 24 Saya merasa nyaman dengan teman-teman di sekolah
- 25 Saya takut dimarahi, apabila bertanya kepada guru
- 26 Saya lebih senang menghabiskan waktu luang bersama teman-teman
- 27 **Saya merasa dikucilkan ketika bermain dengan teman-teman.**
- 28 **Saya takut untuk menyapa teman terlebih**

- dahulu  
Saya hanya suka bermain dengan teman  
29 yang dekat saja  
Ketika jam istirahat saya lebih senang  
30 menyendiri di kelas  
Saya ikut senang apabila ada teman yang  
31 berprestasi  
Apabila ada teman yang sedang sedih saya  
32 menghiburnya  
Saya pura-pura tidak melihat apabila ada  
33 teman yang terjatuh  
Saya menertawakan teman yang sedang  
34 menangis karena lucu  
Saya menghargai pendapat teman, walaupun  
35 tidak sesuai dengan pendapat saya  
Saya tetap bergaul dengan teman yang  
36 memiliki kekurangan  
Ketika guru menjelaskan di depan kelas,  
37 saya mendengarkan  
Ketika teman sedang bercerita, saya lebih  
38 memilih untuk bermain  
Saya hanya suka bermain dengan teman  
39 yang pandai saja.  
Saya merasa malas ketika mengikuti  
40 pelajaran yang tidak saya sukai  
Saya merasa kerja kelompok sangatlah  
41 menyenangkan  
Saya aktif mengikuti kegiatan ekstra yang  
42 ada di sekolah  
Saya ikut berpendapat dalam diskusi  
43 kelompok  
44 Saya tidak berani berbicara di depan umum  
Saya memilih bermain apabila ada kerja  
45 bakti di sekolah  
46 Saya tidak senang berkelompok dengan  
teman yang tidak akrab  
Saya selalu melaksanakan piket kelas sesuai  
47 jadwal yang ada  
48 Saya tidak pernah terlambat ke sekolah  
Saya meminta ijin terlebih dahulu jika ingin  
49 meminjam sesuatu dari teman  
50 Saya selalu berpakaian rapi saat di sekolah  
Bagi saya peraturan di sekolah sesekali  
51 dilanggar tidak masalah  
52 Kegiatan di sekolah membuat saya malas  
Saya merasa peraturan yang ada di sekolah  
53 sangat membosankan

**Lampiran 6****KISI-KISI SKALA PENYESUAIAN DIRI (PRETEST)**

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item	
			+	-
Penyesuaian diri	3. Penyesuaian Pribadi	5. Penerimaan individu	1,2	3,4
		6. Mampu menerima kenyataan	5,6,7	8,9,10
		7. Mampu mengontrol diri sendiri	11,12	13,14,15
	4. Penyesuaian Sosial	8. Mampu mengarahkan diri sendiri	16,17,18	19,20,21
		6. Memiliki hubungan interpersonal yang baik	22,23,24,25	26,27
		7. Memiliki simpati pada orang lain	28,29	30,31
		8. Mampu menghargai orang lain	32,33,34	35,36,47
		9. Ikut berpartisipasi dalam kelompok	38,39,40	41,42,43
		10. Mampu bersosialisasi yang baik sesuai norma yang ada	44,45,46,47	48,49,50
		Jumlah		26
			50	

## Lampiran 7

### SKALA PENYESUAIAN DIRI

#### Pengantar

Penyesuaian diri sangat penting bagi perkembangan seseorang. Seseorang yang dapat menyesuaikan diri baik secara pribadi maupun sosial, maka ia akan memperoleh kemandirian, kebahagiaan, dan keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungannya. Banyak siswa yang tidak bahagia dan dan menolak diri karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Dibawah ini ada sejumlah pernyataan yang mungkin sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai, atau sangat tidak sesuai dengan keadaan Saudara. Saudara diminta memberi tanda (X) pada kolom jawaban yang sesuai dengan keadaan Saudara.

Tidak ada jawaban yang benar atau salah, yang ada adalah sesuai atau tidak sesuai dengan diri Saudara, oleh sebab itu seyogyanya Saudara bekerja sendiri. Apa yang Saudara isikan bersifat pribadi dan rahasia serta tidak mempengaruhi nilai Saudara.

#### Petunjuk Pengisian

1. Tulislah nomor absen dan kelas Saudara pada kolom identitas diri.
2. Jawablah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan memberikan tanda centang (X) dibawah kolom pada nomor item yang sedang Saudara kerjakan

**SS:** Jika **Sangat Sesuai** dengan keadaan Saudara

**S :** Jika **Sesuai** dengan keadaan Saudara

**KS:** Jika **Kurang Sesuai** dengan keadaan Saudara

**TS:** Jika **Tidak Sesuai** dengan keadaan Saudara

**STS :** Jika **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan Saudara

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya menerima diri saya apa adanya					
	Saya dapat menerima semua kekurangan yang ada pada					
2	diri saya					
3	Saya merasa dilahirkan sebagai anak yang kurang					

- beruntung  
 Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya  
 4 miliki  
 Saya bersyukur setiap hari atas apa yang saya  
 5 miliki  
 Ketika mendapat masalah yang sulit saya tidak  
 6 mudah menyerah  
 Apabila berbuat salah pada teman saya langsung  
 7 meminta maaf  
 Saya berusaha mengikuti gaya hidup mewah seperti  
 teman-teman yang lain, meskipun keadaan  
 8 ekonomi keluarga tidak mendukung  
 9 Saya merasa uang saku saya kurang  
 10 **Saya merasa bahwa teman adalah seseorang yang  
 sangat mengganggu**  
 Saya tetap bersikap tenang meskipun teman-teman  
 11 sering berbicara jelek tentang diri saya  
 Saya tidak marah ketika teman mengingatkan  
 12 kesalahan saya  
 Jika ada teman yang menyakiti saya, saya akan  
 13 langsung membalasnya  
 Saya mudah sakit hati apabila Bapak/Ibu guru  
 14 memarahi saya  
 15 **Saya merasa sulit memaafkan teman yang pernah  
 menyakiti perasaan saya**  
 Saya selalu melakukan sesuatu sesuai dengan  
 16 kemampuan yang saya miliki  
 Apabila saya gagal, saya akan berusaha dan  
 17 mencoba kembali  
 Saya selalu berfikir terlebih dahulu sebelum  
 18 bertindak  
 Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan setelah  
 19 lulus sekolah nanti  
 Saya malu jika harus menunjukkan bakat yang saya  
 20 miliki  
 Saya merasa kekurangan saya menghambat cita-  
 21 citaku  
 Saya selalu menyapa terlebih dahulu, apabila  
 22 bertemu Bapak/Ibu guru  
 Saya merasa nyaman dengan teman-teman di  
 23 sekolah  
 24 Saya takut dimarahi, apabila bertanya kepada guru  
 Saya lebih senang menghabiskan waktu luang  
 25 bersama teman-teman  
 Saya merasa dikucilkan ketika bermain dengan  
 26 teman-teman.  
 27 **Ketika jam istirahat saya lebih senang menyendiri  
 di kelas daripada bermain dengan teman-teman**  
 Saya ikut senang apabila ada teman yang  
 28 berprestasi

- Apabila ada teman yang sedang sedih saya  
29 menghiburnya  
Saya pura-pura tidak melihat apabila ada teman  
30 yang terjatuh  
Saya menertawakan teman yang sedang menangis  
31 karena lucu  
Saya menghargai pendapat teman, walaupun tidak  
32 sesuai dengan pendapat saya  
Saya tetap bergaul dengan teman yang memiliki  
33 kekurangan  
Ketika guru menjelaskan di depan kelas, saya  
34 mendengarkan  
Ketika teman sedang bercerita, saya lebih memilih  
35 untuk bermain  
Saya hanya suka bermain dengan teman yang  
36 pandai saja.  
Saya merasa malas ketika mengikuti pelajaran yang  
37 tidak saya sukai  
Saya merasa kerja kelompok sangatlah  
38 menyenangkan  
Saya aktif mengikuti kegiatan ekstra pramuka yang  
39 ada di sekolah  
Saya berani mengungkapkan pendapat ketika  
40 diskusi kelompok  
41 Saya tidak berani berbicara di depan umum  
Saya malas ketika ada kegiatan kerja bakti di  
42 sekolah  
43 Saya tidak senang berkelompok dengan teman yang  
tidak akrab  
44 Saya selalu melaksanakan piket kelas sesuai jadwal  
yang ada  
45 Saya tidak pernah terlambat ke sekolah  
Saya meminta ijin terlebih dahulu jika ingin  
46 meminjam sesuatu dari teman  
47 Saya selalu berpakaian rapi saat di sekolah  
Bagi saya peraturan di sekolah sesekali dilanggar  
48 tidak masalah  
49 Kegiatan yang ada di sekolah membuat saya malas  
Saya merasa peraturan yang ada di sekolah sangat  
50 membosankan



Lampiran 8

DATA HASIL TRY OUT SKALA PENYESUAIAN DIRI

kode	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55		
R-1	2	3	1	1	4	4	3	1	3	5	5	2	1	1	3	5	4	4	3	3	1	2	4	3	1	4	5	5	2	5	5	5	1	2	5	4	4	2	2	3	5	5	5	1	3	1	2	4	4	2	1	3	3				
R-2	5	4	3	3	4	2	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	1	5	4	5	1	5	4	4	4	4	3	4	5	4	3	1	3	4	2	3	1	3	5	4	4	5				
R-3	1	3	2	2	3	3	4	2	3	3	5	3	3	3	3	5	1	5	2	3	3	5	2	5	1	3	5	5	3	5	5	3	3	3	5	3	4	2	3	3	5	4	5	1	3	2	3	5	5	5	2	3	3				
R-4	3	4	4	5	5	5	4	4	5	3	5	5	3	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	3	5	4	5	3	5	5	5	3	5	3	2	3	3	3	5	4	5	5	4	5	5				
R-5	4	3	5	3	5	2	5	3	1	3	5	1	2	1	3	4	2	5	2	4	5	3	5	1	3	1	2	3	1	5	4	5	4	3	3	4	4	4	3	2	1	2	3	2	4	3	5	3	5	4	3	4	3				
R-6	2	2	3	2	4	3	3	1	2	1	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	2	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	3	1	3	4	3	2	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	5	4	2	3	3				
R-7	4	4	3	3	2	3	5	2	3	4	4	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	4	1	4	2	2	4	4	2	4	5	4	2	2	2	5	4	4	3	3	3	5	3	3	3	5	4	4	4	5				
R-8	3	5	2	4	4	5	4	2	4	3	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	3	5	5	3	4	4	2	3	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	3	5	5	4	3	4	3	5	3	5	4	3	4	4				
R-9	4	4	3	5	5	5	3	5	2	4	3	3	3	3	5	5	4	3	5	4	5	3	3	3	3	3	5	5	5	1	4	3	5	3	3	3	4	5	5	3	5	3	4	1	3	3	4	3	5	5	5	5	4				
R10	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	2	5	4	4	5	5	3	3	2	4	5	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	5	4	2	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	5	5	5				
R11	2	3	1	2	3	3	2	1	2	1	2	1	1	3	3	5	5	5	3	2	3	5	3	3	1	4	3	2	5	3	5	2	3	2	3	3	3	3	2	2	5	3	3	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3				
R12	5	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5			
R13	5	4	5	3	1	5	5	3	5	3	5	5	2	5	1	3	4	4	5	4	2	3	4	4	3	3	3	5	5	2	3	5	4	4	4	4	4	3	2	2	1	4	1	3	2	4	4	4	5	1	2	4	5				
R14	4	5	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	2	2	4	2	4	3	2	2	4	4	4					
R15	4	4	5	5	4	3	3	5	5	4	5	5	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	5	4	5	3	5	2	4	4	2	5	3	3	3	1	3	2	2	3	3	4	4	2	2	4	5				
R16	5	4	3	4	5	5	5	4	5	3	5	5	3	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	2	5	5
R17	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	5	5	5	2	5	4	3	3	3	3	2	4	3	3	1	3	4	5	4	1	5	3	3	3	3	3	5	3	2	3	4	3	5	1	1	1	2	3	3	2	1	3	3				
R18	5	3	4	4	2	4	3	3	5	3	2	3	3	3	4	4	3	3	5	3	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	4	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5				
R19	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4

R20	2	3	2	2	4	2	2	3	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	2	2	3	2	2	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3		
R21	2	3	3	3	5	3	2	3	2	4	2	5	3	3	2	4	2	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	2	1	3	2	3	3	3	5	3	3	4	3	3	4	3	3	1	2	3	2	3	3	4	2	2	2
R22	1	3	3	1	3	3	2	3	3	4	5	5	3	3	3	3	5	3	3	2	3	1	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	
R23	3	3	2	2	4	3	3	3	3	1	2	4	2	2	2	4	4	4	2	3	2	3	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2	3	3	3	3	4	4	2	2	4	2	2	2	1	2	4	2	2	3	3	3	3		
R24	5	5	3	3	5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	2	3	3	2	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	5	4	5	3	4	3	5	5	5	4	4	5	5		
R25	4	4	5	4	5	3	3	3	3	4	3	4	5	2	5	4	4	5	5	3	5	2	3	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	3	5	5	3	4	3	5	
R26	5	5	5	5	5	3	3	3	5	4	4	4	5	2	5	4	4	5	5	3	5	4	3	5	4	3	4	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	5	3	5	5	3	5	5	
R27	3	5	2	2	5	3	2	2	2	1	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	1	2	4	3	2	3	3	1	3	3		



## Lampiran 9

## PERHITUNGAN VALIDITAS DAN RELIABILITAS

## Correlations

	Jumlah
VAR00001 Pearson Correlation	,728**
Sig. (2-tailed)	,000
N	27
VAR00002 Pearson Correlation	,626**
Sig. (2-tailed)	,000
N	27
VAR00003 Pearson Correlation	,663**
Sig. (2-tailed)	,000
N	27
VAR00004 Pearson Correlation	,732**
Sig. (2-tailed)	,000
N	27
VAR00005 Pearson Correlation	,443*
Sig. (2-tailed)	,021
N	27
VAR00006 Pearson Correlation	,616**
Sig. (2-tailed)	,001
N	27
VAR00007 Pearson Correlation	,610**
Sig. (2-tailed)	,001
N	27

VAR00008 Pearson Correlation	,633**
Sig. (2-tailed)	,000
N	27
VAR00009 Pearson Correlation	,493**
Sig. (2-tailed)	,009
N	27
VAR00010 Pearson Correlation	,132
Sig. (2-tailed)	,511
N	27
VAR00011 Pearson Correlation	,446*
Sig. (2-tailed)	,020
N	27
VAR00012 Pearson Correlation	,398*
Sig. (2-tailed)	,040
N	27
VAR00013 Pearson Correlation	,528**
Sig. (2-tailed)	,005
N	27
VAR00014 Pearson Correlation	,469*
Sig. (2-tailed)	,014
N	27
VAR00015 Pearson Correlation	,343

	Sig. (2-tailed)	,080
	N	27
VAR00016	Pearson Correlation	,444*
	Sig. (2-tailed)	,020
	N	27
VAR00017	Pearson Correlation	,448*
	Sig. (2-tailed)	,019
	N	27
VAR00018	Pearson Correlation	,534**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	27
VAR00019	Pearson Correlation	,547**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	27
VAR00020	Pearson Correlation	,594**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	27
VAR00021	Pearson Correlation	,693**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	27
VAR00022	Pearson Correlation	,086
	Sig. (2-tailed)	,669
	N	27
VAR00023	Pearson Correlation	,624**

	Sig. (2-tailed)	,001
	N	27
VAR00024	Pearson Correlation	,616**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	27
VAR00025	Pearson Correlation	,551**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	27
VAR00026	Pearson Correlation	,460*
	Sig. (2-tailed)	,016
	N	27
VAR00027	Pearson Correlation	,386*
	Sig. (2-tailed)	,047
	N	27
VAR00028	Pearson Correlation	,408*
	Sig. (2-tailed)	,034
	N	27
VAR00029	Pearson Correlation	,272
	Sig. (2-tailed)	,169
	N	27
VAR00030	Pearson Correlation	,299
	Sig. (2-tailed)	,130
	N	27
VAR00031	Pearson Correlation	,459*
	Sig. (2-tailed)	,016

N	27
VAR00032 Pearson Correlation	,458*
Sig. (2-tailed)	,016
N	27
VAR00033 Pearson Correlation	,811**
Sig. (2-tailed)	,000
N	27
VAR00034 Pearson Correlation	,640**
Sig. (2-tailed)	,000
N	27
VAR00035 Pearson Correlation	,536**
Sig. (2-tailed)	,004
N	27
VAR00036 Pearson Correlation	,580**
Sig. (2-tailed)	,002
N	27
VAR00037 Pearson Correlation	,520**
Sig. (2-tailed)	,005
N	27
VAR00038 Pearson Correlation	,735**
Sig. (2-tailed)	,000
N	27
VAR00039 Pearson Correlation	,749**
Sig. (2-tailed)	,000
N	27

VAR00040 Pearson Correlation	,528**
Sig. (2-tailed)	,005
N	27
VAR00041 Pearson Correlation	,430*
Sig. (2-tailed)	,025
N	27
VAR00042 Pearson Correlation	,361
Sig. (2-tailed)	,064
N	27
VAR00043 Pearson Correlation	,357
Sig. (2-tailed)	,068
N	27
VAR00044 Pearson Correlation	,561**
Sig. (2-tailed)	,002
N	27
VAR00045 Pearson Correlation	,101
Sig. (2-tailed)	,617
N	27
VAR00046 Pearson Correlation	,463*
Sig. (2-tailed)	,015
N	27
VAR00047 Pearson Correlation	,655**
Sig. (2-tailed)	,000
N	27
VAR00048 Pearson Correlation	,575**

	Sig. (2-tailed)	,002
	N	27
VAR00049	Pearson Correlation	,607**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	27
VAR00050	Pearson Correlation	,488**
	Sig. (2-tailed)	,010
	N	27
VAR00051	Pearson Correlation	,662**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	27
VAR00052	Pearson Correlation	,767**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	27
VAR00053	Pearson Correlation	,797**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	27
Jumlah	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	27

Total	27	100,0
-------	----	-------

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,949	53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Reliability

##### Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	27	100,0
Excluded <sup>a</sup>	0	,0

## Lampiran 10

## JUMLAH POPULASI DALAM PENELITIAN

No	Nama	Jenis Kelamin
1	Kevin Zaky Nurrizki	L
2	Yudisto Rispriliano	L
3	Akmal Nadif	L
4	Apri Fatqurrozak	L
5	Arya Duta Sinar P	L
6	Chelsi Natasya D	P
7	Dela Indrani	P
8	Desinta Nirmalasari	P
9	Dina Rahma Faiza	P
10	Fara Aulia Putri	P
11	Jathu Stipuri Prajha	P
12	Lutfiyah Az Zahra	P
13	Mentari Fitri Azzahra	P
14	M Aksay A	L
15	M Choirurohman	L
16	Nafsa Tri Utama	L
17	Nellia Veronika N	P
18	Norma Aulia Rahma	P
19	Rosi Indah Cahyani	P
20	Sandi Panca Prasetya	L
21	Talita Salsabila	P
22	Wahyu Ardhiansyah	L
23	Whisnu Pratama	L
24	Zahwa Alfadia	P
25	Daffa Gorandy	L
26	Dicko Surya	L
27	Amelia Puji M	P
28	Abda Dahim	L
29	Yoga Aditama	L

**Lampiran 11****DAFTAR ANGGOTA  
BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN**

No	Nama	Kode Responden	Jenis Kelamin
1	Apri Fatqurrozak	AP (R1)	L
2	Chelsi Natasya D	CL (R2)	P
3	Jathu Stipuri Prajha	JA (R3)	P
4	Nasfa Tri Utama	NS (R4)	L
5	Nevia Veronika N	NA (R5)	P
6	Sandi Panca Prasetya	SD (R6)	L
7	Talita Salsabila	TL (R7)	P
8	Dicko Surya M	DK (R8)	L
9	Amelia Puji Maharany	AL (R9)	P
10	Yoga Aditama	YG (R10)	L

## Lampiran 12

### OPERASIONALISASI

#### BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN

No	Komponen	Deskripsi Pelaksanaan
1	Tahap Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penerimaan anggota kelompok dengan terbuka, menanyakan kabar, dan mengucapkan salam untuk mengawali kegiatan</li> <li>2. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok</li> <li>3. Berdoa dipimpin oleh pemimpin kelompok</li> <li>4. Pemimpin kelompok menjelaskan arti dan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik permainan</li> <li>5. Pemimpin kelompok menjelaskan perannya sebagai pengatur jalannya kegiatan bimbingan kelompok</li> <li>6. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik permainan</li> <li>7. Menjelaskan asas-asas yang digunakan</li> <li>8. Mengadakan kontrak waktu yang disepakati bersama</li> <li>9. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri dan dilanjutkan oleh anggota kelompok</li> <li>10. Pemimpin kelompok mengadakan permainan dengan tujuan untuk mencairkan suasana dan membangun dinamika kelompok</li> </ol>
2	Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya</li> <li>2. Pemimpin kelompok mengajukan tanya jawab kesiapan anggota kelompok memasuki tahap kegiatan</li> <li>3. Pemimpin kelompok mengenali suasana kesiapan anggota kelompok</li> <li>4. Pemimpin kelompok menjelaskan batasan topik permainan yang akan diberikan</li> </ol>
3	Tahap kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok memberi contoh topik permainan dan mengusulkan suatu permainan, menjelaskan dan menerapkan cara bermain serta peraturan-peraturan bermain</li> <li>2. Pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk diskusi atau tanya jawab apabila ada yang kurang dimengerti</li> <li>3. Mempersilahkan anggota kelompok melaksanakan topik permainan yang diberikan pemimpin kelompok dan memberi kesempatan anggota kelompok untuk aktif dalam permainan</li> <li>4. Pemimpin kelompok mengamati proses bermain,</li> </ol>

supaya dapat dibahas dalam kelompok setelah bermain

5. Melakukan diskusi dan tanya jawab kembali berkaitan dengan topik permainan yang sedang dibahas
  6. Penyimpulan
    1. Menginformasikan bahwa kegiatan akan segera di akhiri
    2. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan hasil dan kesimpulan dari topik permainan yang telah dilaksanakan
    3. Menanyakan kesan-kesan anggota kelompok
    4. Membahas kegiatan lanjutan
    5. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih atas partisipasi anggota kelompok
    6. Mengakhiri kegiatan dengan berdoa
    7. Perpisahan
- 4 Tahap Pengakhiran

