

UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN DIRI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PERMAINAN ULAR TANGGA PADA SISWA KELAS VIII E SMP NEGERI 3 SEMARANG TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1 untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG 2016

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Upaya Meningkatkan Pemahaman Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ulartangga pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016 ini telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi FIP Universitas Negeri Semarang pada:

: Selasa Hari

: 2 Februari 2016 Tanggal

Panitia Ujian

Ketua

UNIDES Edy Jurwanto, M.Si NIR 1963 9121 1907 03 1001 Sekretaris

Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons NIP. 196002051998021001

Penguji I

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

Penguji II

Penguji III / Pembimbing

Mulawarman, S.Pd, M.Pd, Kons

NIP. 19771223 200501 I 0001

Heru Mugiarso, M.Pd., Kons NIP. 196106021984031002

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Semarang.

Januari 2016



Tantriana Dhesky 1301411076





MOTTO

Sesuatu yang belum dikerjakan seringkali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan:

- Untuk Alm. Papah, Ibu, Bapak, dan Adik
 Tercinta
- Untuk teman-teman Bimbingan
 Konseling angkatan 2011
- Untuk Almamater



KATAPENGANTAR

Alhamdulillahi robbil'alamin, puji syukurpenulis panjatkan kehadirat AllahSWTyang telahmelimpahkannikmat,rahmat,danhidayah-Nyakepada penulis,sehingga penulisdapatmenyelesaikan penyusunanskripsidenganjudul Upaya Meningkatkan Pemahaman Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ulartangga pada Siswa Kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian inibertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ulartangga. Metodepenelitianyang digunakanadalahpenelitiantindakanBimbingan danKonseling. Adapuntindakanyang diberikanyaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan ulartangga. Penelitian ini dilaksanakan

dalam dua siklusdenganmasing-masing siklusterdiridaritigakegiatanlayanan.Melalui pemberiantindakaninidiharapkan pemahaman diri pada siswa dapat meningkat.

Hambatan yang dihadapi peneliti pada saat melakukan penelitian adalah waktu yang diberikan oleh pihak sekolah dikarenakan akan segera dilaksanakan Ulangan Akhir Semester (UAS). Namun hambatan tersebut dapat diatasi oleh peneliti dengan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya, sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan dengan hasil yang diinginkan.

Penulismenyadaribahwa dalampenyusunanskripsiinitidaklepasdari bantuan berbagaipihak.Olehsebabitupenulisinginmenyampaikanterimakasih kepadapihakpihak berikut:

- 1. RektorUniversitasNegeriSemarangyangbertanggungjawabterhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
- 2. DekanFakultasIlmu Pendidikanyangtelah memberikan ijin penelitian.
- 3. Ketua Jur<mark>usan Bimbingan dan Konseling yang telah</mark> memberikan ijin penelitian dan dukunganuntuk segeramenyelesaikan skripsi
- 4. HeruMugiarso,M.Pd,Kons.DosenPembimbingyangdengansabar membimbing danmemberikanmotivasisampaiterselesaikannyapenyusunan skripsi ini.
- 5. Bapak, Ibudosen Bimbingandan Konseling yang telahikut membantu memberikan bimbingandan motivasi dalam penyusunan skripsiini.
- 6. Kepala SMPNegeri 3 Semarangyangtelah memberikan ijin penelitian.
- 7. Sutarno, S.Pd GurupembimbingdiSMPNegeri3 Semarang yangtelah banyak membantu pelaksanaan penelitian.
- 8. ArifHartantopegawaitatausahajurusanyangmembantuadministrasisurat menyurat penelitian.
- 9. Siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Semarang yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
- 10. Musyarofah, Rosyida Nur Zulfah, Maulina Azkiyah yang sesekali memberikan bantuan untuk persiapan-persiapan kegiatan penelitian.
- 11. Teman-temanBKangkatan 2011yangmemberikan dukungan dan semangat.

- 12. KakakelasBKUnnesyangseringsayamintaberbagipengetahuannyadalam mengerjakan skripsi.
- 13. Semua pihakyangtidakbisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembacapadaumumnya.

Semarang, Januari 2016

Penulis

ABSTRAK

Dhesky, Tantriana. 2016. Upaya Meningkatkan Pemahaman Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ulartangga Pada Siswa Kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016. Skripsi.Jurusan BimbingandanKonseling. FakultasIlmu Pendidikan.UniversitasNegeriSemarang. Pembimbing Heru Mugiarso, M.Pd., Kons.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok; Pemahaman Diri; Permainan Ulartangga

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di kelas VIII E SMP Negeri 3 Semarang menunjukkan pemahaman diri yang dimiliki siswa termasuk dalam kategori rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaaman diri yang dimiliki oleh siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik ulartangga.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan Bimbingan dan Koseling dengan melaksanakan 2 siklus tindakan. Setting penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Semarang dengan subjek penelitian yaitu 10 siswa di kelas VIII E di sekolah tersebut. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala pemahaman diri dan observasi. Untuk menganalisis data digunakan analisis statistik wilcoxon match pairs test.

Hasil menunjukkan bahwa sebelum diberi tindakan (40%) siswa memiliki pemahaman diri dengan kategori rendah, (30%) siswa memiliki pemahaman diri dengan kategori sedang, dan (30%) siswa memiliki pemahaman diri dengan kategori tinggi. Siklus I menunjukkan (10%) siswa memiliki pemahaman diri dengan kategori sedang dan (90%) siswa memiliki pemahaman diri dengan kategori tinggi. Pada siklus II (30%) siswa memiliki pemahaman diri dengan kategori sangat tinggi dan (70%) siswa memiliki pemahaman diri dengan kategori tinggi. Dari data diatas menunjukkan adanya peningkatan pemahaman diri dari sebelum tindakan sampai dengan akhir pemberian tindakan, yaitu semula sebagian besar termasuk pada kategori rendah, mengalami perubahan menjadi sebagian besar termasuk pada kategori pemahaman diri tinggi bahkan 30% siswa memiliki kategori sangat tinggi. Siswa menunjukkan peningkatan terhadap pemahaman diri yang dimiliki. Dari hasil uji wilcoxon dengan n = 10 dengan taraf kesalahan 5% nilainya adalah 8, sehingga Thitung ≥ Ttabel berarti Ha diterima dan Ho ditolak.

Disimpulkan bahwa pemahaman diri siswa meningkat setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik permainan ulartangga. Saran bagi Kepala Sekolah memfasilitasi guru Bimbingan dan Konseling untuk memperdalam teknik permainan dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, demi terciptanya pemahaman diri siswa. Bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan model tindakan seperti yangsudahdilakukanolehpeneliti,ataubisamemodifikasinyakarena sudahterbuktidapatmeningkatkanpemahaman dirisiswa.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	j
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	

1.1 La	atar Belakang	1
1.2 R	umusan Masalah	6
1.3 Tu	ujuan Penelitian	6
1.4 M	lanfaat Penelitian	7
1.5 Si	stematika Skripsi	8
BAB 1	II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1	Penelitian Terdahulu	10
2.2	Pemahaman Diri	12
2.2.1	Pengertian Pe <mark>m</mark> ah <mark>aman</mark> Diri	12
2.2.2	Karakteri <mark>stik Pemahaman D</mark> iri	13
2.2.3	Faktor y <mark>ang Mempengaruhi P</mark> em <mark>ahaman Diri</mark>	15
2.2.4	Tujuan <mark>Pemahaman Diri</mark>	16
2.3	Layanan Bimbingan Kelompok	16
2.3.1	Pengertian Bimbingan Kelompok	16
2.3.2	Tujuan Bimbingan Kelompok	18
2.3.3	Asas-asas Bimbin <mark>gan K</mark> elompok	19
2.3.4	Komponen Bimbingan Kelompok	19
2.3.4.1	Pemimpin Kelompok	19
2.3.4.2	2 Anggota Kelompok	21
2.3.4.3	B Peranan Anggota Kelompok	22
2.3.4.4	Prosedur Pelaksanaan Bimningan Kelompok	23
2.4	Permainant Ltd. RSLLAS. ML.C.L. ML.S.L. MARLAND.	25
2.4.1	Pengertian Permainan	25
2.4.2	Tipe-tipe Permainan	26
2.4.3	Fungsi dan Manfaat Permainan	27
2.4.4	Permainan dalam Bimbingan Kelompok	31
2.4.5	Permainan dalam Bimbingan dan Konseling	31
2.5	Permainan Ulartangga	32
2.5.1	Pengertian Ulartangga	32
252	Kelemahaman dan Kelehihan Illartangga	32

2.5.3	Langkah-langkah Permainan Ulartangga	33
2.5.4	Cara Permainan Ulartangga	34
2.6	Upaya Meningkatkan Pemahaman Diri melalui Layanan Bimbingan	
	Kelompok Teknik Permainan Ulartangga	34
2.7	Hipotesis Tindakan	37
BAB I	II METODE PENELITIAN	39
3.1	Jenis Penelitian	39
3.2	Setting Penelitian	41
3.2.1	Waktu Peneli <mark>tia</mark> n	41
3.2.2	Tempat Penelitian	42
3.3	Subyek Penelitian	42
3.4	Sumber Data	44
3.5	Variabel Penelitian	44
3.6	Teknik <mark>dan Pengumpul Data</mark>	45
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data	45
3.6.1.1	Skala Pemahaman Diri	45
3.6.1.2	2 Observasi	51
3.6.2	Alat Pengumpulan Data	53
3.7	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53
3.7.1	Validitas Instrumen Penelitian	53
3.7.2	Hasil Uji Validitas	54
3.7.3	Reliabilitas Instrumen Penelitian	54
3.8	Analisis Data	55
3.6.1	Analisis Data Kuantitatif	55
3.6.2	Analisis data Kualitatif	56
3.6.3	Pengujian Hipotesis Penelitian	56
3.9	Indikator kerja	57
3.10	Prosedur Penelitian	57
3.8.1	Siklus 1	57
382	Sikhus 2	58

BAB	IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
4.1	Hasil Penelitian	60
4.1.1	Tingkat Pemahaman Diri Siswa Sebelum Diberikan Layanan	
	Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ulartangga	60
4.1.2	Proses Pemberian Tindakan pada Layanan Bimbingan Kelompok	
	Teknik Permainan Ulartangga	63
4.1.2	.1 Pemberian Tindakan Siklus 1	64
4.1.2	.2 Pemberian Tindaka <mark>n</mark> Siklus 2	80
4.1.3	Pemahaman <mark>D</mark> iri Siswa Setelah Dib <mark>erikan L</mark> ayanan Bimbingan	
	Kelompok Teknik Permainan Ulartangga	97
4.2	Pembah <mark>asan</mark>	101
4.3	Keterbatasan Penelitian	105
BAB	V SIMP <mark>ULAN DAN SARAN</mark>	107
5.1	Simpulan	107
1)	Gambaran Pemaha <mark>man D</mark> iri Siswa Seb <mark>elum T</mark> indakan	106
2)	Gambaran Pemaha <mark>man</mark> Diri Siswa Setelah Tindakan	108
3)	Peningkatan Pemahaman Diri Siswa Sebelum dan Setelah Tindakan	108
5.2	Saran	108
1)	Untuk Kepala Sekolah	108
2)	Untuk Guru Bimbingan dan Konseling	109
3)	Untuk Peneliti Lain S. Last. S. Last. S. Last. S. Last. S. Last.	109
DAF	TAR PUSTAKA	110
ΙΔΜ	IPIR A N	113



Hala	man
Tabel 3.1 Rincian Waktu Penelitian	42
3.2 Jumlah Populasi dalam Bimbingan Kelompok	43
3.3 Kategori Jawaban Instrumen Penelitian	47
3.4 Kategori Skala Pemahaman Diri	48
3.5 Kisi-kisi instrumen skala pemahaman diri	49
3.6 Kisi-kisi instrumen observasi	52
4.1 Kondisi Awal Tingkat Pemahaman Diri Siswa Sebelum	
Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok	62
4.2 Hasil Pengamatan Layanan Bimbingan Kelompok Secara	
Umum pada Siklus 1	71
4.3 Perbedaan Tingkat Pemahaman Diri Siswa Sebelum dengan	
Setelah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus 1	74