### Lampiran 13

#### SATUAN LAYANAN

#### KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING

- A. Judul / Spesifikasi Layanan : Menerima diri sendiri dengan bersyukur
- B. Bidang bimbingan : Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat mengetahui bagaimana memahami dan menerima diri sendiri dengan bersyukur  
2. Siswa dapat menerapkan tips memahami dan menerima diri sendiri dengan bersyukur
- F. Materi Layanan : Terlampir
- G. Kegiatan Layanan :

Tahapan	Kegiatan
Pembentukan	a. Mengucapkan salam dan terima kasih b. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka, dan memimpin doa c. Menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok d. Mengadakan kontrak waktu dengan anggota e. Menumbuhkan suasana kelompok yang bebas dan terbuka f. Perkenalan
Peralihan	a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya b. Mengamati dan menanyakan apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan ini ke tahap selanjutnya
Kegiatan	<b>Eksplorasi :</b> a. Menanyakan kepada siswa terkait sejauh mana pengetahuan siswa dalam memahami dan memahami diri sendiri dengan bersyukur  <b>Elaborasi</b> a. Menjelaskan kepada siswa pentingnya menerima diri sendiri

	<p>dengan bersyukur</p> <p>b. Memfasilitasi siswa untuk melaksanakan permainan “Akulah si...” agar siswa dapat menyesuaikan diri dan mengemukakan pendapat dalam bimbingan kelompok</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <p>a. Memfasilitasi peserta layanan untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan serta memberikan kesempatan siswa untuk bertanya/ berpendapat</p> <p>b. Memfasilitasi peserta mengisi lembar penilaian segera (laiseg) dan memberikan penguatan serta umpan balik positif</p> <p>c. Mengevaluasi pendapat dari siswa</p>
Pengakhiran	<p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</p> <p>b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan UCA (<i>understanding, comfort, dan action</i>)</p> <p>c. Mengucapkan terimakasih, memimpin doa</p> <p>d. Perpisahan dengan bejabat tangan</p>

H. Bahan dan Media : Lembar laiseg, daftar hadir, dan alat tulis

I. Sasaran : 10 siswa kelas V

J. Metode : permainan dan diskusi tanya jawab

K. Pelaksanaan : 60 menit

L. Rencana evaluasi

- a. Melakukan penilaian proses dengan mengamati perhatian, respon siswa dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- b. Melakukan penilaian hasil dengan menanyakan UCA dan bagaimana siswa mampu menerima diri sendiri dengan bersyukur

M. Tindak Lanjut :

- a. Melakukan pengamatan hasil layanan
- b. Mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya apabila siswa belum dapat menerima diri sendiri dengan bersyukur

**SATUAN LAYANAN**  
**KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING**

- A. Topik : Berfikir Positif (*Positif Thinking*)
- B. Bidang bimbingan : Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat memahami pengertian positif thinking, ciri-ciri, dan bagaimana cara berfikir positif dalam kehidupan sehari-hari  
2. Mampu menentukan apa yang akan dilakukan untuk menciptakan pikiran yang positif
- F. Materi Layanan : Terlampir
- G. Kegiatan Layanan :

<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>
Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam dan terima kasih</li> <li>b. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan pimpin doa</li> <li>c. Menjelaskan pengertian,tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok</li> <li>d. Mengadakan kontrak waktu dengan anggota</li> <li>e. Menumbuhkan suasana kelompok yang bebas dan terbuka</li> <li>f. Perkenalan</li> </ul>
Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan kembali kegiatan BKp</li> <li>b. Tanya jawab kesiapan AK</li> <li>c. Mengenal suasana AK dan menjelaskan batasan-batasan dalam kegiatan BKp</li> </ul>
Kegiatan	<p><b>Eksplorasi :</b> Menanyakan kepada siswa terkait sejauh mana pengetahuan siswa mengenai apa itu berfikir positif, dan bagaimana cara berfikir positif</p> <p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan kepada siswa pentingnya berfikir positif</li> </ul>

	<p>b. Memfasilitasi siswa untuk melaksanakan permainan “Gambar diri...” agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan berfikir positif dan mengemukakan pendapat dalam bimbingan kelompok</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <p>a. Memfasilitasi peserta layanan untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan serta memberikan kesempatan siswa untuk bertanya/ berpendapat</p> <p>b. Memfasilitasi peserta mengisi lembar penilaian segera (laiseg) dan memberikan penguatan serta umpan balik positif</p> <p>c. Mengevaluasi pendapat dari siswa dan penyimpulan</p>
Pengakhiran	<p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</p> <p>b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan UCA (<i>understanding, comfort, dan action</i>)</p> <p>c. Pembahasan kegiatan lanjutan</p> <p>d. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih, memimpin doa</p> <p>e. Perpisahan dengan bejabat tangan</p>

H. Bahan dan Media : Lembar laiseg, daftar hadir, dan alat tulis

I. Sasaran : 10 siswa kelas V

J. Metode : permainan dan diskusi tanya jawab

K. Pelaksanaan : 60 menit

L. Rencana evaluasi

- a. Melakukan penilaian proses dengan mengamati perhatian, respon siswa dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- b. Melakukan penilaian hasil dengan menanyakan UCA dan bagaimana siswa mampu berfikir positif pada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar

M. Tindak Lanjut :

- a. Melakukan pengamatan hasil layanan
- b. Mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya apabila siswa belum dapat berfikir positif pada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

**SATUAN LAYANAN  
KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING**

- A. Topik : Tips Mengendalikan Emosi
- B. Bidang bimbingan : Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat mengetahui dan memahami pentingnya mengendalikan emosi diri  
2. Siswa mengetahui bagaimana tips/ cara mengendalikan emosi diri dan dapat mengaplikasikannya dalam keseharian yaitu mengontrol emosi dirinya
- F. Materi Layanan : Terlampir
- G. Kegiatan Layanan :

<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>
Pembentukan	a. Mengucapkan salam dan terima kasih b. Menerima kehadiran anggota secara terbuka, pimpin doa c. Menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok d. Mengadakan kontrak waktu dengan anggota e. Menumbuhkan suasana kelompok yang bebas dan terbuka f. Perkenalan
Peralihan	a. Menjelaskan kembali kegiatan BKp b. Tanya jawab kesiapan AK c. Mengenal suasana AK dan menjelaskan batasan-batasan
Kegiatan	<b>Eksplorasi :</b> Menanyakan kepada siswa terkait sejauh mana pengetahuan siswa mengenai pentingnya, dan bagaimana cara untuk mengendalikan emosi <b>Elaborasi</b> a. Menjelaskan kepada siswa pentingnya mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari

	<p>b. Memfasilitasi siswa untuk melaksanakan permainan “Cari benda dengan diam” agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan mengendalikan emosi diri dan mengemukakan pendapat dalam bimbingan kelompok</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <p>a. Memfasilitasi peserta layanan untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan serta memberikan kesempatan siswa untuk bertanya/ berpendapat</p> <p>b. Memfasilitasi peserta mengisi lembar penilaian segera (laiseg) dan memberikan penguatan serta umpan balik positif</p> <p>c. Mengevaluasi pendapat dari siswa dan peyimpulan</p>
pengakhiran	<p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</p> <p>b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan UCA (<i>understanding, comfort, dan action</i>)</p> <p>c. Pembahasan kegiatan lanjutan</p> <p>d. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih</p> <p>e. Memimpin doa, dan perpisahan dengan bejabat tangan</p>

H. Bahan dan Media : Lembar laiseg, daftar hadir, dan alat tulis

I. Sasaran : 10 siswa kelas V

J. Metode : Permainan dan diskusi tanya jawab

K. Pelaksanaan : 60 menit

L. Rencana evaluasi

- a. Melakukan penilaian proses dengan mengamati perhatian, respon siswa dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- b. Melakukan penilaian hasil dengan menanyakan UCA dan bagaimana siswa mampu mengendalikan emosi pada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan

M. Tindak Lanjut :

- a. Melakukan pengamatan hasil layanan
- b. Mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya apabila siswa belum dapat mengendalikan emosi pada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

**SATUAN LAYANAN**  
**KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING**

- A. Judul / Spesifikasi Layanan : Tips Percaya Diri
- B. Bidang bimbingan : Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat mengetahui dan memahami pentingnya percaya diri  
2. Siswa dapat menerapkan tips percaya diri dalam kehidupan sehari-hari
- F. Materi Layanan : Terlampir
- G. Kegiatan Layanan :

<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>
Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam dan terima kasih</li> <li>b. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka</li> <li>c. Memimpin doa</li> <li>d. Menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok</li> <li>e. Mengadakan kontrak waktu dengan anggota</li> <li>f. Menumbuhkan suasana kelompok yang bebas dan terbuka</li> <li>g. Perkenalan</li> </ul>
Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya</li> <li>b. Mengamati dan menanyakan apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan ini ke tahap selanjutnya</li> </ul>
Kegiatan	<p><b>Eksplorasi :</b> Menanyakan kepada siswa terkait sejauh mana pengetahuan siswa dalam memahami pentingnya percaya diri</p> <p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan kepada siswa pentingnya percaya diri</li> <li>b. Memfasilitasi siswa untuk melaksanakan permainan “Siapa</li> </ul>

	<p>Menggambar” agar siswa dapat menyesuaikan diri, percaya diri, dan berani mengemukakan pendapat dalam bimbingan kelompok</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <p>a. Memfasilitasi peserta layanan untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan serta memberikan kesempatan siswa untuk bertanya/ berpendapat</p> <p>b. Memfasilitasi peserta mengisi lembar penilaian segera (laiseg) dan memberikan penguatan serta umpan balik positif</p> <p>c. Mengevaluasi pendapat dari siswa</p>
pengakhiran	<p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</p> <p>b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan UCA (<i>understanding, comfort, dan action</i>)</p> <p>c. Mengucapkan terimakasih</p> <p>d. Memimpin doa</p> <p>e. Perpisahan dengan bejabat tangan</p>

H. Bahan dan Media : Lembar laiseg, daftar hadir, dan alat tulis

I. Sasaran : 10 siswa kelas V

J. Metode : permainan dan diskusi tanya jawab

K. Pelaksanaan : 60 menit

L. Rencana evaluasi

- a. Melakukan penilaian proses dengan mengamati perhatian, respon siswa dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- b. Melakukan penilaian hasil dengan menanyakan UCA dan bagaimana siswa mampu mengarahkan dirinya dengan percaya diri

M. Tindak Lanjut :

- a. Melakukan pengamatan hasil layanan
- b. Mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya apabila siswa belum dapat percaya diri

**SATUAN LAYANAN**  
**KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING**

- A. Judul / Spesifikasi Layanan : Kiat Berteman yang Baik
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat mengetahui dan memahami pentingnya berteman yang baik  
2. Siswa dapat menerapkan kiat berteman yang baik dalam kehidupan sehari-hari
- F. Materi Layanan : Terlampir
- G. Kegiatan Layanan :

<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>
Pembentukan	a. Mengucapkan salam dan terima kasih b. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka c. Memimpin doa d. Menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok e. Mengadakan kontrak waktu dengan anggota f. Menumbuhkan suasana kelompok yang bebas dan terbuka g. Perkenalan
Peralihan	a. Menjelaskan kembali kegiatan BKp b. Tanya jawab kesiapan AK c. Mengenali suasana AK dan menjelaskan batasan-batasan dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan
Kegiatan	<b>Eksplorasi :</b> Menanyakan kepada siswa terkait sejauh mana pengetahuan siswa dalam memahami pentingnya berteman yang baik  <b>Elaborasi</b> a. Menjelaskan kepada siswa pentingnya berteman yang baik

	<p>b. Memfasilitasi siswa untuk melaksanakan permainan “Ganjil Genap...” agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan berteman dengan baik dan berani mengemukakan pendapatnya dalam bimbingan kelompok</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <p>a. Memfasilitasi peserta layanan untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan serta memberikan kesempatan siswa untuk bertanya/ berpendapat</p> <p>b. Memfasilitasi peserta mengisi lembar penilaian segera (laiseg) dan memberikan penguatan serta umpan balik positif</p> <p>c. Mengevaluasi pendapat dari siswa</p>
pengakhiran	<p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</p> <p>b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan UCA (<i>understanding, comfort, dan action</i>)</p> <p>c. Pembahasan kegiatan lanjutan</p> <p>d. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih</p> <p>e. Memimpin doa, dan perpisahan dengan bejabat tangan</p>

H. Bahan dan Media : Lembar laiseg, daftar hadir, dan alat tulis

I. Sasaran : 10 siswa kelas V

J. Metode : permainan dan diskusi tanya jawab

K. Pelaksanaan : 50 menit

L. Rencana evaluasi

- a. Melakukan penilaian proses dengan mengamati perhatian, respon siswa dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- b. Melakukan penilaian hasil dengan menanyakan UCA dan bagaimana siswa mampu menyesuaikan diri dengan berteman dengan baik

M. Tindak Lanjut :

- a. Melakukan pengamatan hasil layanan
- b. Mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya apabila siswa belum dapat menyesuaikan diri dengan berteman dengan baik

**SATUAN LAYANAN**  
**KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING**

- A. Judul / Spesifikasi Layanan : Pentingnya Rasa Empati
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, sosial
- C. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat mengetahui apa itu rasa empati dan bagaimana memahami pentingnya rasa empati pada orang lain  
2. Siswa dapat menerapkan rasa empati dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari
- F. Kegiatan Layanan :

<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>
Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam dan terima kasih</li> <li>b. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka, pimpin doa</li> <li>c. Menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok</li> <li>d. Mengadakan kontrak waktu dengan anggota</li> <li>e. Menumbuhkan suasana kelompok yang bebas dan terbuka</li> <li>f. Perkenalan</li> </ul>
Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan kembali kegiatan BKp</li> <li>b. Tanya jawab kesiapaan AK</li> <li>c. Mengenali suasana AK dan menjelaskan batasan-batasan dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan</li> </ul>
Kegiatan	<p><b>Eksplorasi :</b> Menanyakan kepada siswa terkait sejauh mana pengetahuan siswa dalam memahami apa itu rasa empati dan bagaimana cara agar dapat berempati pada orang lain</p> <p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan kepada siswa pentingnya pentingnya rasa empati pada orang lain</li> </ul>

	<p>b. Memfasilitasi siswa untuk melaksanakan permainan “Formasi Barisan...” agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan berempati pada teman- teman dan mengemukakan pendapat dalam bimbingan kelompok</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <p>a. Memfasilitasi peserta layanan untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan seta memberikan kesempatan siswa untuk bertanya/ berpendapat</p> <p>b. Memfasilitasi peserta mengisi lembar penilaian segera (laiseg) dan memberikan penguatan serta umpan balik positif</p> <p>c. Mengevaluasi pendapat dari siswa, penyimpulan</p>
pengakhiran	<p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</p> <p>b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan UCA (<i>understanding, comfort, dan action</i>)</p> <p>c. Pembahasan kegiatan lanjutan</p> <p>d. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih, Memimpin doa</p> <p>e. Perpisahan dengan bejabat tangan</p>

G. Bahan dan Media : Lembar laiseg, daftar hadir, dan alat tulis

H. Sasaran : 10 siswa kelas V

I. Metode : permainan dan diskusi tanya jawab

J. Pelaksanaan : 60 menit

K. Rencana evaluasi

- a. Melakukan penilaian proses dengan mengamati perhatian, respon siswa dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- b. Melakukan penilaian hasil dengan menanyakan UCA dan bagaimana siswa mampu untuk berempati pada teman-teman yang lain

L. Tindak Lanjut :

- a. Melakukan pengamatan hasil layanan
- b. Mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya apabila siswa belum dapat berempati pada teman-teman/ orang lain disekitarnya

**SATUAN LAYANAN**  
**KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING**

- A. Judul / Spesifikasi Layanan : Pentingnya Rasa Simpati
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, sosial
- C. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat mengetahui apa itu rasa simpati dan bagaimana memahami pentingnya rasa simpati pada orang lain  
2. Siswa dapat menerapkan rasa simpati dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari
- F. Materi Layanan : Terlampir
- G. Kegiatan Layanan :

<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>
Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam dan terima kasih</li> <li>b. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka</li> <li>c. Memimpin doa</li> <li>d. Menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok</li> <li>e. Mengadakan kontrak waktu dengan anggota</li> <li>f. Menumbuhkan suasana kelompok yang bebas dan terbuka</li> <li>g. Perkenalan</li> </ul>
Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan kembali kegiatan BKp</li> <li>b. Tanya jawab kesiapan AK</li> <li>c. Mengenali suasana AK dan menjelaskan batasan-batasan dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan</li> </ul>
Kegiatan	<p><b>Eksplorasi :</b> Menanyakan kepada siswa terkait sejauh mana pengetahuan siswa dalam memahami apa itu rasa simpati dan bagaimana cara agar dapat bersimpati pada orang lain</p> <p><b>Elaborasi</b></p>

	<p>a. Menjelaskan kepada siswa pentingnya pentingnya rasa simpati</p> <p>b. Memfasilitasi siswa untuk melaksanakan permainan “Formasi Barisan...” agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan bersimpati pada teman- teman dan mengemukakan pendapat</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <p>a. Memfasilitasi peserta layanan untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan seta memberikan kesempatan siswa untuk bertanya/ berpendapat</p> <p>b. Memfasilitasi peserta mengisi lembar penilaian segera (laiseg) dan memberikan penguatan serta umpan balik positif</p> <p>c. Mengevaluasi pendapat dari siswa, dan penyimpulan</p>
pengakhiran	<p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</p> <p>b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan UCA (<i>understanding, comfort, dan action</i>)</p> <p>c. Pembahasan kegiatan lanjutan</p> <p>d. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih, Memimpin doa</p> <p>e. Perpisahan dengan bejabat tangan</p>

H. Bahan dan Media : Lembar laiseg, daftar hadir, dan alat tulis

I. Sasaran : 10 siswa kelas V

J. Metode : permainan dan diskusi tanya jawab

K. Pelaksanaan : 60 menit

L. Rencana evaluasi

- a. Melakukan penilaian proses dengan mengamati perhatian, respon siswa dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- b. Melakukan penilaian hasil dengan menanyakan UCA dan bagaimana siswa mampu untuk bersimpati pada teman-teman yang lain

M. Tindak Lanjut :

- a. Melakukan pengamatan hasil layanan
- b. Mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya apabila siswa belum dapat bersimpati pada teman-teman/ orang lain disekitarnya.

**SATUAN LAYANAN**  
**KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING**

- A. Judul / Spesifikasi Layanan : Tips Menghargai Orang Lain
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat mengetahui dan memahami pentingnya menghargai orang lain  
2. Siswa dapat menerapkan tips menghargai orang lain dalam kehidupan sehari-hari
- F. Materi Layanan : Terlampir
- G. Kegiatan Layanan :

<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>
Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam dan terima kasih</li> <li>b. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka</li> <li>c. Memimpin doa</li> <li>d. Menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok</li> <li>e. Mengadakan kontrak waktu dengan anggota</li> <li>f. Menumbuhkan suasana kelompok yang bebas dan terbuka</li> <li>g. Perkenalan</li> </ul>
Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan kembali kegiatan BKp</li> <li>b. Tanya jawab kesiapan AK</li> <li>c. Mengenali suasana AK dan menjelaskan batasan-batasan dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan</li> </ul>
Kegiatan	<p><b>Eksplorasi :</b></p> <p>Menanyakan kepada siswa terkait sejauh mana pengetahuan siswa dalam memahami pentingnya menghargai orang lain</p> <p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan kepada siswa pentingnya menghargai orang lain</li> <li>b. Memfasilitasi siswa untuk melaksanakan permainan “Kereta</li> </ul>

	<p>Api Terpanjang” agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan menghargai orang lain dan menghargai pendapatnya orang lain dalam bimbingan kelompok teknik permainan</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menfasilitasi peserta layanan untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan serta memberikan kesempatan siswa untuk bertanya/ berpendapat</li> <li>Menfasilitasi peserta mengisi lembar penilaian segera (laiseg) dan memberikan penguatan serta umpan balik positif</li> <li>Mengevaluasi pendapat dari siswa</li> </ol>
pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</li> <li>Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan UCA (<i>understanding, comfort, dan action</i>)</li> <li>Pembahasan kegiatan lanjutan</li> <li>Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih</li> <li>Memimpin doa</li> <li>Perpisahan dengan bejabat tangan</li> </ol>

H. Bahan dan Media : Lembar laiseg, daftar hadir, dan alat tulis

I. Sasaran : 10 siswa kelas V

J. Metode : permainan dan diskusi tanya jawab

K. Pelaksanaan : 60 menit

L. Rencana evaluasi

- Melakukan penilaian proses dengan mengamati perhatian, respon siswa dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- Melakukan penilaian hasil dengan menanyakan UCA dan bagaimana siswa mampu menyesuaikan diri dengan menghargai orang lain

M. Tindak Lanjut :

- Melakukan pengamatan hasil layanan
- Mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya apabila siswa belum dapat menyesuaikan diri dengan menghargai orang lain

**SATUAN LAYANAN**  
**KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING**

- A. Judul / Spesifikasi Layanan : Pentingnya Berpartisipasi dan Kerjasama yang baik dalam Kelompok
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat mengetahui dan memahami pentingnya berpartisipasi dan kerjasama yang baik  
2. Siswa dapat menerapkan sikap partisipasi dan kerjasama yang baik kehidupan sehari-hari
- F. Kegiatan Layanan :

<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>
Pembentukan	a. Mengucapkan salam dan terima kasih b. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka c. Memimpin doa d. Menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok e. Mengadakan kontrak waktu dengan anggota f. Menumbuhkan suasana kelompok yang bebas dan terbuka g. Perkenalan
Peralihan	a. Menjelaskan kembali kegiatan BKp b. Tanya jawab kesiapan AK c. Mengenal suasana AK dan menjelaskan batasan-batasan dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan
Kegiatan	<p><b>Eksplorasi :</b></p> <p>Menanyakan kepada siswa terkait sejauh mana pengetahuan siswa dalam memahami pentingnya berpartisipasi dan kerjasama yang baik dalam kelompok</p> <p><b>Elaborasi</b></p> <p>a. Menjelaskan kepada siswa pentingnya berpartisipasi dan kerjasama yang baik dalam kelompok</p>

	<p>b. Memfasilitasi siswa untuk melaksanakan permainan “Tas Sarung” agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan berpartisipasi dan kerjasama yang baik dalam kehidupan sehari-hari</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <p>a. Memfasilitasi peserta layanan untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan serta memberikan kesempatan siswa untuk bertanya/ berpendapat</p> <p>b. Memfasilitasi peserta mengisi lembar penilaian segera (laiseg) dan memberikan penguatan serta umpan balik positif</p> <p>c. Mengevaluasi pendapat dari siswa</p>
pengakhiran	<p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</p> <p>b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan UCA (<i>understanding, comfort, dan action</i>)</p> <p>c. Pembahasan kegiatan lanjutan</p> <p>d. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih, memimpin doa</p> <p>e. Perpisahan dengan bejabat tangan</p>

G. Bahan dan Media : Lembar laiseg, daftar hadir, dan alat tulis

H. Sasaran : 10 siswa kelas V

I. Metode : permainan dan diskusi tanya jawab

J. Pelaksanaan : 60 menit

K. Rencana evaluasi

- a. Melakukan penilaian proses dengan mengamati perhatian, respon siswa dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- b. Melakukan penilaian hasil dengan menanyakan UCA dan bagaimana siswa mampu menyesuaikan diri dengan menghargai orang lain

L. Tindak Lanjut :

- a. Melakukan pengamatan hasil layanan
- b. Mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya apabila siswa belum dapat menyesuaikan diri dengan berpartisipasi dan kerja sama yang baik dalam kelompok

**SATUAN LAYANAN**  
**KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING**

- A. Judul / Spesifikasi Layanan : Kiat bersosialisasi yang baik
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan Layanan : 1. Siswa dapat mengetahui dan memahami pentingnya bersosialisasi yang baik  
2. Siswa dapat menerapkan sikap bersosialisasi yang baik sesuai norma dalam kehidupan sehari-hari
- F. Materi Layanan : Terlampir
- G. Kegiatan Layanan :

<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>
Pembentukan	a. Mengucapkan salam dan terima kasih b. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka c. Memimpin doa d. Menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas-asas bimbingan kelompok e. Mengadakan kontrak waktu dengan anggota f. Menumbuhkan suasana kelompok yang bebas dan terbuka g. Perkenalan
Peralihan	a. Menjelaskan kembali kegiatan BKp b. Tanya jawab kesiapan AK c. Mengenali suasana AK dan menjelaskan batasan-batasan dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan
Kegiatan	<b>Eksplorasi :</b> Menanyakan kepada siswa terkait sejauh mana pengetahuan siswa dalam memahami pentingnya bersosialisasi yang baik sesuai norma yang ada

	<p><b>Elaborasi</b></p> <p>a. Menjelaskan kepada siswa pentingnya bersosialisasi yang baik sesuai dengan norma yang ada</p> <p>b. Memfasilitasi siswa untuk melaksanakan permainan “Berpindah Pulau” agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan bersosialisasi</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <p>a. Memfasilitasi peserta layanan untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan serta memberikan kesempatan siswa untuk bertanya/ berpendapat</p> <p>b. Memfasilitasi peserta mengisi lembar penilaian segera (laisseg) dan memberikan penguatan serta umpan balik positif</p> <p>c. Mengevaluasi pendapat dari siswa</p>
pengakhiran	<p>a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</p> <p>b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan UCA (<i>understanding, comfort, dan action</i>)</p> <p>c. Pembahasan kegiatan lanjutan</p> <p>d. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih, memimpin doa</p> <p>e. Perpisahan dengan bejabat tangan</p>

H. Bahan dan Media : Lembar laisseg, daftar hadir, dan alat tulis

I. Sasaran : 10 siswa kelas V

J. Metode : permainan dan diskusi tanya jawab

K. Pelaksanaan : 60 menit

L. Rencana evaluasi

- a. Melakukan penilaian proses dengan mengamati perhatian, respon siswa dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung
- b. Melakukan penilaian hasil dengan menanyakan UCA dan bagaimana siswa mampu menyesuaikan diri dengan bersosialisasi yang baik sesuai dengan norma yang ada

M. Tindak Lanjut :

- a. Melakukan pengamatan hasil layanan

- b. Mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya apabila siswa belum dapat menyesuaikan diri dengan bersosialisasi yang baik sesuai dengan norma yang ada

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Ramijah, S.Pd  
NIP. 196805141991082001

Semarang, 2015  
Praktikan

Norma Ni'matul Husna  
NIM. 1301411028

## Lampiran 14

### MENERIMA DIRI DENGAN BERSYUKUR

#### A. Pengertian Bersyukur

Dalam keseharian tanpa kita sadari, sering terbesit dalam pikiran kita merasa kurang puas dengan keadaan kita saat ini, mungkin kita merasa kecewa karena apa yang kita harapkan belum sesuai dengan kenyataan yang kita terima. Bersyukur artinya ungkapan rasa terimakasih kepada Allah SWT atas rezki yang kita terima. Dengan bersyukur hati kita akan merasa damai karena kita tidak lagi khawatir terhadap apa yang ada didiri kita. Seperti apapun kondisi kita sekarang, kita wajib mensyukurinya. Baik saat kita dalam keadaan yang sulit ataupun dalam keadaan yang tidak sulit, Baik saat kita diberi rezki yang berlimpah maupun yang diberi rezki yang seadanya oleh Allah SWT, kita WAJIB bersyukur.

#### B. Ciri-ciri orang yang bersyukur

1. Wajahnya indah. wajah yang indah adalah wajah yang teduh, sedap dipandang mata, atau dalam istilah lainnya disebut sebagai wajah alhamdulillah. Wajah ini selalu lapang dalam menerima setiap keputusan dari Allah, manis ataupun pahit.
2. Lidahnya fasih. Juga bukan berarti dia fasih melafalkan bahasa inggris yang was-wes-wos, tetapi lebih jauh fasih berarti kata-katanya adem bagai berteduh di bawah pohon beringin. Setiap kata yang keluar dari lidahnya adalah nasihat dan orang tak bosan untuk mendengarkannya, bahkan selalu ingin mendengarnya.
3. Hati yang bertakwa. Tanda-tandanya adalah apapun yang ia lakukan adalah karena Allah. Hanya ridho Allah yang ia inginkan. Bukan puji-pujian dari manusia, anggap saja lah pujian itu sebagai bonus di dunia. Hatinya terpaut dengan Allah dan penuh terisi dengan Allah. Apapun yang ia alami di dunia, di ayakin Allah ada di balik semua kejadian. Allah memberikan kejadian pasti ada tujuan.
4. Tangan yang dermawan. Jangan disamakan dengan ‘ringan tangan’ karena sangat jauh berbeda dengan makna tangan yang ringan. Di sini maksudnya dia

suka sekali membantu sesama, suka menolong, tangannya begitu ringan memberikan bantuan, entah itu tenaga, pikiran, ataupun harta. Dia begitu ikhlas membantu meskipun tanpa imbalan. Dia yakin bahwa sekecil apapun yang ia perbuat bagi kebaikan orang lain, maka Allah akan membalas dengan pahala dan Syurga.

### **C. Cara dan manfaat bersyukur**

Bagaimana cara kita bersyukur? Para ulama mengemukakan tiga cara bersyukur kepada Allah. Pertama, bersyukur dengan hati nurani. Kata hati alias hati nurani selalu benar dan jujur. Kedua, bersyukur dengan ucapan. Ungkapan yang paling baik untuk menyatakan syukur kita kepada Allah adalah Hamdalah. Ketiga, bersyukur dengan perbuatan, yang biasanya dilakukan anggota tubuh

Adapun manfaat bersyukur yang dapat kita peroleh adalah sebagai berikut:

1. Allah akan menambahkan nikmat seorang hamba nya yang bersyukur
2. Jauh dari sifat ingkar terhadap nikmat Allah
3. Allah akan selalu mengingat kepada orang yang senantiasa bersyukur
4. Membuat hati kita menjadi lapang dada dan bahagia
5. Terhindar dari azab Allah yang begitu pedih yang disebabkan karena tidak bersyukur
6. Membuang energi negatif di dalam diri kita dan dengan izin Allah menggantikannya dengan energi positif di dalam diri kita. sehingga segala perasaan buruk, penyakit hati seperti marah, dengki, kecewa, dendam yang tersimpan di dalam diri kita akan ter-eliminasi.

Sumber :

Sanjaya, Fajar. Definisi Bersyukur dan Indahnya Bersyukur. <http://www.wordpress.com>.

Diakses pada tanggal 10 agustus 2015

## **BERFIKIR POSITIF**

### **A. Pengertian Berfikir Positif**

Menurut Elfiky (2009: 221) Berfikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu Anda memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu Anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya Anda akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik. Seseorang yang berfikir positif biasanya juga memiliki kepribadian positif pula.

### **B. Ciri-ciri kepribadian positif dengan berfikir positif**

#### 1. Beriman, memohon bantuan, dan tawakal kepada Allah

Kepribadian positif adalah kepribadian yang beriman kepada Allah, tawakal kepada-Nya, dan meminta pertolongan kepada-Nya disetiap waktu.

#### 2. Nilai-nilai luhur

Pribadi yang sukses hidup dengan nilai-nilai luhur. Sebesar apapun pengaruh dan godaan, ia akan selalu menjauh dari perilaku negatif, seperti bohong, menggunjing, mengadu domba, menfitnah, merokok, serta segala yang membahayakan kesehatan dan menjauhkan dari Allah.

#### 3. Cara pandang yang jelas

Pribadi yang sukses tahu betul apa yang di inginkan dalam jangka waktu pendek, menengah, dan panjang. Ia tahu alasan menginginkan sesuatu, kapan menginginkannya, dan bagaimana cara mendapatkannya

#### 4. Keyakinan dan proyeksi yang positif

Pribadi positif tahu betul kekuatan hukum keyakinan dan prediksi. Ia menyadari sepenuhnya bahwa segala sesuatu yang diyakini dan diproyeksikan mewujudkan sesuai dengan keyakinan dan proyeksi itu.

#### 5. Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah

Pribadi yang sukses mengetahui hukum konsentrasi dan cara mengesampingkan hal-hal lain agar tetap fokus pada sesuatu yang diinginkan.

6. Belajar dari masalah dan kesulitan

Pribadi yang sukses tidak hanya fokus pada pemecahan masalah, tapi bagaimana dapat mengambil pelajaran dari setiap masalah yang dihadapi.

7. Tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi kehidupannya

Ada tujuh aspek kehidupan utama, yaitu spiritualitas, kesehatan, individual, keluarga, sosial, karier, dan finansial. Ketika pribadi positif menghadapi masalah keuangan atau karier, ia tidak akan rela membiarkan masalah tersebut mempengaruhi aspek kehidupan yang lain. Ia sikapi segala masalah dengan wajar dan tidak berlebihan. Karena itu, hidupnya menyenangkan dan selalu dapat menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya.

8. Percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menhadapi tantangan

Pribadi yang sukses tahu betul bahwa perubahan tidak dapat dihindari. Karena tahu tujuan yang diinginkan, ia menyusun rencana berdasarkan segala kemungkinan, lalu direalisasikan dalam tindakan nyata.

9. Hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran

Pribadi yang sukses tahu betul bahwa tanpa cita-cita pasti hidup ini terasa sempit. Dan ia tahu bahwa cita-cita adalah fondasi kemajuan.

10. Pandai bergai dan suka membantu orang lain

Pribadi yang sukses suka bergaul dengan siapa saja, dan ia dekat di hati siapa saja. Ia juga menyukai cara-cara positif, seperti menghormati orang lain hingga mudah diterima, dan tidak pernah berusaha menguasai orang lain. Ia mencintai orang lain dan suka membantu mereka.

### C. Cara berfikir positif

Terdapat tujuh prinsip yang dapat dijadikan cara untuk dapat berfikir positif, yaitu:

1. Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi

Ubahlah persepsi anda niscaya kehidupan anda juga berubah. Permasalahan dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi belaka.

2. Masalah tidak akan membiarkan anda dalam kondisi yang ada: ia akan membawa anda pada kondisi yang lebih buruk atau yang lebih baik
3. Jangan jadi masalah, pisahkan dirimu dari masalah
4. Belajarlah dari masa lalu, hiduplah pada masa kini, rencanakanlah masa depan
5. Percaya bahwa setiap masalah ada solusi spiritualnya
6. Mengubah pikiran dengan menggantinya sama dengan mengubah kenyataan
7. Yakin bahwa Allah tidak akan menutup satu pintu kecuali karena Dia membuka pintu yang lebih baik untuk Anda

Sumber :

Elfiky, Ibrahim. 2009. *Terapi Berfikir Positif*. Bandung. PT Gita Print

## **TIPS MENGENDALIKAN EMOSI**

### **A. Pengertian Emosi**

Menurut Crow & crow (dalam Sunarto, 2002: 51) emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian diri dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan bewujud suatu tingkah laku yang tampak. Emosi adalah sebagai sesuatu yang kompleks (a complex feeling state) dan getaran jiwa (a strid up state) yang menyertai atau munculnya sebelum dan sesudah terjadinya perilaku, Syamsudin dalam Supriyo (2008: 35).

Emosi merupakan reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam dirinya sendiri (Sarwono, 2012:124). Menurutnya, emosi juga sering disebut dengan perasaan dan perasaan itu bisa positif (senang) atau negatif (tidak senang). Perasaan senang atau tidak senang yang selalui mewarnai perilaku-perilaku kita sehari-hari, ketika masih dekat pada tataran biologi dan fisiologi/ faal disebut warna afektif. Warna emosi afeksi ini kadang-kadang lemah atau samar-samar saja. Dalam warna afektif yang kuat, maka perasaan-perasaan menjadi lebih mendalam, lebih luas, dan lebih terarah. Beberapa macam emosi diantaranya gembira-bahagia, terkejut, jemu, benci, was-was dan lain sebagainya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah perasaan yang timbul akibat reaksi dari adanya rangsangan dari luar maupun dari dalam diri individu secara kompleks dari susunan syaraf yang bekerja disertai dengan penyesuaian diri dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik serta bewujud suatu tingkah laku yang tampak.

### **B. Ciri-Ciri Emosi**

Menurut Sarwono (2012: 131-132) menyebutkan bahwa emosi yang kuat pada umumnya diikuti perubahan-perubahan pada tubuh, seperti:

1. Reaksi elektris pada kulit: meningkat bila terpesona
2. Peredaran darah: bertambah bila cepat marah

3. Denyut jantung: bertambah cepat bila terkejut
4. Pernafasan: bernafas panjang kalau kecewa
5. Pupil mata: membesar bila sakit atau marah
6. Liur: mengering kalau takut atau tegang
7. Bulu roma: berdiri kalau takut
8. Pencernaan: mencret-mencret kalau tegang
9. Otot: ketegangan dan ketakutan menyebabkan otot menegang atau bergetar

### **C. Jenis Emosi**

Menurut Supriyo (2008: 37) ada lima jenis emosi, yaitu:

1. Cinta atau kasih sayang

Kebutuhan akan kasih sayang dapat di ekspresikan jika seseorang mencari pengakuan dan kasih sayang dari orang lain, baik orang tua, teman atau orang dewasa lainnya. Kasih sayang akan sulit dipuaskan pada suasana yang mobilitasnya tinggi. Kebutuhan kasih sayang dapat dipuaskan melalui hubungan yang akrab dengan yang lain.

2. Gembira dan bahagia

Rasa gembira akan dialami apabila segala sesuatunya berlangsung dengan baik dan individu akan mengalami kekegembiraan jika ia diterima oleh orang lain. Perasaan bahagia muncul karena individu mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam situasi, sukses dan memperoleh keberhasilan yang lebih baik dari orang lain atau berasal dari terlepasnya energi emosional dari situasi yang menimbulkan kegelisahannya.

3. Kemarahan dan permusuhan

Rasa marah merupakan gejala yang penting di antara emosi-emosi yang memainkan peranan yang menonjolkan dalam perkembangan pengendalian emosional seseorang.

4. Ketakutan dan kecemasan

Rasa takut yang disebabkan oleh otoriter yang dilakukan orang tua akan menyebabkan anak tidak berkembang daya kreatifitasnya dan menjadi orang penakut, apatis dan penggugup. Selanjutnya rasa apatis yang disebabkan oleh otoriter orang tua

akan mengakibatkan anak menjadi pendiam, mengucilkan diri, tidak sanggup bergaul dengan orang lain (Willis, 2012: 75)

#### 5. Frustrasi dan dukacita

Frustrasi merupakan keadaan saay individu mengalami hambatan-hambatan dalam pemenuhan kebutuhannya, terutama bila hambatan tersebut muncul dari dirinya sendiri. Dukacita merupakan perasaan galau atau depresi yang tidak terlalu berat, tetapi mengganggu individu. Keadaan ini terjadi apabila kehilangan sesuatu atau seseorang yang sangat berarti.

### **D. Faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi**

Menurut Hurlock (2003:239) faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah:

#### 1. Fisik

Kalau seseorang dalam keadaan sehat jasmani maka akan cenderung untuk tidak mudah marah dan cepat tersinggung. Individu akan merasa nyaman dan tentram dalam kondisi jasmaniahnya yang sehat. Tapi jika individu menjadi cepat marah bila ada salah satu anggota badannya yang kurang sehat. Hal ini disebabkan karena ada sesuatu kekurangan yan dirasakan oleh individu, dan hal ini membuat individu merasa tidak nyaman.

#### 2. Kondisi Lingkungan

Adalah kondisi lingkungan tempat individu berada. Lingkungan yang bisa menerima kehadiran individu dan individu mudah diterima pada lingkungan tersebut akan membuat individu mengalami kestabilan dalam emosi

#### 3. Faktor pengalaman

Melalui pengalaman individu bisa mengetahui bagaimana anggapan orang lain tentang berbagai bentuk ungkapan emosi. Individu akan mempelajari bagaimana cara mengungkapkan emosi yang bisa diterima oleh lingkungan sosial dan bagaimana ungkapan emosi yang tidak diterima.

### **E. Cara Mengelola/ Mengendalikan Emosi**

Seseorang yang emosinya tidak stabil/emosional (mudah tersinggung, mudah marah, mudah sedih, mudah kecewa, dan mudah kesal) akan menghambat kelancaran belajarnya di sekolah. Cara mengelola emosi agar stabil, diantaranya :

#### 1. Emosi Harus Dilatih

Untuk dapat melatih emosi agar dapat stabil, kita dapat melakukan hal-hal sebagai berikut :

- a. Berusaha melaksanakan tugas dan kewajiban secara baik dan penuh rasa tanggung jawab
- b. Berusaha selalu disiplin dan tertib dalam belajar, bergaul sesuai dengan norma kehidupan yang berlaku
- c. Berusaha selalu mematuhi peraturan dan norma-norma kehidupan secara baik dan bertanggung jawab, untuk menghindari adanya perasaan bersalah, berdosa, kecewa dan marah-marah yang diakibatkan oleh pelanggaran kita terhadap norma-norma kehidupan.

#### 2. Emosi Harus Dikendalikan

Untuk mengendalikan emosi yang negative dan berlebihan dapat dilakukan langkah-langkah :

- a. Menggunakan akal sehat atau berpikir positif, seperti: mengapa harus takut, malu, marah dan kecewa atau mengapasaya terlalu bergembira, apakah ini tidak merupakan suatu keseombongan.
- b. Melakukan relaksasi, misalnya jika muncul perasaan takut yang berlebihan segera menetralsir dengan cara melemaskan otot dan mengosongkan pikiran dan diusul dengan pikiran positif: mengapa saya harus takut terhadap hal itu.

#### 3. Emosi harus Diarahkan

Agar dapat mengarahkan emosi dengan baik, dapat dilakukan langkah-langkah : Selalu introspeksi diri, Mengatur kehidupan yang seimbang, Selalu berpikir positif, dan Melaksanakan tugas dan tanggung jawab secara baik, aktif dan kreatif dalam berbagai kegiatan hidup.

Sumber:

- Hurlock, Elizabeth. 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, Sarlito W. 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: CV Nieuw Setapak

## **TIPS PERCAYA DIRI**

### **A. Pengertian Kepercayaan Diri**

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Menurut Rahmat (2000:109) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.

Menurut Thursan Hakim (2002) rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri itu. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

### **B. Faktor hilangnya rasa percaya diri**

Faktor yang bisa menyebabkan anak kehilangan rasa percaya diri adalah sebagai berikut.

1. Metode pendidikan yang salah pada fase awal dimasa kecilnya.
2. Orangtua yang selalu menbanding-bandingkan anaknya dengan orang lain dengan tujuan memberi motivasi agar giat dan bersungguh-sungguh.
3. Kririk, cemoohan, dan ejekan bisa menyebabkan anak merasa dirinya kurang. Hal ini juga mengikis rasa percaya dirinya.

4. Tumbuhnya ketergantungan ketika dirinya lemah dan tidak mampu melakukan sendiri ragan aktivitas kehidupannya.
5. Kontrol dan pengawasan orangtua atas segala aktivitas anak sehingga tidak menyisakan ruang sedikitpun untuk berfikir bebas, bisa melahirkan ketaatan buta pada orang tua.
6. Suasana lingkungan yang tidak kondusif serta konflik orang tua menyebabkan anak tidak tenang, kehilangan suasana damai dan tentram.
7. Cacat tubuh, seperti pincang, juling, terlalu tinggi atau terlalu pendek, menderita kelainan, terlalu gemuk, terlalu kurus, rendahnya tingkat kecerdasan, serta tertinggal pelajaran.
8. Lingkungan yang diliputi goncangan psikologis dan terekam dalam rasa takut menyebabkan anak tumbuh sesuai bentuk perbuatan orang-orang yang berada dilingkungan ini.