4.4 Perbedaan Pemahaman Diri Per Indikator Sebelum dan Setelah	
Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	75
4.5 Hasil Pengamatan Layanan Bimbingan Kelompok Secara	
Umum pada Siklus 2	86
4.6. Perbedaan Tingkat Pemahaman Diri Siswa Sesudah	
Memperoleh Layanan Bimbingan Kelompok pada Siklus 1 dan	
Siklus 2	89
4.7. Perbedaan Pemahaman Diri Per Indikator Setelah Memperoleh	
layanan B <mark>imbing</mark> an Kel <mark>ompo</mark> k pada <mark>Si</mark> klus 1 dan Siklus 2	91
4.8 Tingkat P <mark>em</mark> a <mark>ham</mark> an Diri Siswa Set <mark>elah</mark> M <mark>en</mark> dapatkan L ayanan	
Bim <mark>bingan Kelompok T</mark> eknik <mark>Permainan Ula</mark> rtangga	95
4.9 Per <mark>bed</mark> aan Pemahaman Diri Siswa Sebelum dan Sesudah	
Me <mark>ndapatkan Layanan B</mark> imb <mark>ingan Kelompok</mark>	97
4.10 P <mark>erbedaan Tingkat Pe</mark> mah <mark>aman Diri Per Indikat</mark> or Sebelum	
dan <mark>Sesudah Mend</mark> apat <mark>k</mark> an L <mark>ayanan Bimbingan K</mark> elompok	98
4.11 Tabel Kerja <mark>Uji Wilcoxo</mark> n	100
DAFTAR GAMBAR	
Hala	man
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	38
3.1 Prosedur penyusunan instrumen	48
4.1 Grafik Tingkat Pemahaman Diri Siswa Sebelum Layanan	
Bimbingan Kelompok	63
4.2 Grafik Perbedaan Tingkat Pemahaman Diri Siswa Sebelum	
_	
dan Setelah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	75
dan Setelah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	75
	75 76
4.3. Grafik Peningkatan Pemahaman Diri per Indikator pada	
4.3. Grafik Peningkatan Pemahaman Diri per Indikator pada Siswa	
4.3. Grafik Peningkatan Pemahaman Diri per Indikator pada Siswa.4.4. Grafik Perbedaan Tingkat Pemahaman Diri pada Siswa	

4.5	Grafik Perbedaan Tingkat Pemanaman Diri Siswa per	
	Indikator pada Siklus 1 dan Siklus 2	92
4.6	Grafik Tingkat Pemahaman Diri Siswa Setelah Memperoleh	
	Layanan Bimbingan Kelompok	96
4.7	Perbedaan Pemahaman Diri Siswa Sebelum dan Sesudah	
	Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok	98
4.8	Perbedaan Pemahaman Diri Siswa Per Indikator Sebelum dan	
	Sesudah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok	99

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman
Lampiran 1. Daftar Nama Siswa Uji Coba Instrumen dan Uji Instrumen 113
2. Kisi-kisi Instrumen Observasi
3. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Skala Pemahaman Diri
4. Uji Coba Skala Pemahaman Diri
5. Hasil Uji Coba Skala Pemahaman Diri
6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
7. Kisi-Kisi Uji Instrumen Pemahaman Diri
8. Uji Skala Pemahaman Diri
9. Hasil Uji Skala Pemahaman Diri
10. Rancangan Pelaksanaan Penelitian

11. Satuan Layanan	141
12. Pedoman Observasi	159
13. Hasil Observasi	161
14. Daftar Hadir Siswa	166
15. Layanan Segera	167
16. Laporan Layanan Segera	169
17. Resume Bimbingan Kelompok	181
18. Laporan Pelaksanaan Program	199
19. Hasil Penga <mark>m</mark> atan Lay <mark>anan</mark> Bimbi <mark>ng</mark> an Kelompok	204
20. Hasil S <mark>ik</mark> lus 1	211
21. Hasil <mark>Siklus 2</mark>	215
22. H <mark>asi</mark> l Analisis Data Wilcoxon	222
23. Permainan Ulartangga Pemahaman Diri	230
23. Dokumentasi Penelitian	231
24. Surat-surat	233



BABI

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk individu dan makhluk sosial tidak dapat lepas dari pemahaman tentang dirinya sendiri. Pemahaman diri merupakan suatu gambaran mengenai pemahaman seseorang tentang kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya. Pemahaman diri bukanlah pembawaan sejak lahir, melainkan hasil belajar dari pengalaman-pengalaman yang didapatkan dari lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sosialnya. Pengetahuan tentang diri akan meningkatkan pemahaman diri, dan pada saat berinteraksi dengan orang lain individu tersebut akan memperhatikan mengenai kelemahan dan kelebihan yang dimiliki sehingga individu tersebut dapat lebih percaya diri.

Pemahaman diri dianggap sebagai penentu setiap tingkah laku individu. Tujuan dari memahami diri sendiri bukan untuk membuat individu menjadi kecewa setelah mengetahui kelemahaman yang dimiliki, tetapi dengan memahami dirinya diharapkan individu dapat mengembangkan pribadinya secara optimal agar memiliki karakteristik yang positif. Tujuan dari pemahaman diri tersebut sesuai dengan tujuan umum dari bimbingan dan konseling. Tujuan umum dari bimbingan dan konseling adalah membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (Prayitno, 2004: 114). Individu yang seperti ini adalah individu yang mandiri dan memiliki kesempatan untuk memahami diri sendiri dan

lingkungannya secara tepat dan obyektif serta menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis. Untuk memandang, menerima, dan memahami dirinya sendiri individu haruslah memiliki pengetahuan tentang dirinya dan evaluasi diri (perasaan harga diri).

Diri pada anak tidak diberikan begitu saja oleh orangtua atau budaya mereka, tetapi anak menemukan dan mengkonstruk sendiri hal tersebut (Garcia, Hart,& Johnson Ray dalam Santrock, 2007: 55). Individu yang dapat mengevaluasi dirinya secara tidak langsung, individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri dan mengembangkan kemampuan dirinya secara optimal. Individu yang paham mengenai kelemahaman dan kelebihan yang ada pada dirinya, maka individu tersebut akan lebih percaya diri dalam bersikap dan akan mengembangkan kelemahamannya agar menjadi suatu kelebihan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rankins, dkk (2004) dalam Santrock (2007:58) bahwa mulai usia 13 sampai 18 tahun kesadaran diri publik dari remaja (termasuk aspek diri yang dapat terlihat oleh oranglain, seperti penampilan, cara berbicara, atau perilaku) mengalami penurunan. Dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat bahwa pemahaman mengenai diri sendiri khususnya siswa sekolah menengah pertama cenderung kurang. Hal ini berdampak pada perilaku siswa yang kurang percaya diri dalam mengembangkan kelebihan yang dimiliki, dan menjadikan kelemahannya sebagai salah satu faktor penghambat untuk perkembangan diri anak tersebut. Pada hakekatnya pemahaman diri merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai perkembangan diri yang positif.