### **C. Tips Untuk Tampil Percaya Diri**

Tak dapat dipungkiri kita semua pasti pernah mengalami rasa tak percaya diri sesekali waktu. Adakalanya agak sulit untuk membangkitkan kembali rasa percaya diri itu sewaktu kita sedang membutuhkan. Berikut tujuh langkah membangun rasa percaya diri yang tak tergoyahkan.

#### **1. Perhatikan Postur Tubuh**

Mungkin kedengarannya ini tak memiliki hubungan dengan rasa percaya diri yang kita bicarakan ini, tetapi sebenarnya bagaimana sikap duduk atau berdiri Anda, mengirimkan pesan tertentu pada orang-orang yang ada di sekeliling Anda. Jika pesan tersebut memancarkan rasa percaya diri, Anda akan mendapatkan tanggapan positif dari orang lain dan tentu saja ini akan memperbesar rasa percaya diri Anda sendiri. Jadi mulai perhatikan sikap duduk dan berdiri untuk menunjukkan Anda memiliki rasa percaya diri.

#### **2. Bergaullah Dengan Orang-Orang Yang Memiliki Rasa Percaya Diri Dan Berpikiran Positif.**

Lingkungan membawa pengaruh besar pada seseorang. Jika Anda terus menerus berbaur dengan orang yang memiliki rasa rendah diri, pengeluh dan

pesimis, seberapa besarpun percaya diri yang Anda miliki, perlahan tapi pasti akan pudar dan terseret mengikuti lingkungan Anda. Sebaliknya, jika Anda dikelilingi orang-orang yang penuh kebahagiaan dan percaya diri, makan akan tercipta pula atmosfir positif yang membawa keuntungan bagi diri Anda.

3. Ingat Kembali Saat Anda Merasa Percaya Diri

Percaya diri adalah sebuah perasaan, dan jika Anda pernah merasakannya sekali, tak mustahil untuk merasakannya lagi. Mengingat kembali pada saat dimana Anda merasa percaya diri dan terkontrol akan membuat Anda mengalami lagi perasaan itu dan membantu meletakkan kerangka rasa percaya diri itu dalam pikiran.

4. Latihan

Kapanpun Anda ingin merasakan rasa percaya diri, kuncinya adalah latihan sesering mungkin. Bahkan Anda dapat membawanya dalam tidur. Dengan kemampuan yang terlatih, Anda tak akan kesulitan menampilkan rasa percaya diri kapanpun itu dibutuhkan.

5. Kenali Diri Sendiri

Pikirkan segala hal tentang apa yang Anda sukai berkenaan dengan diri sendiri dan segala yang Anda tahu dapat Anda lakukan dengan baik.

6. Jangan Terlalu Keras Pada Diri Sendiri

Jangan terlalu mengkritik diri sendiri, jadilah sahabat terbaik bagi diri Anda.

7. Jangan Takut Mengambil Resiko

Jika Anda seorang pengambil resiko, Anda pasti akan temukan kalau tindakan ini mampu membuahkan rasa percaya diri. Tak ada yang lebih bermanfaat dalam menumbuhkan rasa percaya diri layaknya mendorong diri sendiri keluar dari zona nyaman.

Sumber :

[Kartawiria, Rajendra. 2004. \*12 Langkah Membentuk Manusia Cerdas\*. Jakarta: PT Mizan Publika](#)

## **KIAT BERTEMAN YANG BAIK**

### **A. Tips-tips Cara Berteman Yang Baik**

#### **1. Bersikaplah ramah**

Jika kamu ramah siapapun akan merasa nyaman di dekatmu, dan jika sudah begitu teman-teman yang ingin mengenalkannya kepadamu pun akan berkata "kenalan aja, dia baik kok", dan akan menambahkan banyak teman-temanmu. Bagaimana ramah itu?. Mudah saja, pastinya kamu jangan memasang lagak layaknya orang yang disegani, cerahkan wajahmu dalam artian hiasi dengan senyum kecil, karena ingat, orang yang senyum memiliki aura berbeda. Mudah-mudahlah bergaul, tapi jangan bergaul ke arah yang salah.

#### **2. Pintar-pintarlah bercanda**

Karena itu salah satu jalur membuka banyak teman, biasanya dengan begitu obrolan pun terasa segar sehingga kamu dinilai baik oleh orang.

#### **3. Jangan pilih-pilih**

Bergaullah dengan siapa saja tanpa memandang status atau sosialnya kecuali terhadap mereka yang pergaulannya justru menjerumuskan, jauhkan pelan-pelan.

#### **4. bersahabat yang sehat**

Terima apa adanya, juga bersyukur kita punya sahabat sebaik dia. saling mendukung dan jangan sedih bila temen senang. hargai sahabat kita dan jangan memermalukan dia pada orang lain.

#### **5. menerima perbedaan**

#### **6. menjadi pendengar yang baik**

#### **7. harus bisa dipercaya**

Sumber :

Surachmi, 2005. *Buku Kerja Siswa Bimbingan dan Konseling*. Semarang Press

## PENTINGNYA RASA EMPATI

### A. Pengertian Empati

Empati berasal kata *pathos* (dalam bahasa Yunani) yang berarti perasaan yang mendalam. Empati pada awalnya di gunakan untuk menggambarkan suatu pengalaman estetika ke dalam bagian bentuk kesenian. Empati berbeda dengan simpati. Perasaan simpati sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari yang menggambarkan perasaan seseorang kepada orang lain. Beda antara *empati* dan *simpati* adalah, bahwa simpati lebih memusatkan perhatian pada perasaan diri sendiri bagi orang lain, sementara itu perasaan orang lain atau lawan bicaranya kurang diperhatikan. Sedangkan empati lebih memusatkan perasaannya pada kondisi orang lain atau lawan bicaranya.

Berempati tidak hanya dilakukan dalam memahami perasaan orang lain semata, tetapi harus dinyatakan secara verbal dan dalam bentuk tingkah laku. Proses ini tidaklah mudah, tetapi jika sering dilakukan akan menjadi terbiasa (otomatis). Respon-respon empati akan berpengaruh terhadap orang yang diberi empati. Orang tersebut merasa didengarkan, diperhatikan, dipahami masalahnya, dan dihargai. Respon-respon yang bermakna akan melahirkan interaksi yang bermakna juga.

### B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Empati

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses empati, antara lain :

#### 1. Sosialisasi

Dengan adanya sosialisasi memungkinkan seseorang dapat mengalami sejumlah emosi, mengarahkan seseorang untuk melihat keadaan orang lain dan berpikir tentang orang lain.

#### 2. Perkembangan kognitif

Empati dapat berkembang seiring dengan perkembangan kognitif yang mengarah kepada kematangan kognitif, sehingga dapat melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain (berbeda).

### 3. Mood dan Feeling

Situasi perasaan seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungannya akan mempengaruhi cara seseorang dalam memberikan respon terhadap perasaan dan perilaku orang lain

### 4. Situasi dan tempat

Situasi dan tempat tertentu dapat memberikan pengaruh terhadap proses empati seseorang. Pada situasi tertentu seseorang dapat berempati lebih baik dibanding situasi yang lain.

### 5. Komunikasi

Pengungkapan empati dipengaruhi oleh komunikasi (bahasa) yang digunakan seseorang. Perbedaan bahasa dan ketidakpahaman tentang komunikasi yang terjadi akan menjadi hambatan dalam proses empati. Kemampuan empati dapat dilatih atau diasah meskipun usia seseorang telah beranjak dewasa.

## **C. Pentingnya memiliki rasa Empati**

Kita membutuhkan dua kaca sekaligus, yaitu kaca cermin dan kaca jendela. “Kaca Cermin” menggambarkan sikap egosentris, melihat persoalan hanya dari sudut pandang diri sendiri. Sedangkan “Kaca Jendela” merupakan cara mengetahui dan melihat kepentingan orang lain, di samping diri sendiri. Kita harus mengangkat sebagian kaca cermin dan menggantinya dengan kaca jendela. Melalui kaca jendela, seseorang tidak lagi melihat dirinya sendiri, tetapi mereka juga melihat orang lain di sekitarnya dengan berbagai kebutuhannya. Mengubah kaca cermin dengan kaca jendela adalah langkah penting agar perhatian seseorang tidak hanya tertuju ke dalam (self centered), melainkan tertuju ke luar kepada orang lain sehingga ia mudah merasa iba kepada orang lain (extra centered sensitivity).

Empati sering juga disebut dengan kepedulian. Yakni kesanggupan untuk peka terhadap kebutuhan orang lain, kesanggupan untuk turut merasakan perasaan orang lain serta menempatkan diri dalam keadaan orang lain. Empati mendasari banyak segi tindakan dan pertimbangan moral. Oleh jika seseorang tidak memiliki rasa empati pada sesama kemungkinan banyak yang bias terjadi adalah, dia akan bertindak semuanya saja

kepada orang lain. Mereka yang tidak punya empati ini memiliki potensi untuk melakukan “tindak kejahatan” kepada orang lain, karena mereka hanya menggunakan pertimbangan pikirannya sendiri, yang sangat “egois” maunya benar sendiri.

#### **D. Cara Menumbuhkan Empati**

Ada beberapa langkah praktis agar kita bisa belajar menanamkan rasa empati dan peduli:

##### **1. Kenali Perasaan Sendiri**

Prosesnya adalah dengan meraba dan menghayati berbagai perasaan yang berkembang dalam diri seperti sedih, gembira, kecewa, bangga, terharu dan sebagainya. Mengenali perasaan sendiri merupakan bagian dari tuntutan kecerdasan emosi. Orang yang mengenali perasaan diri, biasanya mampu mengendalikan emosinya, sehingga ia tidak melakukan tindakan gegabah saat mendapati kenyataan di luar dirinya yang berbeda dengan keinginannya.

##### **2. Sediakan Waktu Mneyendiri untuk Berpikir apa yang Telah Terjadi**

Ini sebenarnya termasuk proses pengenalan dan pengendalian emosi. Karena biasanya orang sulit mempunyai gambaran jernih terhadap suatu persoalan dalam kondisi emosi yang bermacam-macam. Pasangan suami isteri umumnya merasa lebih empati satu sama lain ketika mereka sendirian dan memikirkan pasangan mereka. Rasa bersalah biasanya muncul saat mengemudikan mobil seorang diri ke tempat kerja, di masjid saat tafakkur, menjelang tidur, saat shalat malam dan sebagainya. Dalam waktu-waktu tersebut, seseorang mempunyai waktu untuk memikirkan kembali berbagai masalah yang ia alami. Selanjutnya, memulai yang lebih baik dengan memperbaiki terlebih dulu dirinya, sebelum menuntut orang lain berlaku baik kepadanya.

##### **3. Cobalah Memandang Masalah dari Sudut Pandang Orang Lain**

Empati adalah ketika kita dapat merasakan, apa yang orang lain rasakan dan juga dapat melihat masalah dari sudut pandang mereka. Masukilah dunia mereka dan cobalah memandang masalah dari sisi tersebut.

##### **4. Jadilah Pendengaran Yang Baik**

Kita lebih mudah merasa empati, memahami perasaan orang lain dan menempatkan diri dalam keadaan orang lain, kalau kita dapat mendengar apa yang

dialami orang tersebut. Tidak hanya kemampuan mendengarkan secara seksama, tapi juga membaca isyarat-isyarat non verbal. Sebab, seringkali bahasa tubuh dan tekanan suara lebih efektif menggambarkan perasaan ketimbang kata-kata.

5. Biasakan Menghayati Fenomena Berbagai hal yang kita Jumpai

Misalnya, saat kita melihat seorang tunanetra di tengah keramaian, nyatakan dalam hati betapa sulitnya orang itu memenuhi kebutuhannya. Langkah ini biasanya berlanjut dengan kesanggupan menempatkan diri dalam keadaan orang lain.

6. Berlatih Mengatur dan Menagtasi Gejolak Emosi dalam Menghadapi Reaksi Positif Maupun Negatif.

Di sekitar kita, banyak peristiwa yang bisa menyulut gejolak emosi. Di rumah, seorang suami bisa saja menemui segala macam hal yang berantakan. Seorang istri mendapati suaminya tak banyak memberi nafkah. Di jalanan seorang sopir bisa menemui banyak peristiwa yang memanas. Dalam segala kondisi, berupaya mengendalikan emosi merupakan perjuangan berat, tapi itu perlu.

7. Latihan Berkorban Untuk Kepentingan Orang

Empati yang tinggi memperbesar kesediaan untuk menolong, untuk berbagi dan berkorban demi kesejahteraan orang lain. Kesanggupan untuk berempati sendiri adalah kesanggupan yang ada pada tiap orang. Islam juga menganjurkan orang yang memasak sayuran memperbanyak kuahnya untuk diberikan pada tetangga. Biasakan mensyukuri nikmat Allah, apapun bentuknya, dengan memberi sebagian dari apa yang kita miliki untuk orang lain, terutama yang membutuhkan.

Sumber:

Fatimatuz., 2015., makalah bimbingan dan konseling sosial empati. <http://blog.uad.ac.id>.

Diakses pada tanggal 30 agustus 2015

## **TIPS MENGHARGAI ORANG LAIN**

Menghargai orang lain, mungkin suatu hal yang perlu untuk dibiasakan. Namun betapa sulitnya hal itu untuk dilakukan. Pada dasarnya setiap orang ingin dihargai oleh orang lain. Jika anda ingin dihargai oleh orang lain, anda harus menghargai orang lain. Pada kenyataannya tidak semua orang mudah menghargai orang lain. Jika anda ingin belajar menghargai orang lain, berikut ada beberapa tips cara menghargai orang lain yang dapat diterapkan.

### **1. Bersikap Ramah**

Bersikap ramah adalah cara menghormati setiap orang baik yang dikenal maupun yang tidak dikenal. Jika anda bersikap ramah terhadap orang lain maka orang lain juga akan menunjukkan sikap bersahabat kepada anda.

### **2. Bersikap Adil**

Bersikap adil kepada semua orang membuat setiap orang merasa dihargai dan diperlukan setara. Setiap orang ingin diperlakukan dengan adil. Jika seseorang merasa diperlakukan tidak adil, ia akan cenderung memberikan respek buruk.

### **3. Jangan Menghina atau Mengejek**

Menghargai orang lain berarti tidak merendahkan derajatnya di depan umum. Menghina atau mengejek orang lain dapat membuat ia sakit hati. Hindari menggunakan kata-kata yang menyakiti perasaan orang lain.

### **4. Hormati Pendapat Orang Lain**

Mendengarkan adalah sebuah penghargaan. Setiap orang ingin dihargai saat ia berbicara atau mengemukakan pendapat. Dengarkan dan hormati pembicaraan orang lain sekalipun anda tidak sependapat. Berikan pendapat anda jika diminta.

### **5. Berikan Dukungan**

Anda dapat memberikan dukungan secara moril jika anda setuju terhadap perbuatan baik atau ajakan baik seseorang. Hal ini membuat seseorang yang telah berusaha berbuat baik merasa dihargai.

### **6. Perhatikan Kesukaan dan Ketidaksukaan Orang Lain**

Mengetahui kesukaan dan ketidaksukaan seseorang membantu anda untuk menghargainya dan menghindarkan anda berbuat sesuatu yang membuatnya tidak senang, baik secara sengaja maupun tidak.

### **7. Jangan Menyindir Orang lain**

Hargai orang lain dengan tidak mengungkit keburukannya, meskipun anda tidak menyebutkan namanya. Menyindir adalah membicarakan dengan sengaja tentang keburukan seseorang secara tidak langsung. Bagi orang yang merasa disindir, sindiran sama saja dengan penghinaan yang merendahkan dirinya.

### **8. Jangan Membicarakan Kejelekan Orang Lain**

Menghargai orang lain adalah menyembunyikan kekurangannya. Membicarakan kejelekan orang lain di belakangnya dapat menjatuhkan wibawanya. Hindari menggunjing orang lain, ingatlah akan kekurangan diri anda sendiri sebelum membicarakan kekurangan orang lain.

### **9. Sensitif terhadap Perasaan Orang Lain**

Adakalanya pembicaraan atau perbuatan anda dapat menyinggung perasaan orang lain meskipun anda tidak bermaksud demikian. Berlaku sensitif terhadap perasaan orang lain menghindarkan anda untuk membicarakan atau berbuat sesuatu yang tidak menyenangkan bagi orang lain.

### **10. Jangan Memaksa Orang Lain**

Menghargai orang lain adalah menghormati hak asasinya. Hindari memaksa atau melakukan intimidasi terhadap orang lain agar melakukan sesuatu yang diluar wewenang anda.

Sumber :

<http://olvista.com/keterampilan/bagaimana-cara-menghargai-orang-lain-10-tips/> Diakses

pada tanggal 30 agustus 2015

## **PENTINGNYA BERPARTISIPASI DALAM KELOMPOK**

### **A. Pengertian**

Banyak pengertian partisipasi telah dikemukakan oleh para ahli, namun pada hakekatnya memiliki makna yang sama. Partisipasi berasal dari bahasa Inggris *participate* yang artinya mengikutsertakan, ikut mengambil bagian. Partisipasi dapat juga berarti bahwa pembuat keputusan menyarankan kelompok atau masyarakat ikut terlibat dalam bentuk penyampaian saran dan pendapat, barang, keterampilan, bahan dan jasa. Partisipasi juga berarti bahwa kelompok mengenal masalah mereka sendiri, mengkaji pilihan mereka, membuat keputusan, dan memecahkan masalahnya.

Partisipasi merupakan suatu wujud dari peran serta masyarakat dalam aktivitas berupa perencanaan dan pelaksanaan untuk mencapai tujuan pembangunan masyarakat. Wujud dari partisipasi dapat berupa saran, jasa, ataupun dalam bentuk materi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam suasana demokratis.

### **B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Partisipasi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi menurut Angell dalam Ensiklopedia Wikipedia berjudul *partisipasi* (2011) mengatakan partisipasi yang tumbuh dalam masyarakat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam berpartisipasi, yaitu: usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan

#### a. Usia

Faktor usia merupakan faktor yang memengaruhi sikap seseorang terhadap kegiatan-kegiatan kemasyarakatan yang ada. Mereka dari kelompok usia menengah ke atas dengan keterikatan moral kepada nilai dan norma masyarakat yang lebih mantap, cenderung lebih banyak yang berpartisipasi daripada mereka yang dari kelompok usia lainnya.

#### b. Jenis Kelamin

Nilai yang cukup lama dominan dalam kultur berbagai bangsa

mengatakan bahwa pada dasarnya tempat perempuan adalah “di dapur” yang berarti bahwa dalam banyak masyarakat peranan perempuan yang terutama adalah mengurus rumah tangga, akan tetapi semakin lama nilai peran perempuan tersebut telah bergeser dengan adanya gerakan emansipasi dan pendidikan perempuan yang semakin baik.

c. Pendidikan

Pendidikan dikatakan sebagai salah satu syarat mutlak untuk berpartisipasi. Pendidikan dianggap dapat memengaruhi sikap hidup seseorang terhadap lingkungannya, suatu sikap yang diperlukan bagi peningkatan kesejahteraan seluruh masyarakat.

d. Pekerjaan dan Penghasilan

Hal ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain karena pekerjaan seseorang akan menentukan berapa penghasilan yang akan diperolehnya. Pekerjaan dan penghasilan yang baik dan mencukupi kebutuhan sehari-hari dapat mendorong seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatankegiatan masyarakat. Pengertiannya bahwa untuk berpartisipasi dalam suatu kegiatan, harus didukung oleh suasana yang mapan perekonomian.

C. Pentingnya Partisipasi dalam kelompok

Partisipasi sangatlah penting, dengan berpartisipasi dalam kelompok banyak manfaat yang akan diperoleh diantaranya :

- a. Dapat membangun kepercayaan
- b. Terjalinya komunikasi dua arah
- c. Lebih mengemukakan diperolehnya keputusan yang benar.
- d. Dapat digunakan kemampuan berpikir kreatif dari para anggotanya.
- e. Dapat mengendalikan nilai-nilai martabat manusia, motivasi serta membangun kepentingan bersama.
- f. Lebih mendorong orang untuk bertanggung jawab.
- g. Lebih memungkinkan untuk mengikuti perubahan.

Sumber:

Fasli Djalal & Dedi Supriadi (eds). (2001). *Reformasi Pendidikan dalam Konteks Otonomi Daerah*. Yogyakarta: Adicita Karya N

## **KIAT BERSOSIALISASI YANG BAIK**

### **Hal-Hal yang Penting dalam Bersosialisasi**

#### **1. Respek**

Dalam sebuah hubungan, segalanya diawali dengan respek, keinginan untuk menghargai orang lain. Penulis dalam bidang hubungan dengan orang lain, Les Giblin, mengatakan “Anda tidak bisa membuat orang lain merasa penting didekat Anda jika diam-diam merasa ia bukan siapa-siapa”.

Hal yang penting mengenai respek adalah bahwa Anda harus menunjukkan pada orang lain, bahkan sebelum mereka melakukan apapun untuk membenarkannya, hanya karena mereka adalah manusia. Namun pada saat yang sama, Anda pun harus selalu berharap agar memperoleh respek dari orang lain. Anda bisa memperoleh respek lebih cepat dalam keadaan sulit.

#### **2. Pengalaman bersama**

Respek bisa memberikan dasar untuk hubungan yang baik, namun respek saja tidak cukup. Anda tidak bisa berhubungan dengan seseorang yang tidak Anda tidak kenal. Dibutuhkan pengalaman bersama terus-menerus dan itu tidak selalu mudah diperoleh.

#### **3. Rasa percaya**

Ketika menghargai orang lain dan meluangkan cukup banyak waktu bersama mereka untuk mengembangkan pengalaman bersama, Anda mengembangkan rasa percaya. Rasa percaya dibutuhkan dalam semua hubungan yang baik. Penulis puisi dari Skotlandia George MacDonald mengamati, “Dipercayai adalah pujian yang lebih berarti daripada dicintai”. Tanpa rasa percaya, Anda tidak bisa mempertahankan hubungan apapun.

#### **4. Timbal balik**

Hubungan pribadi yang hanya menitik beratkan salah satu pihak tidak akan bertahan lama. Jika satu orang selalu memberi dan yang lain selalu menerima, hubungan itu pun pada akhirnya akan berakhir. Hal ini juga berlaku untuk semua jenis hubungan,

termasuk dalam sebuah tim. Untuk mengembangkan diri dalam bidang hubungan dengan orang lain, orang-orang harus selalu saling memberi dan menerima sehingga dengan demikian semua orang pun memperoleh keuntungan. Ingatlah untuk mengajukan pertanyaan mengenai harapan, keinginan, dan tujuan dari rekan satu tim, kolega, dan teman-teman Anda. Berikan perhatian penuh Anda pada orang lain. Tunjukkan pada mereka bahwa anda memerhatikan mereka.

#### 5. Kegembiraan bersama

Ketika sebuah hubungan mulai tumbuh dan bertambah kuat, orang yang terlibat mulai menikmati hubungan itu. Kebersamaan bisa mengubah tugas yang tidak menyenangkan menjadi pengalaman positif. Menjadi orang yang sangat berhubungan dengan orang lain akan menghasilkan kesuksesan pribadi dan tim.

Sumber:

<http://ammidiana.blogspot.com/2011/11/bagaimana-bersikap-dan-bergaul.html>

## Lampiran 15

### AKULAH SI.....

**Tujuan** : Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk saling membuka diri satu sama lain. Dalam permainan ini sikap kejujuran, menerima, dan terbuka sangatlah diperlukan. Dengan menerima diri sendiri maka kita juga dapat menerima anggota peserta yang lain. Permainan ini juga bertujuan untuk mengembangkan kreatifitas anggota kelompok

**Peserta** : Besar kelompok  $\pm$  10 orang. Permainan ini cocok untuk kelompok-kelompok yang anggotanya kurang berani sehingga dapat mengembangkan suasana yang lebih terbuka di dalam kelompok.

**Waktu** : 60 menit

**Alat** : botol air mineral yang digunakan sebagai Mic

**Petunjuk**

1. Anggota kelompok dipersilahkan duduk dilantai membentuk sebuah lingkaran. Pemimpin kelompok menjelaskan peraturan permainan bahwa tiap anggota kelompok, satu persatu duduk ditengah lingkaran. Selama ia duduk, ia diminta memperkenalkan dirinya dengan menyebutkan nama dan sejumlah hal unik atau “simbol” yang identik pada dirinya. Hal unik apa yang paling ia sukai kemudian disandingkan dibelakang namanya dan ia memperagakan hal unik yang ia sukai itu dengan bergaya.
2. Pemimpin kelompok memberikan contoh terlebih dahulu. Misalnya, Agus dan hal unik yang paling di sukai adalah lebih senang bersepeda onthel ke sekolah dan itu berarti “Akulah si Agus pecinta sepeda onthel”
3. Pemimpin kemudian mempersilahkan anggota kelompok yang pertama untuk duduk di tengah lingkaran dan mempraktikannya dengan bergaya sesuai dengan hal unik yang ia sukai.
4. Kalau anggota kelompok yang pertama sudah selesai, maka teman yang duduk disebelah kirinya lagi meneruskan dan mengutarakan seperti yang dilakukan teman yang pertama tadi. Setelah orang yang duduk ditengah kembali duduk di lingkaran dan teman disebelah kirinya menggantikannya duduk di tengah.

Materi permainan

### **GAMBAR DIRI**

Tujuan : Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk saling mengenal dan menerima satu sama lain. Dalam permainan ini sikap positif thinking tiap anggota sangatlah diperlukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan melalui media gambar

Peserta : Besar kelompok  $\pm$  10 orang dan berpasang-pasangan

Waktu : 60 menit

Alat : kertas HVS dan spidol warna

Petunjuk

1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menggambar atau menuliskan ciri – ciri yang khas dari masing2 masing anggota
2. Pemimpin membagikan kertas HVS dan spidol kepada setiap peserta
3. Satu anggota maju kedepan dan anggota yang lain menuliskan atau menggambarkan ciri-ciri temannya tersebut dalam kertas hvs (1 positif dan 1 negatif)
4. Setelah selesai dilanjutkan oleh anggota yang lain dan seterusnya
5. Setelah selesai, masing-masing peserta menceritakan gambar diri yang telah dibuat oleh teman-temannya.
6. Anggota kelompok yang digambarkan oleh oleh temannya tersebut harus menerima dengan berfikir positif dari hasil gambar tersebut
7. Apabila ada yang menurutnya tidak sesuai maka anggota kelompok harus dapat mengintropeksi diri terlebih dahulu

Materi permainan

### **CARI BENDA DENGAN DIAM**

**Tujuan** : Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk saling bekerja sama satu sama lain. Dalam bekerja sama ini sikap pengendalian emosi sangatlah penting untuk mencapai tujuan yang diharapkan karena di dalam permainan ini anggota dilarang untuk saling berbicara.

**Peserta** : Besar kelompok  $\pm$  10 orang. Permainan ini cocok untuk kelompok-kelompok yang anggotanya kurang dapat mengendalikan emosi dengan baik.

**Waktu** : 60 menit

**Alat** : kalender atau poster bekas dan gunting

**Petunjuk**

1. Kelompok dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan 5 orang.
2. Pemimpin kelompok mengecek agar sebuah kelompok tidak hanya diisi oleh sejumlah teman-teman terdekat atau gang-geng tertentu. Jika bisa, biarkan anggota kelompok membaur seacak mungkin. Bila perlu gabungkan dalam satu tim beberapa anak yang tidak akur dalam hubungan pergaulannya sehari-hari.
3. Kelompok pertama bermain terlebih dahulu
4. Pemimpin permainan dibantu oleh kelompok kedua menyembunyikan empat benda disekitar ruang pertemuan
5. Pemimpin meminta 4 anak dari kelompok pertama mencari bendanya tanpa bersuara dan 1 anak dari kelompok pertama untuk menghitung waktu, berapa lama kelompok pertama berhasil menemukan benda tersebut
6. Peserta yang sudah menemukannya diminta duduk ke tempat semula, sedangkan peserta yang belum menemukannya harus mencari terus sampai ketemu
7. Kelompok yang berhasil adalah kelompok yang paling cepat menemukan benda yang disembunyikan tanpa bersuara dan kembali ke tempat duduk

Materi permainan

### **SIAPA MENGGAMBAR**

Tujuan : Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk dapat mengarahkan diri sendiri. Dalam permainan ini sikap percaya diri tiap anggota sangatlah diperlukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan melalui media gambar

Peserta : Besar kelompok  $\pm$  10 orang

Waktu : 60 menit

Alat : kertas HVS, spidol warna, dan kain penutup mata

Petunjuk

1. Pemimpin kelompok meminta salah satu peserta sukarela tampil ke depan
2. Pemimpin kelompok sebelumnya menempelkan kertas di tembok yang diberi gambar bulatan
3. Tugas peserta yang ke depan adalah dengan mata tertutup ia harus melengkapi gambar hingga membentuk gambar wajah
4. Ketika menggambar, ia dipandu oleh peserta lain yang justru mengecoh anggota kelompok yang sedang menggambar.
5. Oleh karena itu peserta yang di depan mengarahkan diri sendiri dengan percaya pada diri sendiri bahwa ia mampu menggambar dengan mata tertutup.
6. Setelah selesai, anggota kelompok yang lain memberikan pendapat dan masukan atas gambar yang telah dibuat
7. Kemudian dilanjutkan oleh anggota yang lain untuk maju kedepan dan menggambar

Materi permainan

### **GANJIL GENAP**

**Tujuan** : Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk mampu dalam belajar dan mengasah kemampuan berfikir masing-masing anggota. Selain itu dalam permainan ini juga dapat memunculkan keakraban anggota sehingga terjalin hubungan interpersonal yang baik.

**Peserta** : Besar kelompok  $\pm$  10 orang dan dibagi menjadi dua kelompok (1 kelompok beranggotakan 5 orang).

**Waktu** : 60 menit

**Alat** : kapur tulis dan slayer

**Petunjuk**

1. Kelompok dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan 5 orang.
2. Pemimpin kelompok mengecek agar sebuah kelompok tidak hanya diisi oleh sejumlah teman-teman terdekat atau gang-geng tertentu. Jika bisa, biarkan anggota kelompok membaur seacak mungkin. Bila perlu gabungkan dalam satu tim beberapa anak yang tidak akur dalam hubungan pergaulannya sehari-hari.
3. Buat dua garis lurus di lantai dengan bantuan kapur tulis
4. Kelompok pertama bermain terlebih dahulu dan tiap anggota kelompok harus berdiri berjajar ke belakang tepat di atas garis (menginjak garis), dengan kedua mata mereka ditutup oleh slayer
5. Kelompok kedua bekerja sama membuat 6 soal matematika sederhana yang dapat menjebak kelompok pertama
6. Pemimpin kelompok membacakan 6 soal matematika sederhana yang harus dijawab oleh para anggota kelompok. jika jawaban soal ternyata angka ganjil, maka setiap anak dalam kelompok harus bergerak ke arah kiri garis. Sebaliknya, jika jawaban soal ternyata genap maka anggota tersebut harus bergerak ke kanan
7. Tiap anggota tim harus memecahkan soal matematika dengan kemampuannya sendiri dan memutuskan apakah ia akan bergerak ke kiri atau ke kanan. Jika ada

sesama anggota kelompok terbukti saling membantu untuk memecahkan soal, maka tim tersebut akan didiskualifikasi.

8. Kelompok kedua juga berperan mengamati siapa dari kelompok pertama yang salah.
9. Selanjutnya giliran oleh kelompok kedua dengan permainan yang sama.
10. Anggota kelompok yang paling banyak melakukan kesalahan maka kelompok tersebut harus rela menerima konsekuensi sesuai dengan kesepakatan bersama.
11. Di akhir permainan pemimpin kelompok memberikan kesempatan untuk saling bertukar pengalaman.

Materi permainan

### **FORMASI BARISAN**

Tujuan : Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk bersikap peka terhadap sekitar, simpati terhadap teman, melatih kreatifitas, dan sebagai pengalaman bahwa dalam melakukan sesuatu hendaknya cekatan dengan baik

Peserta : Besar kelompok  $\pm$  10 orang

Waktu : 60 menit

Alat : -

Petunjuk

1. Tiap kelompok terdiri dari 10 orang anggota dan berdiri dalam posisi berpenjar
2. Ketika pemimpin kelompok yang berada di tengah-tengah mereka berteriak seputar bangun ruang, seperti lingkaran kecil, lingkaran besar, kotak, segitiga dan lain sebagainya.
3. Jika perintah dari pemimpin kelompok adalah segitiga maka anggota kelompok akan membentuk formasi bentuk segitiga dalam waktu yang dibatasi yaitu 15 detik
4. Apabila dalam waktu 15 detik anggota kelompok tidak dapat membentuk formasi maka, satu tim diberi hukuman untuk mencari 2 buah benda yang berbentuk sesuai dengan bangun ruang yang tidak dapat di selesaikan, dan anggota kelompok harus bekerja sama untuk mencari benda tersebut.
5. Di akhir permainan pemimpin kelompok memberikan kesempatan untuk saling bertukar pengalaman.

Materi permainan

### **KERETA API TERPANJANG**

**Tujuan** : Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk saling bekerja sama dalam kelompok. Dalam permainan ini sikap kecepatan berfikir, saling menghargai dan tolong menolong dalam kelompok sangatlah diperlukan. Dengan tolong-menolong maka kita juga dapat membangun kerja sama yang baik untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

**Peserta** : Besar kelompok  $\pm$  10 orang dan dibagi menjadi dua kelompok (1 kelompok beranggotakan 5 orang). Permainan ini cocok untuk kelompok-kelompok yang anggotanya kurang peka terhadap sekitar sehingga dapat mengembangkan kepekaan di dalam kelompok.

**Waktu** : 60 menit

**Alat** : rafia (sebagai alat ukur)

**Petunjuk**

1. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa mereka akan berlomba membuat rangkaian kereta api terpanjang. Caranya dengan menyambung apa saja benda yang ada di dalam tas mereka dan cukup satu benda saja.
2. Kelompok dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan 5 orang.
3. Pemimpin kelompok mengecek agar sebuah kelompok tidak hanya diisi oleh sejumlah teman-teman terdekat atau gang-geng tertentu. Jika bisa, biarkan anggota kelompok membaur seacak mungkin. Bila perlu gabungkan dalam satu tim beberapa anak yang tidak akur dalam hubungan pergaulannya sehari-hari.
4. Setelah anggota kelompok dibagi ke dalam 2 kelompok, pemimpin kelompok meminta agar setiap kelompok tersebut berbaris satu jajar ke belakang. Jarak barisan antarkelompok sebaiknya tidak terlalu dekat dan batasi waktu pada saat permainan.
5. Pemimpin kelompok memberi aba-aba tanda permainan siap dimulai.

6. Begitu waktu habis, semua kelompok harus berhenti membuat rangkaian kereta api. Kereta api yang terpanjang berarti kelompok itu lah yang menang
7. Di akhir permainan pemimpin kelompok memberikan kesempatan untuk saling bertukar pengalaman.

Materi permainan

### **TAS SARUNG**

Tujuan : Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk dapat bekerja sama dan menjaga kekompakan diantara satu sama lain. Dalam permainan ini anggota kelompok juga harus bersikap realistis dengan berfikir penuh perhitungan sesuai dengan kemampuannya untuk menyelesaikan permainan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Peserta : Besar kelompok  $\pm$  10 orang

Waktu : 60 menit

Alat : Sarung dan buku

Petunjuk

1. Tim mendapat satu sarung dan benda pemberat yang dalam hal ini adalah sebuah buku
2. Anggota tim berdiri berjajar dengan jarak 3 meter
3. Permainan dimulai dengan pemain pertama berlari menghampiri pemain kedua dengan membawa sarung, kemudian mengalungkannya di kepala dengan pemberat (buku) di ujung bawahnya. Hal ini dilakukan mirip dengan cara penduduk Papua ketika membawa barang-barangnya yang mengalungkan tas mereka di kepala.
4. Pemain pertama kemudian berlari menghampiri pemain kedua. Pemain kedua lantas menggantikan posisi pemain pertama dengan mengalungkan sarung di kepalanya. Namun dalam pergantian posisi ini tidak boleh sama sekali dibantu dengan tangan. Jadi pemain kedua harus memasukkan kepalanya ke dalam sarung dan pemain pertama melepaskan sarung dari kepalanya secara perlahan. Hal ini terus dilakukan hingga anggota tim yang terakhir
5. Di akhir permainan pemimpin kelompok memberikan kesempatan untuk saling bertukar pengalaman.

Materi permainan

### **BERPINDAH PULAU**

**Tujuan** : Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk saling berfikir kreatif, bersosialisasi dan bekerja sama dalam kelompok untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

**Peserta** : Besar kelompok  $\pm$  10 orang dan dibagi menjadi dua kelompok (1 kelompok beranggotakan 5 orang).

**Waktu** : 60 menit

**Alat** : kertas koran, dan kapur tulis

**Petunjuk**

1. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa mereka akan berlomba berpindah pulau dengan satu kertas koran
2. Kelompok dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan 5 orang.
3. Pemimpin kelompok mengecek agar sebuah kelompok tidak hanya diisi oleh sejumlah teman-teman terdekat atau gang-geng tertentu. Jika bisa, biarkan anggota kelompok membaur seacak mungkin. Bila perlu gabungkan dalam satu tim beberapa anak yang tidak akur dalam hubungan pergaulannya sehari-hari.
4. Tiap kelompok diberikan 1 lembar koran (diibaratkan pulau), kertas koran dibagi menjadi 2 dan tiap orang dalam 1 kelompok nantinya berdiri di atasnya.
5. Pemimpin memberi garis start dan finish. Jarak antara garis start dan finish adalah 5 meter. Kemudian pemimpin memberikan 1 buah pulau yang berukuran lebih kecil yang kemudian harus di pindahkan oleh anggota kelompok sampai garis finish dengan melewati pulau-pulau yaitu 1 kertas koran yang telah dibagi menjadi 2 bagian. Jarak pulau 1 ke pulau 2 adalah 1 meter.
6. Karena kertas koran yang diibaratkan pulau hanya ada 2 sedangkan jarak yang harus ditempuh 5 meter dan tiap orang harus berada di atas pulau maka, siswa harus berfikir kreatif untuk melewatinya. Caranya, pertama 1 pulau diisi 3 orang, 1 pulau lagi di isi 2 orang. Saat akan memindahkan pulau kecil, tempatkan pulau kecil di bagian depan lalu di isi satu orang di atasnya, pulau berikutnya diisi 4

orang dan pulau terakhir diambil kemudian letakkan pulau tersebut di depan pulau kecil. Lakukan sama seperti itu berulang kali sampai garis finish.

7. Pemimpin kelompok memberi aba-aba tanda permainan siap dimulai.
8. Kelompok pertama melakukan permainan , dan hitung berapa lama waktu yang dibutuhkan kelompok pertama untuk sampai ke finish
9. Selanjutnya giliran oleh kelompok kedua dengan permainan yang sama.
10. Di akhir permainan pemimpin kelompok memberikan kesempatan untuk saling bertukar pengalaman.

## Lampiran 16

### DESKRIPSI KEGIATAN BKP TEKNIK PERMAINAN

#### Pertemuan ke-1

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 26 Agustus 2015 mulai pukul 12.00- 13-00, yang bertempat di perpustakaan SD N Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang. Pada pertemuan ini, topik permasalahan yang dibahas adalah tentang “Menerima Diri dengan Bersyukur” dengan permainan “Akulah Si...”.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok membuka terlebih dahulu kegiatan ini dengan mengucapkan salam, mengucapkan terima kasih atas kedatangan dan keikutsertaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok memimpin doa dengan tujuan agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian, tujuan, cara pelaksanaan, asas-asas dan membahas kesepakatan waktu dalam bimbingan kelompok. waktu yang disepakati bersama adalah 40 menit. Selanjutnya, untuk lebih mengakrabkan antara anggota kelompok serta mencairkan suasana maka pemimpin kelompok melakukan perkenalan dan permainan selingan agar anggota kelompok dapat lebih bersemangat.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dan pentingnya kegiatan ini, selanjutnya menanyakan kesiapan anggota kelompok. Ketika anggota kelompok telah siap, maka pemimpin kelompok melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya mengenai materi yang dibahas yaitu menerima diri dengan bersyukur (materi terlampir). Namun masih ada beberapa anggota kelompok yang masih malu-malu berbicara dan mengemukakan pendapatnya. Pemimpin kelompok memberikan selingan yang dapat memberikan semangat pada anggota kelompok dengan bernyanyi bersama-sama. Setelah itu pemimpin memotivasi dan meminta anggota untuk terbuka saja dan tidak perlu malu untuk berpendapat.

Berikut merupakan beberapa pendapat yang muncul dalam proses kegiatan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

- NS : menerima diri sendiri dengan bersyukur itu penting karena dengan bersyukur hidup menjadi bahagia
- TL : menurut saya penting akan tetapi sulit sekali untuk bersyukur, terkadang saya sering mengeluh apabila uang saku saya kurang
- CL : menerima diri sendiri dengan bersyukur penting sekali, dapat membuat kita lebih percaya diri
- YG : menurut saya juga penting, dengan bersyukur hidup jadi tenang caranya dengan tidak mengeluh, dan mencoba tidak minder

Selain pembahasan pentingnya menerima diri dengan bersyukur dan bagaimana cara bersyukur, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melaksanakan permainan “Akulah si...” (materi terlampir). Tujuan dari permainan ini adalah siswa dapat lebih menerima diri dengan bersyukur, mengetahui bagaimana tips untuk bersyukur, agar anggota kelompok tidak perlu minder dengan kekurangan yang dimiliki dan justru harus percaya percaya diri. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan permainan Akulah Si... . Alat bantu yang digunakan dalam permainan adalah kertas, pena, dan botol air mineral sebagai mic. Permainan diawali dengan setiap anggota menuliskan kekurangannya, namun dengan kekurangannya itu ia tidak merasa malu. Pemimpin kelompok memberikan contoh terlebih dahulu, misalnya saya tidak malu bersepeda ke sekolah walapun teman-teman saya yang lain banyak yang pergi ke sekolah diantar oleh orang tuanya naik sepeda motor dan mobil, karena akulah si.. sepeda onthel. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menulisnya di selembar kertas dan dikumpulkan, lalu maju satu persatu dan bercerita di depan teman-teman. Siapa yang maju terlebih dahulu, ditentukan dengan memutar botol. Satu per satu anggota kelompok maju kedepan dan dilanjutkan oleh anggota kelompok dan seterusnya sampai semua anggota kelompok mendapat giliran.

Setelah semua anggota sudah maju kedepan, pemimpin kelompok melakukan evaluasi dan memberikan kesempatan anggota kelompok untuk berpendapat mengenai

permainan yang baru saja dilakukan. Berikut beberapa pendapat yang muncul dalam permainan ini yaitu sebagai berikut:

NA : membuat deg-degan, karena kalau botol berhenti di saya berarti saya maju kedepan.

SD : iya awalnya deg-degan, namun lama-lama menyenangkan karena ketika maju kedepan saya dapat bercerita dan menjadi diri saya sendiri

NS : melalui permainan ini, saya menjadi lebih percaya diri, dan dapat lebih bersyukur

JA : permainan ini menyenangkan, karena bisa lebih mengenal teman-teman, dan saya lebih bisa bersyukur

DK : permainannya istimewa, karena saya bercerita didepan teman-teman menggunakan mic seperti penyanyi dan saya tidak malu menceritakan kekurangan diri saya, padahal biasanya saya tidak berani

Pemimpin kelompok kemudian menunjuk salah satu anggota yaitu NF untuk dapat memberikan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. Menurutnya ia senang, karena ia dapat lebih akrab dengan teman, ia dapat bercerita apa adanya tidak malu-malu tentang dirinya.