Pemahaman diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Baik faktor yang datangnya dari dalam diri siswa itu sendiri (*intern*) maupun faktor yang datangnya dari luar (*ekstern*). Pemahaman diri dibagi menjadi 3 bagian yaitu:(1) *Ideal self*, yaitu pengertian seseorang tentang bagaimana dirinya yang seharusnya, (2) *Social self*, yaitu pengertian seseorang yang berhubungan dengan perasaan mengenai dirinya, (3) *Real self*, yaitu pengertian seseorang tentang bagaimana diri yang sebenarnya (Hurlock, 1997:235).

Pada saat peneliti melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), peneliti menemukan fenomena yang sebagian besar dialami oleh siswa kelas VIIF SMP Negeri 3 Semarang. Fenomena tersebut adalah sebagian besar siswa tidak paham mengenai dirinya sendiri. Siswa cenderung berperilaku mengikuti kakak kelasnya atau lingkungan sekitar tanpa mempedulikan kelemahan dan kelebihan dirinya. Pada saat peneliti memberikan layanan, siswa diberi tugas menuliskan kelemahaman dan kelebihan yang ada dalam dirinya, siswa cenderung lebih banyak menulis mengenai kelemahan, banyak siswa yang tidak mengetahui kelebihan yang dimiliki siswa tersebut hanya menjawab beberapa saja, tetapi pada saat peneliti bertanya tentang kelemahan siswa tersebut banyak menjawab seperti: saya tidak paham mengenai pelajaran matematika, saya sering malas mengerjakan PR, saya tidak pernah mengikuti lomba, saya sering terlambat berangkat sekolah karena bangun siang, dll.

Perilaku yang menunjukkan siswa tidak paham mengenai dirinya adalah dari hasil Daftar Cek Masalah (DCM) yang telah dianalisis oleh peneliti. Menurut

hasil Daftar Cek Masalah (DCM) kelas VII F memiliki masalah dalam memahami diri diantaranya, siswa sering menyesali diri sendiri dengan presentase 16,5%, ingin tampak lebih menarik dengan presentase 14,7%, ingin sekai dikagumi dengan presentase 15,6%, sering merasa tidak sebaik orang lain dengan presentase 17,9%, dan memiliki kebiasaan jelek dengan presentase 11,2%

Perilaku diatas menandakan bahwa sebagian besar siswa tidak mengenal dan memahami tentang dirinya sendiri. Apabila fenomena tersebut dibiarkan terus menerus, maka akan menimbulkan dampak yang tidak baik terutama yang berkaitan dengan perkembangan diri siswa tersebut. Sehingga pemahaman diri perlu ditingkatkan dan dikembangkan agar pengetahuan tentang dirinya dapat berkembang secara optimal dan menghasilkan hasil yang positif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 3 Semarang bahwa upaya yang dilakukan pihak sekolah untuk meningkatkan dan mengembangkan pemahaman diri yaitu melalui layanan informasi. Akan tetapi upaya yang dilakukan guru BK dengan memberikan layanan informasi kurang optimal karena guru BK melakukannya menggunakan metode ceramah, sehingga siswa cenderung kurang memperhatikan apa yang guru BK sampaikan. Padahal informasi yang disampaikan guru BK sangat penting dan bermanfaat bagi kehidupan dan perkembangan diri siswa. Penggunaan layanan bimbingan kelompok dapa dilakukan agar siswa tidak merasa bosan dan dapat memahami dirinya secara baik.

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok (Prayitno dan Amti, 1994: 309). Bimbingan kelompok

merupakan suatu layanan yang diberikan oleh individu berjumlah 8-10 orang yang dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok dengan membahas topik bersifat secara umum yang sedang hangat untuk dibahas (topik bebas) atau topik yang sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok (topik tugas) dengan menggunakan azas kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan. Dengan layanan bimbingan kelompok siswa dapat lebih aktif dan lebih optimal dalam memahami dirinya.

Agar layanan bimbingan kelompok tidak membosankan maka bimbingan kelompok diselingi oleh permainan yang dapat menyegarkan pikiran. Permainan dalam bimbingan kelompok bertujuan agar anggota kelompok tidak tegang sehingga dapat dengan aktif ikut serta dalam bimbingan kelompok. Permainan yang dipilih dalam bimbingan kelompok ini adalah permainan ular tangga. Melalui permainan ular tangga sebagai teknik dalam bimbingan kelompok diharapkan siswa dapat lebih tertarik dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok sehingga tujuan dari layanan bimbingan kelompok dapat tercapai.

Pemberian layanan bimbingan kelompok tentang pemahaman diri dapat menarik perhatian siswa mengenai materi yang disampaikan, sehingga siswa dapat meningkatkan pemahaman diri secara optimal dan siswa dapat bersikap berdasarkan kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya. Dari fenomena yang diungkapkan diatas maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul "Meningkatkan Pemahaman Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ular Tangga pada Siswa Kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan suatu masalah umum dalam penelitian ini adalah "Apakah pemahaman diri siswa dapat meningkat melalui layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga?". Dari rumusan masalah umum tersebut dapat dijabarkan menjadi rumusan masalah khusus menjadi:

- 1.2.1 Bagaimana pemahaman diri siswa kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga?
- 1.2.2 Bagaimana pemahaman diri siswa kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga?
- 1.2.3 Apakah terjadi peningkatan pemahaman diri pada siswa kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga. Selain tujuan umum terdapat pula tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain:

1.3.1 Untuk mengetahui seberapa besar pemahaman diri siswa sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga pada siswa kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang tahun ajaran 2015/2016.