Pada tahap pengakhiran. Pemimpin mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin menanyakan mengenai pemahaman siswa, harapan, serta apa yang akan anggota lakukan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (permainan Akulah Si...) beberapa siswa (NS, AL, DK, SD, dan TL) mengungkapkan senang sekali karena dapat lebih percaya diri dan bertambah teman baru. Pemimpin kelompok juga mengungkapkan kegiatan lanjutan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang baru karena masih ada anggota yang masih malu-malu. Kegiatan diakhiri dengan berdoa dipimpin oleh pemimpin kelompok, salam, ucapan terima kasih, perpisahan dengan menyanyikan lagu sayonara dan berjabat tangan

## **Pertemuan ke-2**

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 29 Agustus 2015 mulai pukul 12.10- 12. 50, yang bertempat di perpustakaan SD N Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang. Pada pertemuan ini, topik permasalahan yang dibahas adalah tentang “Berfikir Positif (*Positif Thinking*)” dengan permainan “Gambar Diri”. Pemimpin kelompok mengamati proses kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mulai dari tahap pembentukan sampai tahap pengakhiran.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok membuka kegiatan Bimbingan Kelompok dengan mengucapkan salam terlebih dahulu, mengucapkan terima kasih atas kedatangan dan keikutsertaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok memimpin doa dengan tujuan agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian dan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, cara pelaksanaan, asas-asas dan membahas kesepakatan waktu dalam bimbingan kelompok. Waktu yang disepakati bersama adalah 40 menit. Selanjutnya, untuk mencairkan suasana dan lebih mengakrabkan diantara para anggota kelompok, maka pemimpin kelompok melakukan perkenalan dan permainan selingan agar anggota kelompok dapat lebih bersemangat kembali.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dan pentingnya kegiatan ini, selanjutnya menanyakan kesiapan anggota kelompok. Diharapkan setiap anggota dapat terbuka dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Ketika anggota kelompok terlihat telah siap, maka pemimpin kelompok melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya mengenai materi yang dibahas yaitu berfikir positif “*Positif Thinking*” (materi terlampir). Namun masih ada beberapa anggota kelompok yang masih terlihat kesulitan untuk mengemukakan pendapatnya. Pemimpin kelompok memberikan selingan yang dapat memberikan semangat pada anggota kelompok dengan tepuk semangat, memotivasi dan meminta anggota untuk terbuka saja dan tidak perlu malu untuk berpendapat.

Berikut merupakan beberapa pendapat yang muncul dalam proses kegiatan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

- CL : Berfikir positif sangat penting dan bermanfaat. Berfikir positif berfikir hal yang baik-baik,
- AL : dengan berfikir positif kita dapat banyak teman dan membuat kita mensyukuri hidup
- JA : dengan berfikir positif berarti menjauhkan kita dari sikap iri dan dengki
- NS : Menurut saya,berfikir positif penting sekali karena membuat hidup bahagia dan punya banyak teman
- AP : berfikir positif harus setiap hari dan pada siapa saja, seperti teman, guru, dan orang tua

Selain pembahasan pentingnya berfikir positif dan bagaimana cara berfikir positif, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melaksanakan permainan “Gambaran diri (materi terlampir). Tujuan dari permainan ini adalah siswa dapat lebih berfikir positif, mengetahui bagaimana tips untuk berfikir positif, agar anggota kelompok menyesuaikan diri dengan berfikir positif baik pada diri sendiri maupun orang lain dan mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan permainan “Gambaran Diri” . Alat bantu yang digunakan dalam permainan adalah kertas HVS dan spidol warna. Pemimpin kelompok memberikan contoh terlebih dahulu. Permainan diawali dengan setiap anggota menggambarkan/ menuliskan kelebihan dan kekurangannya dari temannya satu per satu, pada kertas yang telah disediakan. Agar lebih mudah, pemimpin kelompok membagi anggota untuk berpasang-pasangan. Pasangan pertama menggambarkan apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan dari pasangannya, namun pasangannya tidak boleh melihat terlebih dahulu sampai pasangannya selesai menggambar. Hal tersebut diteruskan sampai pasangan yang terakhir, dan bergantian pasangan yang tadi menggambar beralih posisi menjadi obyek yang di gambar .

Setelah semua anggota sudah maju kedepan, pemimpin kelompok melakukan evaluasi dan memberikan kesempatan anggota kelompok untuk berpendapat mengenai permainan yang baru saja dilakukan. Berikut beberapa pendapat yang muncul dalam permainan ini yaitu sebagai berikut:

- DK : Senang bu karena selain melatih kita untuk bebas menggambar, kita juga dapat mengetahui bagaimana penilaian dari teman-teman
- JA : Menyenangkan karena kita jadi tau bagaimana teman-teman berfikir tentang diri kita, dan kita tidak perlu marah
- NA : senang karena dapat teman baru, dapat berkumpul dan bermain bersama
- AP : dengan permainan ini saya ingin menjadi lebih baik lagi, dan senang
- TL : permainannya seru, kemarin kita menilai diri sendiri dan sekarang teman-teman Pemimpin kelompok kemudian menunjuk salah satu anggota yaitu JA untuk dapat memberikan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. Menurutnya Permainannya menyenangkan, karena ia menjadi lebih tahu, bagaimana penilaian dari teman-temannya. Jika tidak sesuai dengan diri kita, maka kita tidak perlu marah dan harus memperbaiki diri sendiri.

Pada tahap pengakhiran. Pemimpin mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin menanyakan mengenai pemahaman, harapan, serta apa yang akan anggota lakukan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (permainan Gambaran Diri...) anggota kelompok mengungkapkan senang sekali karena dapat bermain bersama teman dan dapat ilmu baru tentang bagaimana kita harus berfikir positif, apabila kita di beri penilaian buruk oleh teman kita tidak boleh langsung marah tetapi kita harus memperbaiki diri terlebih dahulu. Pemimpin kelompok juga mengungkapkan kegiatan lanjutan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang baru karena masih ada anggota yang masih malu-malu pada saat kegiatan berlangsung. Kegiatan diakhiri dengan berdoa dipimpin oleh pemimpin kelompok, salam, ucapan terima kasih, perpisahan dengan berjabat tangan.

### **Pertemuan ke-3**

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 2 september 2015 mulai pukul 12.10- 1300, yang bertempat di perpustakaan SD N Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang. Pada pertemuan ini, topik permasalahan yang dibahas adalah tentang “Tips Mengendalikan Emosi” dengan permainan “Cari Benda dengan Diam”. Pemimpin kelompok mengamati proses kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mulai dari tahap pembentukan sampai tahap pengakhiran.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok membuka kegiatan Bimbingan Kelompok dengan mengucapkan salam terlebih dahulu, mengucapkan terima kasih atas kedatangan dan keikutsertaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok memimpin doa dengan tujuan agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian dan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, cara pelaksanaan, asas-asas dan membahas kesepakatan waktu dalam bimbingan kelompok. Waktu yang disepakati bersama adalah 50 menit. Selanjutnya, untuk mencairkan suasana dan lebih mengakrabkan diantara para anggota kelompok, maka pemimpin kelompok melakukan perkenalan dan permainan selingan agar anggota kelompok dapat lebih bersemangat kembali.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dan pentingnya kegiatan ini, selanjutnya menanyakan kesiapan anggota kelompok. Diharapkan setiap anggota dapat terbuka dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Ketika anggota kelompok terlihat telah siap, maka pemimpin kelompok melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya mengenai materi yang dibahas yaitu tips mengendalikan emosi (materi terlampir). Beberapa anggota kelompok terlihat antusias mengenai topik yang akan dibahas, namun masih ada beberapa anggota kelompok yang masih terlihat kesulitan untuk mengemukakan pendapatnya. Pemimpin kelompok memberikan selingan yang dapat memberikan semangat pada anggota

kelompok dengan bernyanyi lagu semangat, pemimpin kelompok juga memotivasi para anggota.

Berikut merupakan beberapa pendapat yang muncul dalam proses kegiatan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

- NA : mengendalikan emosi sangat penting. contoh dari emosi diantaranya senang, marah, cemburu, dan sedih
- AP : cara mengendalikan emosi apabila kita dapat mengendalikan emosi berarti kita dapat mengendalikan diri kita dengan baik
- TL : mengendalikan emosi banyak manfaatnya. Contohnya apabila kita diganggu teman kita tidak mudah marah
- NS : Menurut saya, kalau kita dapat mengendalikan emosi nanti kita dapat banyak teman
- SD : saya sulit mengendalikan emosi marah, karena teman-teman terkadang jail, namun saya akan akan tetap berusaha untuk tidak marah
- YG : mengendalikan emosi dapat membuat kita disenangi oleh teman,

Selain pembahasan pentingnya mengendalikan emosi dan bagaimana tips mengendalikan emosi, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melaksanakan permainan “cari benda dengan diam” (materi terlampir). Tujuan dari permainan ini adalah siswa dapat lebih mengedalikan emosi dengan mencari benda dengan waktu singkat, mengetahui bagaimana tips mengendalikan emosi, agar anggota kelompok menyesuaikan diri dengan mengendalikan emosi diri dan mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan permainan “Cari Benda dengan Diam” . Alat bantu yang digunakan dalam permainan adalah slayer/ penutup mata, kertas koran, dan gunting. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan cara permainan terlebih dahulu. Pemimpin kelompok membagi kelompok menjadi dua, masing-masing 5 anggota. Kelompok pertama bertugas menyembunyikan kertas koran yang telah dipotong sesuai dengan gambar yang ada, satu peserta dari kelompok kedua ikut mengawasi dimana kelompok pertama menyembunyikan koran tersebut dan sisanya menutup mata dengan slayer yang telah disediakan. Satu anggota dari kelompok kedua (Pemimpin) hanya boleh memberitahu melalui isyarat keadilan mata “ tidak boleh berbicara”. Anggota yang lain mencari koran

yang telah disembunyikan dengan batas waktu yang telah ditentukan yaitu 5 menit. Setelah batas waktu habis, maka pemimpin kelompok akan menghitung koran yang telah berhasil ditemukan. Selanjutnya giliran oleh kelompok pertama dengan cara permainan yang sama.

Apabila kelompok pertama dan kedua telah selesai, maka pemimpin kelompok memberikan penghargaan pada kelompok pertama yang dapat lebih banyak potongan koran. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi, menanyakan bagaimana perasaan anggota dan memberikan kesempatan anggota kelompok untuk berpendapat mengenai permainan yang baru saja dilakukan. Berikut beberapa pendapat yang muncul dalam permainan ini yaitu sebagai berikut:

- SD : Senang bu karena sebagai pemimpin kelompok dalam permainan ini saya berlatih untuk tidak mudah marah pada teman
- CL : Menyenangkan karena dapat berkumpul dengan teman baru, dan mendapat permainan baru yang bermanfaat dan tidak membosankan
- NS : senang sekali, karena saya dapat mengendalikan emosi tidak marah
- AL : senang karena dapat berkumpul bersama teman, dan mendapat ilmu baru dengan bermain

Pemimpin kelompok kemudian menunjuk salah satu anggota yaitu SD untuk dapat memberikan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. Menurutnya Permainannya seru dan menyenangkan, karena ia mendapat ilmu baru dengan bermain, tidak hanya bersenang-senang saja yaitu melatih untuk tidak mudah marah dengan teman-teman (mengendalikan emosi diri).

Pada tahap pengakhiran. Pemimpin mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin menanyakan mengenai pemahaman, harapan, serta apa yang akan anggota lakukan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (Cari Benda dengan Diam), semua anggota kelompok mengungkapkan senang sekali karena dapat bermain bersama teman dan dapat ilmu baru tentang bagaimana kita harus berlatih untuk tidak mudah marah, mengendalikan emosi diri. Pemimpin kelompok juga mengungkapkan kegiatan lanjutan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang baru karena masih ada anggota yang masih kesulitan berpendapat pada saat kegiatan berlangsung. Kegiatan diakhiri dengan berdoa

dipimpin oleh pemimpin kelompok, salam, ucapan terima kasih, bernyanyi sayonara dan perpisahan dengan berjabat tangan.

#### **Pertemuan ke-4**

Pertemuan keempat dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 5 september 2015 mulai pukul 12.10- 13.10, yang bertempat di perpustakaan SD N Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang. Pada pertemuan ini, topik permasalahan yang dibahas adalah tentang “Tips Percaya Diri” dengan permainan “Siapa Menggambar”. Pemimpin kelompok mengamati proses kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mulai dari tahap pembentukan sampai tahap pengakhiran.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok membuka kegiatan Bimbingan Kelompok dengan mengucapkan salam terlebih dahulu, mengucapkan terima kasih atas kedatangan dan keikutsertaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok memimpin doa dengan tujuan agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian dan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, cara pelaksanaan, asas-asas dan membahas kesepakatan waktu dalam bimbingan kelompok. Waktu yang disepakati bersama adalah 60 menit. Selanjutnya, untuk mencairkan suasana dan lebih mengakrabkan diantara para anggota kelompok, maka pemimpin kelompok melakukan selingan dengan bernyanyi bersama agar anggota kelompok dapat lebih bersemangat kembali.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dan pentingnya kegiatan ini, selanjutnya menanyakan kesiapan anggota kelompok. Diharapkan setiap anggota dapat terbuka dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Ketika anggota kelompok terlihat telah siap, maka pemimpin kelompok melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya mengenai materi yang dibahas yaitu tips percaya diri (materi terlampir). Beberapa anggota kelompok sudah mulai terlihat aktif, dan berani berpendapat mengenai topik yang akan dibahas. Namun masih ada 3 anggota yang terlihat pasif yaitu AL, NA, dan YG. Pemimpin kelompok memberikan penguatan dan motivasi bahwa mereka tidak perlu malu-malu, terbuka saja.

Kemudian pemimpin kelompok juga memberikan semangat pada anggota kelompok dengan mempraktikkan tepuk semangat yang diikuti oleh semua anggota kelompok.

Berikut merupakan beberapa pendapat yang muncul dalam proses kegiatan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

- CL : Percaya diri dapat membuat kita lebih berani
- TL : sangat penting, karena dapat membuat seseorang yang malu menjadi tidak malu lagi
- NS : manfaatnya juga bisa membuat kita berani tampil di depan kelas
- SD : percaya diri dapat menjauhkan kita dari rasa minder
- YG : karena saya adalah murid baru jadi saya sulit untuk percaya diri, tapi saya selalu berusaha
- AL : Percaya diri penting, tapi kadang saya masih takut salah, dan ragu-ragu

Selain pembahasan pentingnya percaya diri dan bagaimana tips percaya diri, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melaksanakan permainan “siapa menggambar” (materi terlampir). Tujuan dari permainan ini adalah siswa dapat mengetahui bagaimana tips percaya diri, lebih percaya diri dengan kemampuan yang ada di dalam dirinya agar anggota kelompok dapat menyesuaikan diri dengan dan mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan permainan “siapa menggambar” . Alat bantu yang digunakan dalam permainan adalah slayer/ penutup mata, kertas HVS, double tip dan gunting. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan cara permainan terlebih dahulu. Pemimpin kelompok memberi satu contoh gambar wajah dan ditempelkan di dinding. Pemimpin kelompok lalu meminta satu anggota terlebih dahulu untuk maju ke depan. Kemudian satu anggota tersebut diberikan waktu untuk melihat dengan teliti gambar yang dicontohkan sebelum menutup mata dengan menggunakan slayer. Kemudian ia diminta untuk menggambar bentuk wajah yang telah dicontohkan oleh pemimpin kelompok. Anggota kelompok yang duduk boleh memberi arahan benar atau salah. Lalu anggota kelompok yang maju ke depan harus percaya diri ketika menggambar, jangan sampai terkecoh oleh teman-temannya. Butuh konsentrasi dan kepercayaan diri untuk dapat menyelesaikan gambar wajah seperti yang dicontohkan. Ketika telah selesai, maka ia dapat membuka penutup mata dan melihat hasil gambarnya. Begitu pula

dengan anggota yang lain maju bergantian sampai semua anggota mendapat giliran maju.

Pemimpin kelompok memberikan arahan agar anggota kelompok tidak perlu takut maju kedepan, tidak perlu takut salah atau ditertawakan oleh teman, harus berani dan percaya bahwa ia mampu menggambar, walaupun dengan mata tertutup. Apabila semua anggota kelompok telah selesai, maka pemimpin kelompok melakukan evaluasi, memberikan kesempatan anggota kelompok untuk berpendapat mengenai permainan yang baru saja dilakukan, dan menanyakan bagaimana perasaan anggota setelah maju kedepan. Berikut beberapa pendapat yang muncul dalam permainan ini yaitu sebagai berikut:

- JA : Senang bu karena permainannya dapat melatih kita untuk berani dan tidak ragu-ragu dengan kemampuan kita
- NA : Menyenangkan karena saya yang tadinya takut salah kalau maju kedepan, sekarang menjadi lebih berani dan yakin
- DK : senang sekali, karena saya menjadi lebih berani dan percaya diri
- AP : senang karena permainannya seru, saya jadi lebih percaya diri dengan kemampuan saya.

Pemimpin kelompok kemudian menunjuk salah satu anggota yaitu NA untuk dapat memberikan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. Menurutnya Permainannya menyenangkan karena dapat berkumpul dengan teman-teman, ia yang awalnya takut salah kalau maju kedepan sekarang menjadi lebih percaya diri.

Pada tahap pengakhiran. Pemimpin mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin menanyakan mengenai pemahaman, harapan, serta apa yang akan anggota lakukan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (siapa menggambar), semua anggota kelompok mengungkapkan senang karena dapat belajar sambil bermain, dapat berkumpul dengan teman-teman, dan dapat lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Pemimpin kelompok juga mengungkapkan kegiatan lanjutan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang baru karena masih ada anggota yang terlihat pasif pada saat kegiatan berlangsung. Kegiatan diakhiri dengan berdoa dipimpin oleh pemimpin kelompok, salam, ucapan terima kasih, bernyanyi sayonara dan perpisahan dengan berjabat tangan.

### **Pertemuan ke-5**

Pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 9 September 2015 mulai pukul 12.10- 13.10, yang bertempat di perpustakaan SD N Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang. Pada pertemuan ini, topik permasalahan yang dibahas adalah tentang “Kiat Berteman yang Baik” dengan permainan “Ganjil Genap”. Pemimpin kelompok mengamati proses kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mulai dari tahap pembentukan sampai tahap pengakhiran.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok membuka kegiatan Bimbingan Kelompok dengan mengucapkan salam terlebih dahulu, mengucapkan terima kasih atas kedatangan dan keikutsertaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok memimpin doa dengan tujuan agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian dan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, cara pelaksanaan, asas-asas dan membahas kesepakatan waktu dalam bimbingan kelompok. Waktu yang disepakati bersama adalah 60 menit. Selanjutnya, untuk mencairkan suasana dan lebih mengakrabkan diantara para anggota kelompok, maka pemimpin kelompok menanyakan kabar dan kesibukan dari anggota kelompok

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dan pentingnya kegiatan ini, selanjutnya menanyakan kesiapan anggota kelompok. Diharapkan setiap anggota dapat terbuka dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Ketika anggota kelompok terlihat telah siap, maka pemimpin kelompok melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya mengenai materi yang dibahas yaitu kiat berteman yang baik (materi terlampir). Beberapa anggota kelompok sudah mulai terlihat antusias, dan mengungkapkan pendapatnya mengenai topik dibahas. Namun beberapa anak anggota yang terlihat diam dan menundukkan kepala yaitu AL, CL, SD dan YG. Pemimpin kelompok menanyakan sebabnya mengapa mereka terdiam, ternyata CL dan SD pernah ada masalah pertemanan, AL karena memang orang yang pendiam, dan YG yang statusnya sebagai murid baru dan belum begitu akrab dengan teman yang lain. Pemimpin kelompok memberikan penguatan dan motivasi

bahwa mereka harus terbuka saja dan tidak perlu malu-malu. Kemudian pemimpin kelompok juga memberikan semangat pada anggota kelompok dengan mempraktikkan tepuk semangat yang diikuti oleh semua anggota kelompok.

Berikut merupakan beberapa pendapat yang muncul dalam proses kegiatan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

- TL : berteman sangat penting. Kalau kita sedang ada masalah di kelas, teman akan membantu. Jadi sesama teman harus saling membantu
- JA : teman dapat membuat hidup lebih indah
- NA : dengan berteman maka kita dapat bercerita suka maupun duka
- NS : teman itu sangat penting, harus saling menghargai satu sama lain dan tidak egois
- DK : kalau tidak ada teman, maka akan kesepian. Jadi harus berteman
- AP : benar kalau tidak ada teman sepi dan tidak seru. Kalau ada seorang teman, apabila kita susah nanti ada yang membantu

Selain pembahasan pentingnya berteman dan bagaimana kiat berteman yang baik, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melaksanakan permainan “formasi barisan” (materi terlampir). Tujuan dari permainan ini adalah siswa dapat mengetahui bagaimana kiat berteman yang baik, saling membantu satu sama lain dan menghargai agar anggota kelompok dapat menyesuaikan diri dan mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan permainan “formasi barisan”. Alat bantu yang digunakan dalam permainan adalah kertas kado dan spidol. Pemimpin kelompok membagi kelompok menjadi 2 yang masing-masing beranggotakan 5 anak. Pemimpin kelompok membuat soal matematika sederhana yang nantinya harus dijawab oleh masing-masing kelompok. peraturannya setiap jawaban yang hasilnya ganjil maka peserta harus berlari kearah kertas kado warna pelangi, dan apabila jawabanya genap maka peserta harus berlari kearah kertas kado warna pink. Kelompok satu bermain terlebih dahulu, pemimpin kelompok membacakan soal dan semua anggota kelompok berlari menjawab pertanyaan dengan menginjak kertas kado yang sesuai dengan jawaban, jangan sampai ada satu anggota yang tertinggal atau salah. Kelompok harus menjaga kekompakan dengan menjawab pertanyaan matematika dan jangan sampai terkecoh. Pemimpin

kelompok memberi 10 soal dan setelah selesai maka pemimpin kelompok akan menghitung berapa jawaban yang benar dari kelompok pertama. Kemudian dilanjutkan dengan kelompok kedua peraturan permainan yang sama. Apabila semua anggota kelompok telah selesai, maka pemimpin kelompok melakukan evaluasi, memberi penghargaan pada kelompok yang berhasil menjawab lebih banyak pertanyaan yang benar dari soal yang diberikan. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan anggota kelompok untuk berpendapat mengenai permainan yang baru saja dilakukan, dan menanyakan bagaimana perasaan anggota setelah maju kedepan. Berikut beberapa pendapat yang muncul dalam permainan ini yaitu sebagai berikut:

AP : Saya senang, karena dengan bermain formasi barisan kita dapat belajar bersama teman dan tidak membeda-bedakan teman

DK : saya juga merasa senang, karena dapat berkumpul dengan teman dan bertukar pikiran

YG : permainannya seru, bermain sambil belajar berhitung dengan teman dan bisa lebih akrab

NA : menyenangkan karena banyak teman dan lebih dekat dengan teman yang lain

CL, TL: permainannya istimewa, belajar sambil bermain bersama

Pemimpin kelompok kemudian menunjuk salah satu anggota yaitu YG untuk dapat memberikan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. Menurutnya Permainannya seru karena dapat bermain sambil belajar berhitung dengan teman-teman dan bisa menjadi lebih akrab dengan yang lain, ia seorang siswa baru dikelas 5 yang awalnya pendiam sekarang senang berkumpul dan bercerita dengan teman.