- 1.3.2 Untuk mengetahui seberapa besar pemahaman diri siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga pada siswa kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang tahun ajaran 2015/2016.
- 1.3.3 Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pemahaman diri siswa setelah menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga pada siswa kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang tahun ajaran 2015/2016.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak, antara lain:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, peelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan kajian keilmuan yang berkaitan dengan meningkatkan pemahaman diri melalui layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain dilihat dari manfaat teoritis, penelitian ini juga diharapkan berguna bagi:

LIND/ERSITAS NEGERESEMARANG

1.4.2.1 Guru BK

Guru BK dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok dalam memberikan informasi mengenai pemahaman diri agar siswa tidak merasa bosan dan lebih memperhatikan sehingga siswa dapat memahami dirinya secara optimal.

1.4.2.2 Peneliti

Peneliti lebih paham dan mendalami materi mengenai meningkatkan pemahaman diri melalui bimbingan kelompok.

1.5 Sistematika Skripsi

Untuk mempermudah dalam menelaah skripsi ini, maka dalam penyusunannya dibuat sistematika sebagai berikut:

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

Bab 2 Tinjauan Pustaka, berisi kajian mengenai landasan teori yang mendasari penelitian: penelitian terdahulu, pemahaman diri, layanan bimbingan kelompok, teknik permainan ulartangga, Upaya Meningkatan Pemahaman Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Ular Tangga, kerangka berfikir, dan hipotesis tindakan.

Bab 3 Metode Penelitian, pada bab ini berisi uraian metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan skripsi. Metode penelitian ini meliputi Setting Penelitian, Subyek Penelitian, Sumber Data, Teknik dan Alat Pengumpul Data, Validitas dan Reliabilitas Instrumen, Analisis Data, Indikator Kinerja, dan Prosedur Penelitian.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini berisi tentang hasil penelitian yang meliputi persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, penyajian data, analisis data dan interpretasi data, serta pembahasan hasil penelitian.

Bab 5 Penutup, bab ini berisi tentang penyajian simpulan hasil penelitian dan penyajian saran sebagai implikasi dari hasil penelitian yang diakhiri dengan daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan menguraikan tinjauan kepustakaan yang mendukung penelitian meliputi: (1) penelitian terdahulu, (2) pemahaman diri, (3) layanan bimbingan kelompok, (4) teknik permainan ulartangga, (5) Upaya Meningkatan Pemahaman Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Ular Tangga, (6) kerangka berfikir, dan (7) hipotesis tindakan.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Tujunnya adalah sebagai bahan masukan bagi pemula dan untuk membandingkan antara peneliti yang satu dengan yang lain. Adapun penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian ini antara lain dipaparkan dibawah.

Dari penelitian Seniawati (2014) tentang efektivitas teori karier Holand melalui layanan informasi untuk meningkatkan pemahaman diri terhadap kesiapan kerja siswa diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan efektivitas teori karier Holland melalui layanan informasi untuk meningkatkan pemahaman diri terhadap kesiapan kerja siswa. Dengan kata lain, pemahaman diri terhadap kesiapan kerja siswa dapat ditingkatkan melalui layanan informasi teori karier Holland.

Dari penelitian Yustiana (2014) mengenai pengaruh pemahaman diri terhadap kesesuaian memilih jurusan, terdapat tingkat keeratan pengaruh pemahaman diri terhadap kesesuaian minat memilih jurusan pada mahasiswa

PPKn FKIP Universitas Lampung tahun 2013. Dari penelitian tersebut terdapat pengaruh yang sedang terhadap pemahaman diri terhadap kesesuaian minat memilih jurusan pada mahasiswa PPKn FKIP Universitas Lampung Tahun 2013.

Dari penelitian Riswari (2013) mengenai meningkatkan pemahaman diri siswa melalui layanan informasi bidang pribadi dengan memanfaatkan media "cermin diri" pada siswa kelas X-3 SMAN 1 Puri Mojokerto diperoleh hasil bahwa setiap siklus pemahaman diri siswa selalu meningkat. Dapat disimpulkan bahwa melalui layanan informasi bidang pribadi dengan memanfaatkan media "cermin diri" dapat meningkatkan pemahaman diri siswa.

Dari penelitian Tadjri (2012) mengenai model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* untuk mnegurangi kecemasan berbicara di depan kelas menggunakan uji-t dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa.

Dari penelitian Anita (2013) mengenai model layanan BK kelompok teknik permainan (games) untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi interpersonal siswa dilakukan uji coba terbatas yang dianalisis dengan Independent Sample T-Test bahwa ada pengaruh yang signifikan (efektif) dari penggunaan teknik permainan (games) dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

Lima penelitian terdahulu di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman diri siswa adalah dengan menggunakan metode bimbingan kelompok teknik permainan. Bimbingan kelompok dengan teknik permainan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman diri siswa dan dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran bimbingan konseling di sekolah.

2.2 Pemahaman Diri

2.2.1 Pengertian Pemahaman Diri

Pemahaman diri adalah kemampuan memahami secara penuh mengenai kondisi dirinya sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki. Pemahaman diri (*self understanding*) adalah representasi kognitif anak mengenai diri (*self*), dan merupakan substansi dan isi dari konsepsi diri anak (Santrock, 2007: 55). Sedangkan menurut Desmita (2009: 180) pemahaman diri (*sense of self*), yaitu suatu struktur yang membantu anak mengorganisasi dan memahami tentang siapa dirinya, yang didasarkan atas pandangan orang lain, pengalaman sendiri, dan atas dasar penggolongan budaya seperti gender, ras, dan sebagainya.

Pemahaman diri (*sense of self*) sering disebut konsep diri (*self consept*), yaitu suatu pemahaman tentang diri atau ide tentang diri sendiri (Seifert dan Hoffnung dalam Desmita, 2009: 180). Pemahaman diri (konsep diri) menyangkut gambaran diri fisik yang berkenaan dengan tampang atau penampakan atau menyangkut pada kemenarikan atau ketidakmenarikan diri, serta cocok atau tidak cocoknya jenis kelamin dan pentingnya bagian-bagian tubuh yang berbeda beserta psikis yang melekat padanya (Hurlock, 1997:235).

Awater (1987) dalam Desmita (2009: 180) mengidentifikasi konsep diri atas tiga bentuk. Pertama, *body image*, kesadaran tentang tubuhnya, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Kedua, *ideal self*, yaitu bagaimana cita-cita dan harapan-harapan seseorang mengenai dirinya. Ketiga, *social self*, yaitu bagaimana oranglain melihat dirinya. Sedangkan menurut pendapat Hurlock (1997:235) pemahaman diri dibagi menjadi 3 bagian yaitu: (1) *Ideal self*, yaitu pengertian seseorang tentang bagaimana dirinya yang seharusnya, (2) *Social self*, yaitu pengertian seseorang yang berhubungan dengan perasaan mengenai dirinya, (3) *Real self*, yaitu pengertian seseorang tentang bagaimana diri yang sebenarnya.

Jadi pemahaman diri (konsep diri) merupakan persepsi, penilaian, penggambaran terhadap dirinya sendiri yang diperoleh dari hasil belajar lingkungan sekitar yang menyangkut fisik maupun psikis. Pemahaman diri seseorang dibentuk melalui belajar. Sebagai hasil belajar, mengandung unsur unsur deskriptif (penggambaran diri), unsur evaluatif (penilaian) yang berbaur dengan pengalaman. Sebagai contoh, seorang anak perempuan yang berusia 12 tahun paham bahwa dirinya seorang pelajar, sedang masa puber, anggota OSIS, dan seorang anak perempuan di dalam keluarganya. Pemahaman diri anak sebagian didasari oleh berbagai kategori peran dan keanggotaan yang mendefinisikan anak tersebut(Harter dalam Santrock, 2007: 55).

2.2.2 Karakteristik Pemahaman Diri

Menurut Harter (1998, 1999, 2006) dalam Santrock (2007: 57) karakteristik pemahaman diri pada remaja antara lain :

- 1) Abstrak dan Idealistik. Kebanyakan remaja mulai berpikir dengan cara yang lebih abstrak dan idealistik. Ketika mereka diminta untuk mendeskripsikan diri mereka, remaja akan lebih mungkin menggunakan label yang lebih abstrak dan idealistik dibandingkan dengan anak-anak. Tidak semua remaja mendeskripsikan diri mereka dengan cara yang idealistik, tetapi kebanyakan remaja bisa membedakan antara *real self* dan *ideal self*.
- 2) Kesadaran Diri (*self-consciousness*). Remaja akan lebih mungkin jika dibandingkan anak-anak untuk menjadi sadar dan disibukkan dengan pemahaman diri. Kesadaran diri privat (termasuk aspek diri yang tersembunyi dari pandangan oranglain, seperti pikiran, emosi, dan sikap) meningkat mulai usia 13-18 tahun.
- 3) Diri yang berfluktuasi. Pemahaman diri remaja berfluktuasi dalam setiap situasi dan setiap waktu. Diri remaja akan tetap ditandai karakteristik ketidakstabilan ini sampai remaja mengkonstruk sebuah teori yang lebih menyatu mengenai diri mereka, biasanya hal ini baru tercapai pada masa remaja akhir atau bahkan baru pada masa dewasa awal.
- 4) Real self (diri yang nyata) dan ideal self (diri yang diimajinasikan).

 Peningkatan kemampuan remaja untuk mengkonstruk ideal self disamping diri yang nyata dapat menjadi hal yang membingungkan dan menimbulkan penderitaan bagi remaja.
- 5) Integrasi diri. Pada masa remaja akhir pemahaman diri menjadi terintegrasi dengan berbagai kepingan diri mulai disusun secara sistematis. Remaja yang lebih tua akan lebih mungkin menyadari inkonsistensi dari gambaran awal

diri mereka ketika mereka berusaha mengkonstruk teori umum mengenai diri mereka dan pada akhirnya mencapai identitas yang terintegrasi.

Karakteristik pemahaman diri antara lain, remaja sudah mulai mendeskripsikan mengenai dirinya secara abstrak dan idealis sesuai keadaan, munculnya kesadaran mengenai dirinya sendiri, pemahaman diri ramaja tidak stabil dalam situasi dan kondisi tertentu, peningkatan kemampuan untuk mengkonstruk *ideal self* disamping *real self*, serta pemahaman diri mulai menjadi kesatuan dan disusun secara sistematis.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman Diri

"Selfobjectivication" ataupemahamandirisecara obyektif tidakserta merta diperolehbersama meningkatnya usia, bahwa usiadewasapastiorang sudahpahamataukenal | dirinyasendiri, sama sekalitidak. Pemahaman dirilebihdibentukoleh lingkunganhidupterutamaorang-orangyang berartibaginya, memilikikematang<mark>anp</mark>ribadi, yang senantiasa membantunya untuk menemukan realitas dirinya melalui kebiasaan bersikap, jujur, adil, kasih dan bertanggungjawab, di samping dari sisi intern yang terkait dengan temperamen bawaan,apakahorangmudah dibentukatau tidak. Tingkat intelegensiseseorang LIND/ERSITAS NEGERLSEMARANG jugaberperandalam menangkaparti sebuah rangsangan nilai-nilai hidup (Supeni, 2010).

Sedangkan menurut Seniawati (2014) Pemahaman diri dipengaruhi oleh faktor internal danfaktoreksternal. Faktor internalyangturut mempengaruhi pemahamandiriditentukanoleh diriterbukadantertutup. Kepribadian yang terbukaberkonstribusi positifterhadap pemahaman diri,sedangkankepribadianyang

tertutupadalahfaktorpenghambat dalam pemahaman diri.Faktoreksternal(lingkungan) yang mempengaruhi pemahaman diri antara lain,lingkungan keluarga,temansebaya,dan sekolah.

Dapat disimpulkan bahwa pemahaman diri dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal (lingkungan) antara lain keluarga, teman sebaya, dan sekolah, sedangkan faktor internal antara lain meningkatnya usia, sifat bawaan, dan tingkat intelegensi.

2.2.4 Tujuan Pemahaman Diri

Pemahaman diri merupakan aspek penting bagi semua orang. Bagi siswa yang memahami dirinya sendiri lebih memiliki peluang yang besar dalam meraih cita-cita daripada siswa yang mengenal dnegan baik akan diri mereka sendiri, karena mereka yang memahami diri telah memahami kemampuan, minat, kepribadian, dan nilai termasuk kelemahan dan kelebihan yang ada dalam diri mereka sehingga mereka memiliki arah dan tujuan hidup yang realistis dimana mereka memiliki cita-cita yang sesuai dengan potensi diri. Meskipun bukan merupakan identitas personal secara keseluruhan, pemahaman diri dapat menjadi petunjuk rasional mengenai dirinya (Darmon & Hart, dalam Santrock, 2007: 55).