Pada tahap pengakhiran. Pemimpin mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin menanyakan mengenai pemahaman, harapan, serta apa yang akan anggota lakukan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (siapa menggambar), semua anggota kelompok mengungkapkan senang karena dengan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mereka dapat belajar sambil bermain, dapat berkumpul dengan teman-teman, bertukar pikiran, dan dapat lebih percaya diri untuk berpendapat dan tampil didepan teman dengan kemampuan yang dimiliki. Pemimpin kelompok juga mengungkapkan kegiatan lanjutan

bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang baru karena masih ada anggota yang di tengah-tengah kegiatan terlihat kurang bersemangat dan pasif.

### **Pertemuan ke-6**

Pertemuan ke enam dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 12 September 2015 mulai pukul 12.00- 13.00, yang bertempat di perpustakaan SD N Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang. Pada pertemuan ini, topik permasalahan yang dibahas adalah tentang “Pentingnya Rasa Simpati” dengan permainan “Formasi Barisan...”.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok membuka terlebih dahulu kegiatan ini dengan mengucapkan salam, mengucapkan terima kasih atas kedatangan dan keikutsertaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok memimpin doa dengan tujuan agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian, tujuan, cara pelaksanaan, asas-asas dan membahas kesepakatan waktu dalam bimbingan kelompok. Waktu yang disepakati bersama adalah 60 menit. Selanjutnya, untuk lebih mengakrabkan antara anggota kelompok serta mencairkan suasana maka pemimpin kelompok melakukan tepuk semangat yang diikuti oleh semua anggota agar anggota kelompok dapat lebih bersemangat.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dan pentingnya kegiatan ini, selanjutnya menanyakan kesiapan anggota kelompok. Ketika anggota kelompok telah siap, maka pemimpin kelompok melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya mengenai materi yang dibahas yaitu Pentingnya Rasa Simpati (materi terlampir). Pada pertemuan ke-6 ini anggota kelompok sudah mulai aktif dan berani untuk berpendapat walaupun masih ada beberapa anggota kelompok yang masih malu-malu dan terlihat gugup ketika berbicara. Pemimpin kelompok memberikan semangat dan motivasi pada anggota kelompok untuk tidak perlu ragu ketika berpendapat karena apapun pendapatnya kita semua sama-sama belajar dalam kelompok ini.

Berikut merupakan beberapa pendapat yang muncul dalam proses kegiatan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

- JA : Simpati pada orang lain penting dengan simpati berarti kita menghargai orang lain
- TL : Perasaan simpati dapat membuat kita memiliki banyak teman dan sedikit musuh, jadi hidup kita bahagia
- NA : penting sekali , dengan rasa simpati pada orang lain maka orang lain akan simpati pada kita juga
- NS : iya memang rasa simpati itu penting. Contohnya kalau ada teman sedih kita menghiburnya agar tidak sedih, kalau kita yang sedih nanti kita dihibur sama teman-teman
- SD : dengan bersimpati pada orang lain maka kita mendapat banyak pahala
- YG : bersimpati pada orang lain maka kita mendapat banyak teman

Selain pembahasan pentingnya rasa simpati dan bagaimana cara bersimpati pada orang lain, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melaksanakan permainan “Formasi Barisan (materi terlampir). Tujuan dari permainan ini adalah siswa dapat lebih bersimpati pada teman dan tidak membedakan teman. Tidak ada alat bantu yang digunakan dalam permainan ini. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan permainan Formasi Barisan. Pemimpin kelompok menyebutkan beberapa bangun ruang diantaranya : lingkaran kecil, lingkaran besar, segitiga, segi empat dan seterusnya. Ketika pemimpin kelompok selesai menyebutkan satu bangun ruang maka anggota kelompok harus membuat formasi barisan yang sesuai dengan bangun ruang yang diucapkan. Inti dari permainan ini tidak boleh ada satu anggota yang tertinggal dan bagaimana caranya agar mereka dapat kompak dan bersimpati satu sama lain. Pada saat permainan berlangsung ada 2 anak yaitu (AL dan NA) yang tertinggal oleh anggota kelompok karena mereka menganggap AL dan NA terlalu lambat. Oleh karena itu pemimpin kelompok memberikan arahan bahwa itu tidak boleh, pemimpin juga menegaskan kembali peraturannya bahwa semua anggota harus ikut tidak ada yang boleh tertinggal. Setelah diberikan arahan dari pemimpin kelompok, permainan dilanjutkan kembali dan akhirnya semua anggota kelompok membentuk formasi barisan membentuk bangun ruang yang diucapkan oleh pemimpin kelompok tanpa meninggalkan anggota yang lain.

Setelah permainan selesai, pemimpin kelompok melakukan evaluasi dan memberikan kesempatan anggota kelompok untuk berpendapat mengenai permainan yang baru saja dilakukan. Berikut beberapa pendapat yang muncul dalam permainan ini yaitu sebagai berikut:

NA : senang. Permainannya seru karena selain bermain kita juga dilatih untuk bersimpati dengan teman, tidak mudah marah, dan kompak.

NA : senang, walaupun di awal permainan saya selalu tertinggal dengan yang lain tapi setelah mendapat penjelasan dari ibu, saya tidak tertinggal lagi

TL : permainan ini membuat saya lebih bersimpati lagi dengan teman-teman

AP : permainan ini menyenangkan, karena bisa bermain dengan teman dan lebih akrab dengan teman

AL : senang karena dapat berkumpul dengan teman-teman, dapat lebih akrab dengan teman

Pemimpin kelompok kemudian menunjuk salah satu anggota yaitu AL untuk dapat memberikan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. Menurutnya ia senang, karena ia dapat berkumpul dengan teman, dapat lebih akrab dengan teman, dan ia juga lebih mengetahui bagaimana caranya bersimpati dengan teman.

Pada tahap pengakhiran. Pemimpin mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin menanyakan mengenai pemahaman siswa, harapan, serta apa yang akan anggota lakukan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (Formasi Barisan) beberapa anggota kelompok mengungkapkan senang sekali karena dapat akrab dengan teman, bermain sambil belajar bagaimana caranya bersimpati pada rang lain. Pemimpin kelompok juga mengungkapkan kegiatan lanjutan bimbingan kelompok dengan teknik permainan karena masih ada anggota yang masih malu-malu pada saat permainan berlangsung. Kegiatan diakhiri dengan berdoa dipimpin oleh pemimpin kelompok, salam, ucapan terima kasih, perpisahan dengan menyanyikan lagu habis sekolah dan berjabat tangan.

### **Pertemuan ke-7**

Pertemuan ketujuh dilaksanakan pada hari **Rabu, tanggal** 16 September 2015 mulai pukul 12.10- 12. 50, yang bertempat di halaman depan kelas V SD N Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang. Pada pertemuan ini, topik permasalahan yang dibahas adalah tentang “Tips Menghargai Orang Lain” dengan permainan “Kereta Api Terpanjang”. Pemimpin kelompok mengamati proses kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mulai dari tahap pembentukan sampai tahap pengakhiran.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok membuka kegiatan Bimbingan Kelompok dengan mengucapkan salam terlebih dahulu, mengucapkan terima kasih atas kedatangan dan keikutsertaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok memimpin doa dengan harapan agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian dan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, cara pelaksanaan, asas-asas dan membahas kesepakatan waktu dalam bimbingan kelompok. Waktu yang disepakati bersama adalah 60 menit. Selanjutnya, untuk lebih mengakrabkan diantara para anggota kelompok, maka pemimpin kelompok melakukan beberapa tepuk semangat dan tepuk sukses bersama-sama.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dan pentingnya kegiatan ini, selanjutnya menanyakan kesiapan diantara anggota kelompok. Diharapkan setiap anggota dapat terbuka, berani berpendapat dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Ketika anggota kelompok terlihat telah siap, maka pemimpin kelompok melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya mengenai materi yang dibahas yaitu tips menghargai orang lain” (materi terlampir). Pada pertemuan ke tujuh anggota kelompok sudah semakin terbuka satu sama lain, walaupun masih ada satu (AL) yang masih malu-malu dalam berpendapat. Ketika ditanya kembali oleh pemimpin kelompok AL mengatakan karena ia takut salah ketika berpendapat di depan teman-temannya. Kemudian pemimpin kelompok memberikan motivasi agar AL tidak perlu malu dan

takut salah karena di dalam kelompok nanti semua anggota harus menghargai satu sama lain ketika ada temannya yang sedang berpendapat. Selanjutnya Pemimpin kelompok memberikan selingan dengan bernyanyi lagu “Sedang Apa” bersama-sama agar anggota kelompok dapat lebih siap dan bersemangat.

Berikut merupakan beberapa pendapat yang muncul dalam proses kegiatan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

- CL : menghargai orang lain penting, karena kalau kita menghargai orang lain maka orang lain juga akan menghargai kita
- NS : penting sekali menghargai orang lain, karena manusia hidup dengan orang lain tidak boleh egois
- JA : dengan menghargai orang lain berarti kita punya banyak teman
- NA : menghargai orang lain bagus sekali, apalagi kalau kita saling tolong-menolong
- DK : menghargai orang lain sama dengan menghormati orang lain, baik dengan guru, kepala sekolah, bapak, ibu, teman, ibu kantin, dan lain-lain

Selain pembahasan pentingnya berfikir positif dan bagaimana cara berfikir positif, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melaksanakan permainan “Kereta Api Terpanjang (materi terlampir). Tujuan dari permainan ini adalah siswa dapat lebih menghargai orang lain yaitu teman serta mengetahui bagaimana tips atau cara untuk menghargai orang lain dan mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Alat bantu yang digunakan dalam permainan adalah Benda-benda yang berada di tas anggota kelompok.

Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa mereka akan berlomba membuat rangkaian kereta api terpanjang. Caranya dengan menyambungnkan apa saja benda yang ada di dalam tas mereka dan cukup satu benda saja. Kelompok dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan 5 orang. Pemimpin kelompok mengecek agar sebuah kelompok tidak hanya diisi oleh sejumlah teman-teman terdekat atau gang-geng tertentu. Jika bisa, biarkan anggota kelompok membaaur seacak mungkin. Bila perlu gabungkan dalam satu tim beberapa anak yang tidak akur dalam hubungan pergaulannya sehari-hari. Setelah anggota kelompok dibagi ke dalam 2 kelompok, pemimpin kelompok meminta agar setiap

kelompok tersebut berbaris satu jajar ke belakang. Jarak barisan antarkelompok sebaiknya tidak terlalu dekat dan batasi waktu pada saat permainan. Pemimpin kelompok memberi aba-aba tanda permainan siap dimulai. Begitu waktu habis, semua kelompok harus berhenti membuat rangkaian kereta api. Kereta api yang terpanjang berarti kelompok itu lah yang menang. Di akhir permainan pemimpin kelompok memberikan kesempatan untuk saling bertukar pengalaman, melakukan evaluasi dan memberikan kesempatan anggota kelompok untuk berpendapat mengenai permainan yang baru saja dilakukan. Berikut beberapa pendapat yang muncul dalam permainan ini yaitu sebagai berikut:

- AL : Senang karena dapat bermain sambil belajar bagaimana cara menghargai teman  
 TL : permainannya menyenangkan, saya jadi tahu caranya menghargai teman dan tolong-menolong  
 YG : senang karena dapat teman baru dan berkumpul bersama  
 AP : senang karena dapat menambah pengalaman dan saya jadi tahu bahwa tolong menolong dan menghargai teman sangat penting  
 SD : permainannya seru, karena dapat ilmu baru bersama teman-teman

Pemimpin kelompok kemudian menunjuk salah satu anggota yaitu TL untuk dapat memberikan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. Menurutnya permainan ini membuat ia senang dapat bermain bersama teman-teman, ia mendapat ilmu baru bagaimana ia harus tolong menolong dan menghargai orang lain tidak egois.

Pada tahap pengakhiran. Pemimpin mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin menanyakan mengenai pemahaman, harapan, serta apa yang akan anggota lakukan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (Kereta Api Terpanjang) anggota kelompok mengungkapkan perasaannya satu persatu, mereka merasa senang sekali karena dapat bermain bersama teman dan dapat ilmu baru tentang bagaimana harus menghargai orang lain, apabila kita juga ingin dihargai oleh orang lain. Pemimpin kelompok juga mengungkapkan kegiatan lanjutan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pada pertemuan selanjutnya. Kemudian kegiatan diakhiri dengan berdoa dipimpin oleh pemimpin kelompok, salam, ucapan terima kasih, perpisahan dengan berjabat tangan.

### **Pertemuan ke-8**

Pertemuan kedelapan dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 19 September 2015 mulai pukul 12.10- 13.10, yang bertempat di perpustakaan SD N Sumurrejo 01

Gunungpati Semarang. Pada pertemuan ini, topik permasalahan yang dibahas adalah tentang “pentingnya berpartisipasi dan kerjasama dalam kelompok” dengan permainan “Tas Sarung”. Pemimpin kelompok mengamati proses kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mulai dari tahap pembentukan sampai tahap pengakhiran.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok membuka kegiatan Bimbingan Kelompok dengan mengucapkan salam terlebih dahulu, mengucapkan terima kasih atas kedatangan dan keikutsertaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok memimpin doa dengan tujuan agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian dan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, cara pelaksanaan, asas-asas dan membahas kesepakatan waktu dalam bimbingan kelompok. Waktu yang disepakati bersama adalah 60 menit. Selanjutnya, untuk mencairkan suasana dan lebih mengakrabkan diantara para anggota kelompok, maka pemimpin kelompok menanyakan kabar, bagaimana perasaan hari ini dan kesibukan dari anggota kelompok.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dan pentingnya kegiatan ini, selanjutnya menanyakan kesiapan anggota kelompok. Diharapkan setiap anggota dapat terbuka dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Ketika anggota kelompok terlihat telah siap, maka pemimpin kelompok melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya mengenai materi yang dibahas yaitu pentingnya berpartisipasi dan kerjasama dalam kelompok (materi terlampir). Beberapa anggota kelompok sudah mulai terlihat antusias, dan mengungkapkan pendapatnya mengenai topik dibahas. Beberapa anggota sudah mulai terlihat aktif dan berani berpendapat.

Berikut merupakan beberapa pendapat yang muncul dalam proses kegiatan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

NS : sangat baik sekali apabila kita dapat berpartisipasi dalam kelompok, apalagi kalau kelompok itu menyenangkan

- YG : saya senang apabila mengerjakan sesuatu dengan kelompok, karena apabila saya tidak bisa, kita dapat dibantu oleh teman-teman kelompok
- CL : sangat penting berpartisipasi dan kerjasama dalam kelompok karena dapat saling tolong menolong
- TL : iya sangat penting, karena kita bisa saling kenal dalam kelompok
- JA : sangat penting karena banyak manfaatnya: kita dapat percaya diri, dapat teman baru, dan dibantu teman apabila kita sedang susah
- AL : iya penting karena bermanfaat bagi semuanya

Selain pembahasan pentingnya berpartisipasi dan kerjasama dalam kelompok, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melaksanakan permainan “tas sarung” (materi terlampir). Tujuan dari permainan ini adalah siswa dapat mengetahui pentingnya berpartisipasi dan kerjasama dalam kelompok agar anggota kelompok dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan permainan “tas sarung” . Alat bantu yang digunakan dalam permainan adalah 2 buku dan sarung. Pemimpin kelompok membagi kelompok menjadi 2 yang masing-masing beranggotakan 5 anak. Pemimpin kelompok menjelaskan aturan permainan. Tim mendapat satu sarung dan benda pemberat yang dalam hal ini adalah sebuah buku anggota tim berdiri berjajar dengan jarak 3 meter

Permainan dimulai dengan pemain pertama berlari menghampiri pemain kedua dengan membawa sarung, kemudian mengalungkannya di kepala dengan pemberat (buku) di ujung bawahnya. Hal ini dilakukan mirip dengan cara penduduk Papua ketika membawa barang-barangnya yang mengalungkan tas mereka di kepala. Pemain pertama kemudian berlari menghampiri pemain kedua. Pemain kedua lantas menggantikan posisi pemain pertama dengan mengalungkan sarung di kepalanya. Namun dalam pergantian posisi ini tidak boleh sama sekali dibantu dengan tangan. Jadi pemain kedua harus memasukkan kepalanya ke dalam sarung dan pemain pertama melepaskan sarung dari kepalanya secara perlahan. Hal ini terus dilakukan hingga anggota tim yang terakhir. Dalam permainan ini kelompok pertama dan kedua secara bersama melakukan permainan tas sarung. Kelompok mana yang lebih dulu menyelesaikan permainan sampai anggota tim yang terakhir, berarti dia yang menang.

Di akhir permainan pemimpin kelompok memberi penghargaan pada kelompok yang berhasil terlebih dahulu. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan anggota kelompok untuk berpendapat mengenai permainan yang baru saja dilakukan, dan menanyakan bagaimana perasaan anggota setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik permainan. Berikut beberapa pendapat yang muncul dalam permainan ini yaitu sebagai berikut:

- SD : Asik dan lucu permainannya, dapat belajar kerjasama dengan teman-teman
- AP : Senang sekali dalam bermain dan belajar bersama
- AL : Saya senang, walaupun kelompok saya kalah karena saya sudah berusaha dengan baik
- NA : Menyenangkan karena dapat berkumpul dengan teman, melatih kerjasama dan tolong menolong
- NS : Menyenangkan karena dengan bermain kelompok saya dapat berlatih kerjasama
- Pemimpin kelompok kemudian menunjuk salah satu anggota yaitu NA untuk dapat memberikan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. Menurutnya Permainannya menyenangkan karena dapat berkumpul dengan teman-teman, bermain dengan kerjasama dan berpartisipasi dalam kelompok, tolong menolong dengan teman-teman.

Pada tahap pengakhiran. Pemimpin mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin menanyakan mengenai pemahaman, harapan, serta apa yang akan anggota lakukan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (tas sarung), semua anggota kelompok mengungkapkan senang karena dengan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mereka tidak hanya bermain tapi juga dapat belajar, menghilangkan rasa bosan, berkumpul dengan teman-teman, bertukar pikiran, berlatih kerjasama dalam kelompok, dan tolong-menolong dengan orang lain. Pemimpin kelompok juga mengungkapkan kegiatan lanjutan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang baru. Kegiatan diakhiri dengan berdoa dipimpin oleh pemimpin kelompok, salam, ucapan terima kasih, bernyanyi sayonara dan perpisahan dengan berjabat tangan.

### **Pertemuan ke-9**

Pertemuan ke-9 dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 23 September 2015 mulai pukul 12.00- 13.00, yang bertempat di perpustakaan SD N Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang. Pada pertemuan ini, topik permasalahan yang dibahas adalah tentang “kiat bergaul/ bersosialisasi yang baik” dengan permainan “berpindah pulau”. Pemimpin kelompok mengamati proses kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mulai dari tahap pembentukan sampai tahap pengakhiran.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok membuka kegiatan Bimbingan Kelompok dengan mengucapkan salam terlebih dahulu, mengucapkan terima kasih atas kedatangan dan keikutsertaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok memimpin doa dengan tujuan agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian dan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, cara pelaksanaan, asas-asas dan membahas kesepakatan waktu dalam bimbingan kelompok. Waktu yang disepakati bersama adalah 60 menit. Selanjutnya, untuk mencairkan suasana dan lebih mengakrabkan diantara para anggota kelompok, maka pemimpin kelompok melakukan selingan dengan bernyanyi bersama agar anggota kelompok dapat lebih bersemangat kembali.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dan pentingnya kegiatan ini, selanjutnya menanyakan kesiapan anggota kelompok. Diharapkan setiap anggota dapat terbuka dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Ketika anggota kelompok terlihat telah siap, maka pemimpin kelompok melanjutkan pada tahap selanjutnya. Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya mengenai materi yang dibahas yaitu “kiat bergaul/ bersosialisasi yang baik” (materi terlampir). Pada pertemuan ke-9 ini semua anggota kelompok sangat bersemangat dan aktif mengikuti kegiatan. Hal tersebut terlihat dari kesiapan anggota, keberanian anggota dalam berpendapat dan terbuka.