2.3 Layanan Bimbingan Kelompok

2.3.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari konselor yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik sebagai pelajar,

LINDVERSITAS NEGERL SEMARANG.

keluarga dan masyarakat serta pertimbangan untuk pengambilan keputusan (Sukardi, 2008:64).

MenurutDepdiknas (2007:57) bimbingan kelompok adalah layanan dimana konselor memberikan pelayanan bimbingan kepada peserta didik melalui kelompok-kelompok kecil (5 s.d 10 orang). Sedangkan menurut Winkel & Sri Hastuti (2006:565) menyebutkan bahwa bimbingan kelompook adalah cara memberikan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh informasi dari pemimpin kelompok dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu, serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

LINDVERSITAS NEGERL SEMARANG.

2.3.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

2.3.2.1 Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Melalui layanan Bimbingan Kelompok hal-hal yang menganggu atau menghimpit perasaan yang diungkapkan, diringankan

melalui berbagai cara dan dinamikan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru. Selain bertujuan sebagaimana Bimbingan Kelompok, juga bermaksud mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

2.3.2.2 Tujuan khusus bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu. 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. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal ditingkatkan. (Prayitno, 2004: 2-3)

Tujuan bimbingan kelompok adalah supaya orang yang dilayani menjadi mampu mengatur kehidupannya, memiliki pandangan hidup, mengambil sikap mandiri, dan berani bertanggung jawab atas konsekuensi-konsekuensinya (Winkel, 2006: 564).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan tujuan bimbingan kelompok antara lain mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, meningkatkan pengetahuan individu terkait dengan topik yang dibahas, mencapai perkembangan yang maksimal.

2.3.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa asas diantaranya asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kekinian, dan asas kenormatifan (Prayitno, 2004: 13-15).

Asas kerahasiaan yaitu segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya diketahui oleh anggota kelompok da pemimpin kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kelompok.

Asas kesukarelaan yaitu anggota kelompok mengikuti bimbingan kelompok dengan sukarela dan tanpa paksaan dengan kesukarelaan tersebut dapat mewujudkan peran aktif dari masing-masing anggota untuk mencapai tujuan layanan.

Asas kekinian yaitu memberikan topik atau materi yang dibahas bersifat aktual dan hal-hal yang terjadi sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan dengan kondisi sekarang.

Asas kenormatifan yaitu dipraktikan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan.

2.3.4 Komponen Bimbingan Kelompok

Terdapat dua komponen utama yang ada dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Jika salah satu komponen dalam BKp ini tidak dipenuhi, maka layanan BKp ini tidak dapat dilaksanakan. Menurut Prayitno (2004:4) bahwa komponen bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

2.3.4.1 Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Dalam BKp tugas PK adalah

memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui "bahasa" konseling untuk mencapau tujuan-tujuan konseling. Secara khusus, PK diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus.

2.3.4.1.1 Karakteristik PK

Untuk menjalankan tugas dan kewajiban profesionalnya, PK adalah seseorang yang:

- a. PK adalah seorang yang mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratik, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskann, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan, dan membahagiakan; serta mencapai tujuan bersama kelompok.
- b. Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.
- c. Memiliki kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratik dan kompromistik
- d. Dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.

2.3.4.1.2 Peran PK

Dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, PK berperan dalam:

- a. Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri atas 8-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu; terjadinya hubungan antara-anggota kelompok menuju keakraban diantara mereka,tumbuhnya tujuan bersama diantara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan, berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok, terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, serta terbinanya kemandirian kelompok.
- b. Penstrukturan, yaitu membahas bers<mark>ama anggota kelom</mark>pok apa, mengapa dan bagaimana layanan BKp dilaksanakan.
- c. Pentahapan kegiatan BKp
- d. Penilaian segera (laiseg) hasil layanan BKp
- e. Tindak lanjut layanan

2.3.4.2 Anggota Kelompok

Untuk terselenggaranya BKp seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok. Dalam pembentukan anggota kelompok jumlah anggota kelompok dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok.

2.3.4.2.1 Besarnya Kelompok

Kelompok yang terlalu kecil, misalnya 2-3 orang akan mengurangi efektifitas BKp. Kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, karena sumbernya juga terbatas. Sebaliknya kelompok yang terlalu besar juga kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara, dan memberikan/menerima "sentuhan" dalam kelompok kurang, padahal melalui "sentuhan-sentuhan" dengan frekuensi tinggi itu individu memperoleh manfaat langsung dalam layanan BKp.

2.3.4.2.2 Homogenitas/Hetoregenitas Kelompok

Perubahan yang intensif dan mendalam memerlukan sumber-sumber yang bervariasi. Dengan demikian, layanan BKp memerlukan anggota kelompok yang dapat menjadi sumber-sumber bervariasi untuk memecahkan masalah tertentu. Dalam hal ini anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam BKp. Sebaliknya, anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Pembahasan dapat ditinjau dari beberapa sisi, tidak monoton, dan terbuka. Heterogenitas dapat mendobrak dan memecahkan kebekuan yang terjadi akibat homogenitas anggota kelompok.

2.3.4.3 Peranan Anggota Kelompok

Aktifitas mandiri, peran anggota kelompok (AK) dalam layanan BKp bersifat dari, oleh, dan untuk AK itu sendiri. Masing-masing AK beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif (3-M), berpikir dan berpendapat; menganalisis, mengkritisi dan

beragumentasi, merasa, berempati dan bersikap, berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

Aktifitas mandiri masing-masing AK itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok. Kebersamaan ini diwujudkan melalui: pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antar AK, kepatuhan terhadap aturan kegiatan dalam kelompok, komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertatakrama, saling memahami, memberi kesempatan dan membantu, serta kesadaran bersama untuk menyukseskan kegiatan kelompok.