Berikut merupakan beberapa pendapat yang muncul dalam proses kegiatan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

- TL : Bersosialisasi penting sekali, karena kita hidup bermasyarakat tidak hidup sendiri
- NS : menurut saya , ya sangat penting dengan bersosialisasi kita mendapat teman baru, kalau kita susah nanti ada yang membantu
- JA : bersosialisasi yang baik dimana saja, di rumah maupun di sekolah
- SD : dengan bersosialisasi dan bergaul dengan baik, maka hidup jadi rukun dan banyak teman
- NA : sangat penting karena banyak manfaatnya: disenangi orang lain, banyak teman, dan dikenal orang
- CL : bersosialisasi yang baik sangat perlu, dimana kita berada, dan dengan siapa saja (ibu kantin, penjaga sekolah, teman, adik, kakak, ibu, bapak, guru dan yang lainnya)
- AL : dengan bersosialisasi dapat melatih kita untuk tidak malu dengan orang lain.
- JA : penting karena membuat kita punya banyak teman-teman

Selain pembahasan kiat bergaul dan bersosialisasi yang baik, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melaksanakan permainan “berpindah pulau” (materi terlampir). Tujuan dari permainan ini adalah siswa menyesuaikan diri dengan bergaul dan bersosialisasi dengan baik dan mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan cara pelaksanaan permainan “berpindah pulau” . Alat bantu yang digunakan dalam permainan adalah kertas koran. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa mereka akan berlomba berpindah pulau dengan satu kertas koran. Kelompok dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan 5 orang. Pemimpin kelompok mengecek agar sebuah kelompok tidak hanya diisi oleh sejumlah teman-teman terdekat atau gang-gang tertentu. Jika bisa, biarkan anggota kelompok membaaur seacak mungkin. Bila perlu gabungkan dalam satu tim beberapa anak yang tidak akur dalam hubungan pergaulannya sehari-hari.

Anggota kelompok pertama diantaranya: CL, AL,NA,YG, dan NS. Sedangkan anggota kelompok kedua diantaranya: TL, JA, SD, DK, dan AP. Tiap kelompok diberikan 1 lembar koran (diibaratkan pulau), kertas koran dibagi menjadi 2 dan tiap orang dalam 1 kelompok nantinya berdiri di atasnya. Pemimpin memberi garis start dan

finish. Jarak antara garis start dan finish adalah 5 meter. Kemudian pemimpin memberikan 1 buah pulau yang berukuran lebih kecil yang kemudian harus di pindahkan oleh anggota kelompok sampai garis finish dengan melewati pulau-pulau yaitu 1 kertas koran yang telah dibagi menjadi 2 bagian. Jarak pulau 1 ke pulau 2 adalah 1 meter. Karena kertas koran yang diibaratkan pulau hanya ada 2 sedangkan jarak yang harus ditempuh 5 meter dan tiap orang harus berada di atas pulau maka, siswa harus berfikir kreatif untuk melewatinya. Caranya, pertama 1 pulau diisi 3 orang, 1 pulau lagi di isi 2 orang. Saat akan memindahkan pulau kecil, tempatkan pulau kecil di bagian depan lalu di isi satu orang di atasnya, pulau berikutnya diisi 4 orang dan pulau terakhir diambil kemudian letakkan pulau tersebut di depan pulau kecil. Lakukan sama seperti itu berulang kali sampai garis finish. Pemimpin kelompok memberi aba-aba tanda permainan siap dimulai. Kelompok pertama melakukan permainan, dan hitung berapa lama waktu yang dibutuhkan kelompok pertama untuk sampai ke finish Selanjutnya giliran oleh kelompok kedua dengan permainan yang sama.

Di akhir permainan pemimpin kelompok memberikan kesempatan untuk saling bertukar pengalaman, pemimpin kelompok melakukan evaluasi dan memberikan kesempatan anggota kelompok untuk berpendapat mengenai permainan yang baru saja dilakukan. Berikut beberapa pendapat yang muncul dalam permainan ini yaitu sebagai berikut:

JA : Senang karena melalui permainan ini, kita dapat bersosialisasi dengan teman-teman

AL : Iya menyenangkan, saya jadi tahu bagaimana bersikap dengan teman-teman

NS : Menyenangkan karena dapat bermain sambil belajar bagaimana cara yang baik dalam bersosialisasi

YG : Senang sekali karena permainannya sangat menghibur dan seru, dapat teman-teman baru dan belajar bergaul

TL : Senang karena tidak hanya bermain saja, tapi saya dapat pelajaran yang bermanfaat

CL : Senang pokoknya dapat bermain sambil belajar bersosialisasi

Pemimpin kelompok memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk mengutarakan kesimpulan dari kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

Anggota yang berpendapat adalah CL, dia merasa kegiatan ini sangatlah bermanfaat, tidak hanya kita dapat bermain bersama namun kita juga dapat belajar bersama mengenai bagaimana cara untuk bersosialisasi yang baik dengan sekitar. Pada tahap pengakhiran. Pemimpin mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin menanyakan mengenai pemahaman, harapan, serta apa yang akan anggota lakukan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (berpindah pulau) anggota kelompok mengungkapkan kegiatan ini sangat menyenangkan, harapan bagi anggota kelompok adalah kedepannya mereka dapat bersosialisasi dan bergaul dengan baik serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan diakhiri dengan berdoa dipimpin oleh pemimpin kelompok, salam, ucapan terima kasih, perpisahan dengan berjabat tangan.

## Lampiran 17

**TABEL HASIL EVALUASI PENILAIAN SEGERA (UCA)  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN**

Pertemuan : Pertama

Topik : Menerima Diri Sendiri dengan Bersyukur

Permainan : Akulah si....

No	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Pemahaman ( <i>Understanding</i> )	Perasaan ( <i>Comfortabel</i> )	Tindakan yang akan dilakukan
1	AP	Dengan menerima diri sendiri, membuat kita lebih percaya diri	Senang, karena dapat bermain sambil belajar	Berusaha untuk lebih bersyukur
2	CL	Menerima diri sendiri dapat membuat kita lebih PD	Menyenangkan, karena dapat berkumpul bersama teman	Insyaallah akan lebih PD, menerima diri sendiri dengan bersyukur
3	JA	Menjadi lebih tau bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan	Senang dan asyik karena dapat bertukar cerita	Berusaha menjadi lebih baik lagi
4	NS	Apabila kita bersyukur maka hidup kita menjadi bahagia	Menyenangkan karena dapat bermain sambil belajar	Berusaha lebih bersyukur lagi
5	NA	Menjadi tau bagaimana pentingnya bersyukur	Senang karena bermain sambil belajar, jadi saya tidak bosan	Kedepannya akan lebih mensyukuri apa yang saya punya
6	SD	Dengan menerima diri sendiri maka orang lain bisa menerima kita	Senang	Akan berusaha lebih baik lagi
7	TL	Dengan menerima diri sendiri dengan bersyukur, maka orang lain juga dapat menerima kita	Senang karena menambah wawasan	Berusaha lebih baik lagi
8	DK	Tahu bagaimana menerima diri sendiri	Senang karena pengalaman pertama	Akan berusaha menjadi lebih baik lagi
9	AL	Menjadi lebih tau tentang bersyukur	Menyenangkan	Berusaha lebih baik, tidak perlu minder
10	YG	Menjadi tau, bagaimana kita tidak boleh mengeluh	Senang karena dapat teman baru	Berusaha tidak mengeluh lagi dan bersyukur

**TABEL HASIL EVALUASI PENILAIAN SEGERA (UCA)  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN**

Pertemuan : Kedua

Topik : Tips Berfikir Positif

Permainan : Gambar Diri

No	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Pemahaman ( <i>Understanding</i> )	Perasaan ( <i>Comfortabel</i> )	Tindakan yang akan dilakukan ( <i>Action</i> )
1	AP	Menjadi tau bagaimana tips untuk berfikir positif	Senang sekali	Mencoba untuk tidak berfikir negatif lagi
2	CL	Dengan berfikir positif banyak sekali manfaatnya	Asik karena dapat belajar sambil bermain jadi tidak bosan	Akan berusaha menjadi lebih baik lagi
3	JA	Menjadi lebih tau bahwa berfikir positif sangatlah penting	Senang karena bertambah ilmu	Akan berfikir yang baik-baik
4	NS	Dengan berfikir positif dapat membuat kita disenangi banyak orang	Senang	Akan berusaha lebih baik
5	NA	Menjadi lebih tau tentang tips berfikir yang positif	Senang karena bermain sambil belajar berfikir positif	Lebih menjaga perkataan
6	SD	Dengan berfikir positif maka kita disenangi teman	Menyenangkan	Akan berusaha lebih baik lagi
7	TL	Manfaatnya banyak, dan hidup menjadi lebih indah	Senang karena menambah pengalaman dan teman	Inshaallah, tidak akan berfikiran jelek
8	DK	Tahu bagaimana tips berfikir positif	Senang , dapat bermain dan belajar	Berusaha menjadi lebih baik lagi
9	AL	Berfikir positif menjauhkan dari pikiran yang jelek	Menyenangkan sekali	Berusaha lebih baik, dengan berfikir positif
10	YG	Dengan berfikir positif, dapat membuat kita disenangi teman	Asik, karena tidak membosankan	Mencoba untuk mulai berfikir yang baik-baik

**TABEL HASIL EVALUASI PENILAIAN SEGERA (UCA)  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN**

Pertemuan : Ketiga

Topik : Tips Mengendalikan Emosi

Permainan : Cari Benda dengan Diam

No	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Pemahaman ( <i>Understanding</i> )	Perasaan ( <i>Comfortabel</i> )	Tindakan yang akan dilakukan ( <i>Action</i> )
1	AP	Menjadi tau bagaimana tips untuk mengendalikan emosi	Menyenangkan, dapat ilmu	Berusaha lebih baik lagi
2	CL	Tidak perlu marah-marah karena tidak penting	Senang sekali, bisa bermain dan belajar	Berusaha mengendalikan emosi
3	JA	Dengan mengendalikan emosi hidup menjadi lebih indah	Senang, bermain sambil belajar	Menjadi orang yang lebih baik lagi
4	NS	Mengendalikan emosi banyak manfaatnya	Senang, karena tidak bosan	Akan berusaha lebih baik
5	NA	Menjadi lebih tau tentang tips mengendalikan emosi	Senang , karena dapat belajar berfikir positif	Berusaha lebih baik lagi
6	SD	Menjadi tau kalau mengendalikan emosi sangatlah penting	Menyenangkan	Berusaha mengendalikan emosi
7	TL	Banyak manfaat apabila kita dapat mengendalikan emosi	Asik, permainannya seru dan dapat belajar juga	Melakukan hal-hal yang baik
8	DK	Dapat membuat hidup lebih baik	Senang	Berusaha menjadi lebih baik lagi
9	AL	Menjadi tau bagaimana cara mengendalikan emosi kita	Senang	Berusaha lebih baik, dengan berfikir positif
10	YG	Banyak manfaat apabila kita bisa mengendalikan diri	Senang	Melakukan hal-hal yang baik

**TABEL HASIL EVALUASI PENILAIAN SEGERA (UCA)  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN**

Pertemuan : Keempat

Topik : Tips Percaya Diri

Permainan : Siapa Menggambar

No	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Pemahaman ( <i>Understanding</i> )	Perasaan ( <i>Comfortabel</i> )	Tindakan yang akan dilakukan ( <i>Action</i> )
1	AP	Menjadi lebih tahu bagaimana tips percaya diri	Senang	Mencoba untuk lebih percaya diri
2	CL	Menjadi tahu pentingnya percaya diri	Menyenangkan bermain sambil belajar	Menjadi orang yang tidak minder lagi
3	JA	Dengan percaya diri ternyata banyak manfaatnya	Senang, menambah ilmu	Menjadi orang yang lebih baik lagi
4	NS	Tidak perlu minder	Senang, karena tidak bosan	Akan berusaha lebih baik
5	NA	Menjadi lebih tahu tentang tips percaya diri	Asik dan senang dapat berkumpul dengan teman	Mencoba untuk lebih percaya diri
6	SD	Bisa lebih tahu bagaimana cara percaya diri	Menyenangkan, dapat bertukar pikiran	Berusaha untuk tidak takut lagi
7	TL	Banyak manfaat apabila kita dapat percaya diri dengan kemampuan kita	Senang dapat tahu bagaimana cara untuk percaya diri	Berusaha lebih baik
8	DK	Menjadi tau bagaimana cara untuk bisa lebih percaya diri	Senang	Berusaha menjadi lebih baik lagi
9	AL	Dapat membuat hidup lebih baik	menyenangkan	Berusaha untuk lebih percaya diri
10	YG	Tidak perlu takut untuk percaya diri	Senang karena bermain sambil belajar	Berusaha untuk tidak minder

**TABEL HASIL EVALUASI PENILAIAN SEGERA (UCA)  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN**

Pertemuan : kelima

Topik : Kiat Berteman yang Baik

Permainan : Ganjil genap

No	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Pemahaman ( <i>Understanding</i> )	Perasaan ( <i>Comfortabel</i> )	Tindakan yang akan dilakukan ( <i>Action</i> )
1	AP	Menjadi tahu tentang bagaimana berteman yang baik	Senang, karena dapat bermain sambil belajar	Berusaha lebih baik lagi
2	CL	Paham tentang berteman yang baik, tidak menyakiti	Menyenangkan,	Memilih teman yang baik
3	JA	Menjadi tahu tentang bagaimana berteman yang baik	Senang dan asyik karena dapat bertukar cerita	Berteman dengan baik
4	NS	Apabila berteman tidak boleh pilih-pilih	Menyenangkan karena dapat bermain sambil belajar	Berteman dengan baik
5	NA	Tau bagaimana memilih teman yang baik	Senang	Akan berteman dengan baik
6	SD	Menjadi tau bagaimana kiat berteman yang baik	senang	Akan berusaha lebih baik lagi
7	TL	Paham tentang teman yang baik	Senang menambah wawasan	Berusaha lebih baik lagi
8	DK	Paham tentang teman yang baik	Senang karena pengalaman ikut kegiatan bimbingan kelompok	Akan berusaha menjadi lebih baik lagi
9	AL	Paham dan tentang teman yang baik seperti apa	Menyenangkan	Akan berteman dengan baik
10	YG	Paham tentang kiat berteman yang baik	Senang	Berteman dengan baik

**TABEL HASIL EVALUASI PENILAIAN SEGERA (UCA)  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN**

Pertemuan : Keenam

Topik : pentingnya rasa empati

Permainan : formasi barisan

No	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Pemahaman ( <i>Understanding</i> )	Perasaan ( <i>Comfortabel</i> )	Tindakan yang akan dilakukan ( <i>Action</i> )
1	AP	Menjadi tau bagaimana kita harus berempati	Senang sekali	Akan lebih menghargai dan berempati pada teman
2	CL	Tahu lebih banyak tentang empati	Belajar dan bermain, menyenangkan	Tidak akan cuek lagi
3	JA	Berempati banyak sekali manfaatnya	Senang karena bertambah ilmu	Tidak akan cuek lagi
4	NS	Dengan berempati hidup lebih indah	Senang, banyak pengalaman	Akan berusaha lebih baik
5	NA	Menjadi lebih tau tentang bagaimana kita harus berempati	Senang karena bermain sambil belajar	Lebih baik lagi kedepannya
6	SD	Berempati banyak manfaat	Menyenangkan	Akan berusaha lebih baik lagi
7	TL	Manfaat berempati, mendapat teman banyak dan disenangi	Asik dan menyenangkan	Mencoba bersikap empati
8	DK	Tahu lebih banyak tentang empati	Senang, dapat bermain dan belajar	Mencoba menerapkan disekolah
9	AL	Tahu lebih banyak tentang empati	Menyenangkan sekali	Berusaha lebih baik,
10	YG	Berempati berarti kita dihargai orang lain	tidak membosankan, senang	Besuk-besuk akan berempati pada teman, tidak cuek lagi

**TABEL HASIL EVALUASI PENILAIAN SEGERA (UCA)  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN**

Pertemuan : Ketujuh

Topik : Tips menghargai orang lain

Permainan : kereta api terpanjang

No	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Pemahaman ( <i>Understanding</i> )	Perasaan ( <i>Comfortabel</i> )	Tindakan yang akan dilakukan ( <i>Action</i> )
1	AP	Menjadi tau bagaimana tips untuk menghargai orang lain	Menyenangkan, dapat ilmu cara menghargai orang	Berusaha menghargai orang –orang
2	CL	Tidak perlu marah-marah tidak jelas dengan orang lain	Senang sekali, bisa bermain dan belajar menghargai	Tidak akan cuek lagi
3	JA	Menghargai orang maka kita akan dihargai	Senang, bermain sambil belajar cara menghargai orang	Menjadi orang yang lebih baik lagi
4	NS	Dengan menghargai banyak manfaatnya	Senang, karena tidak bosan	Akan berusaha lebih baik
5	NA	Menjadi lebih tau tentang tips menghargai orang lain	Senang nambah pengalaman	Berusaha lebih baik lagi
6	SD	Menjadi tau kalau menghargai orang lain sangatlah penting	Menyenangkan	Berusaha menghargai teman
7	TL	Banyak manfaat apabila kita dapat menghargai orang lain	Asik, permainannya seru dan dapat belajar juga	Melakukan hal-hal yang baik
8	DK	Dapat membuat hidup lebih baik	Senang	Berusaha menjadi lebih baik lagi
9	AL	Dapat membuat hidup lebih baik	Senang	Berusaha lebih baik, dengan menghargai teman dan orang lain
10	YG	Dapat membuat hidup lebih baik dan indah	Senang	Melakukan hal-hal yang baik

**TABEL HASIL EVALUASI PENILAIAN SEGERA (UCA)  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN**

Pertemuan : kedelapan

Topik : pentingnya berpartisipasi kerjasama dalam kelompok

Permainan : tas sarung

No	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Pemahaman ( <i>Understanding</i> )	Perasaan ( <i>Comfortabel</i> )	Tindakan yang akan dilakukan ( <i>Action</i> )
1	AP	Dengan berpartisipasi dan kerjasama akan lebih mudah dan menyenangkan	Senang, karena dapat bermain sambil belajar	Berusaha untuk lebih baik
2	CL	Kerjasama membuat kita lebih nyaman	Menyenangkan, karena dapat berkumpul	Lebih baik lagi
3	JA	Menjadi lebih tau bahwa kerjasama penting	Senang bertukar cerita	Berusaha menjadi lebih baik lagi
4	NS	Partisipasi dan kerjasama membuat hidup lebih indah	Menyenangkan karena dapat bermain sambil belajar	Mencoba partisipasi tidak egois
5	NA	Menjadi tau bagaimana pentingnya partisipasi dan kerjasama	Senang karena bermain sambil belajar, jadi saya tidak bosan	Kedepannya akan lebih membantu kalau teman susa
6	SD	Menjadi tau bagaimana pentingnya partisipasi dan kerjasama	senang	Akan berusaha lebih baik lagi
7	TL	Paham bahwa kerjasama penting	Senang	Berusaha lebih baik lagi
8	DK	Partisipasi dan kerjasama membuat hidup lebih indah	Senang	Akan berusaha menjadi lebih baik lagi
9	AL	Kerjasama banyak manfaat	Menyenangkan	Berusaha lebih baik,
10	YG	Hidup menjadi indah dan ringan	Senang karena dapat teman baru	Berusaha partisipasi dan kerjasama dengan teman

**TABEL HASIL EVALUASI PENILAIAN SEGERA (UCA)  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN**

Pertemuan : Kesembilan

Topik : kiat bergaul/ bersosialisasi yang baik

Permainan : berpindah pulau

No	Anggota	Aspek Penilaian Segera (UCA)		
		Pemahaman ( <i>Understanding</i> )	Perasaan ( <i>Comfortabel</i> )	Tindakan yang akan dilakukan ( <i>Action</i> )
1	AP	Menjadi lebih tahu bagaimana tips bersosialisasi yang baik	Senang	Mencoba untuk lebih baik lagi
2	CL	Menjadi tahu bahwa bersosialisasi sangat penting	Menyenangkan bermain sambil belajar	Menjadi orang yang tidak minder lagi
3	JA	Dengan bersosialisasi ternyata banyak manfaatnya	Senang, menambah ilmu	Menjadi orang yang dapat bersosialisasi
4	NS	Tidak perlu minder	Senang, karena tidak bosan	Akan berusaha lebih baik
5	NA	Menjadi lebih tahu tentang bagaimana bersosialisasi	Asik dan senang dapat berkumpul dengan teman	Mencoba untuk bersosialisasi
6	SD	Bersosialisasi itu penting	Menyenangkan, dapat bertukar pikiran	Berusaha untuk tidak takut lagi
7	TL	Banyak manfaat kalau kita bersosialisasi	Senang dapat tahu bagaimana bersosialisasi	Berusaha bersosialisasi dengan baik
8	DK	Menjadi tau bagaimana cara bersosialisasi yang baik	Senang, dapat kumpul bersama	Tidak akan minder
9	AL	Tidak perlu takut atau minder untuk bersosialisasi	menyenangkan	Berusaha untuk bersosialisasi yang baik, tidak menyakiti teman
10	YG	Tidak perlu takut untuk bersosialisasi	Senang karena bermain sambil belajar	Berusaha untuk tidak takut dan minder

**Lampiran 17****DOKUMENTASI**

Keterangan: Treatment ke-1 bimbingan kelompok dengan teknik permainan “permainan akulah si...”



Keterangan: Treatment ke-2 bimbingan kelompok dengan teknik permainan “permainan gambar diri”



Keterangan: Treatment ke-3 bimbingan kelompok dengan teknik permainan “permainan cari benda dengan diam”



Keterangan: Treatment ke-4 bimbingan kelompok dengan teknik permainan “permainan siapa menggambar”



Keterangan: Treatment ke-5 bimbingan kelompok dengan teknik permainan “permainan ganjil genap”



Keterangan: Treatment ke-6 bimbingan kelompok dengan teknik permainan “permainan formasi barisan ”



Keterangan: Treatment ke-7 bimbingan kelompok dengan teknik permainan “permainan kereta api terpanjang”



Keterangan: Treatment ke-8 bimbingan kelompok dengan teknik permainan “permainan tas sarung”



Keterangan: Treatment ke-9 bimbingan kelompok dengan teknik permainan “permainan berpindah pulau”



Keterangan: Treatment ke-9 bimbingan kelompok dengan teknik permainan “permainan berpindah pulau”