2.3.4.4 Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan sangat ditentukan pada prosedur pelaksanaan sehingga terarah dan tepat sasaran. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, terdapat prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok yang telah diungkapkan Roemlah (2001:68-83), yaitu tahap orientasi, tahap pengakhiran kelompok atau tahap terminasi, tahap produktivitas, tahap mengatasi pertentangan-pertentangan dalam kelompok, dan tahap pembinaan norma dan tujuan kelompok. Tahapan tersebut dapat diuraiakan sebagai berikut:

a) Tahap orientasi

Tahap orientasi atau tahap penciptaan rasa aman adalah tahap awal kelompok dimana para anggota kelompok merasa tidak aman, cemas berada dalam situasi baru, dan ingin mengetahui apa yang akan terjadi dalam kelompok. Tujuan utama tahap orientasi adalah untuk saling mengenal dan mengetahui identitas masing-masing anggota kelompok, dan mengembangkan kepercayaan anggota kelompok.

b) Tahap pembinaan norma dan tujuan kelompok

Tahap pembinaan norma dan tujuan kelompok merupakan tahapan yang penting dalam mengembangkan kelompok karena akan memberikan arah pada perkembangan kelompok menjadi produktif, interaksi anggota lebih lancar.

c) Tahap mengatasi pertentangan-pertentangan dalam kelompok

Tahap ketiga dalam perkembangan kelompok merupakan tahap mulai timbulnya pertentangan-pertentangan dalam kelompok yaitu adanya usaha "menentang" pemimpin kelompok. Setelah anggota kelompok saling mengenal dan telah bekerja sama dalam berkomunikasi secara lebih terbuka dan langsung, maka pertentangan-pertentangan akan bertambah. Di sini dituntut gara pemimpin kelompok mampu mengatasi pertentangan-pertentangan tersebut.

d) Tahap produktivitas

Tahap produktivitas dalam perkembangan kelompok adalah tahap dimana kelompok telah tumbuh menjadi suatu tim yang produktif dan telah mempraktikan ketrampilan-ketrampilan dan sikap. Sikap yang diperlukan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Ciri-ciri yang penting dalam tahapan ini adalah bahwa perhatian anggota kelompok mulai terbagi antar penyeleseian tugas-tugas kelompok dengan meningkatkan hubungan antar pribadi. Ciri lain tahap ini adalah bertambahnya keintiman hubungan antara anggota kelompok dengan pemimpin kelompok.

Pada tahapan ini diterapkan beberapa teknik-teknik dalam bimbingan kelompok untuk mencapai suatu tujuan tertentu, teknik yang digunakan antara lain teknik pemberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah (*problem*

solving), permainan peran (*role playing*), permainan simulasi (*simulation games*), karya wisata (*field trip*) dan teknik penciptaan kekeluargaan (*home room*).

e) Tahap pengakhiran kelompok atau tahap terminasi

Merupakan tahap dimana para anggota kelompok akan meninggalkan kelompok karena kegiatan kelompok sudah berakhir, waktu dalam terminasi kelompok berbeda-beda. Pada tahap terminasi kegiatan yang dilakukan antara lain rangkuman kegiatan, saling bertukar kesan, pesan-pesan positif dari anggota kelompok.

Dalam tahap-tahap bimbingan kelompok di atas akan digunakan menjadi pedoman dalam pemberian treatment atau perlakuan yang akan diberikan kepada siswa yang mempunyai masalah berkenaan dengan kepercayaan diri.

2.4 Permainan

Dibawah ini diura<mark>ikan m</mark>engenai pen<mark>gertian,</mark> tipe-tipe permainan, ciri-ciri kegiatan permainan, manfaat dan fungsi permainan, permainan dalam bimbingan konseling, dan langkah-langkah melakukan permainan.

2.4.1 Pengertian Permainan

Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan dan sebagai proses belajar untuk memahami dirinya serta lingkungan sekitarnya. Permainan adalah aktivitas menyenangkan yang dilakukan untuk bersenang-senang, dan permainan sosial adalah salah satu jenisnya (Santrock, 2002: 216). Membedakan antara bermain (*play*) dengan permainan (*games*), yaitu bermain dapat bermakna sebagai suatu aktivitas murni untuk mencari kesenangan tanpa mencari menang-kalah, sedangkan makna dari permainan adalah aktivitas bermain yang dilakukan dalam

rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai dengan adanya pencarian menang-kalah(Ismail dalam Eliasa, 2012: 1).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Piaget (dalam Santrock, 2007: 217) melihat bahwa permainan adalah aktivitas yang dibatasi oleh dan medium yang mendorong perkembangan kognitif anak. Kemudian Vygotsky (dalam Santrock, 2007: 217) menjelaskan bahwa permainan adalah latar yang sangat baik untuk perkembangan kognitif. Permainan merupakan kegiatan yang bersifat sosial, melibatkan proses belajar, mematuhi peraturan, pemecahan masalah, disiplin diri dan kontrol emosional serta adopsi peran-peran pemimpin dengan pengikut yang semuanya merupakan komponen penting dari sebuah sosialisasi (Piaget dan Vygotsky, Serok dan Blum dalam Eliasa, 2012: 2).

Berdasarkan pendapat menurut beberapa ahli diatas permainan adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dalam rangka mencari kepuasan dan kesenangan yang disertai peraturan untuk menentukan menang-kalah, serta memiliki manfaat untuk mengembangkan kognitif, sosial, dan emosional bagi yang melakukan permainan.

2.4.2 Tipe-tipe Permainan

Tipe permainan menurut Bergen (dalam Santrock, 2007: 218) adalah permainan sensorimotor dan praktik, permainan berpura-pura/simbolik, permainan sosial, permainan konstruktif, dan *games*.

LIND/ERSITAS NEGERESEMARANG

2.4.2.1 Permainan sensorimotor dan praktik

Permainan sensorimotor adalah perilaku bayi yang bertujuan mendapatkan kesenangan dari melatih sistem sensorimotor mereka. Sedangkan permainan

praktik adalah permainan yang melibatkan pengulangan perilaku ketika keterampilan baru dipelajari atau ketika penguasaan fisik atau mental dan koordinasi keterampilan yang dibutuhkan dalam permainan olahraga.

2.4.2.2 Permainan Pura-Pura/Simbolis

Permainan pura-pura/simbolis adalah permainan yang terjadi ketika anak mengubah lingkungan fisik menjadi sebuah simbol.

2.4.2.3 Permainan Sosial

Permainan sosial adalah permainan yang melibatkan interaksi dengan sebaya.

2.4.2.4 Permainan Konstruktif

Permainan konstruktif adalah permainan yang mengkombinasikan aktivitas praktik/sensorimotor yang berulang dengan representasi simbol dari gagasangagasan.

2.4.2.5 Games

Games adalah aktivitas yang dilakukan demi kesenangan dan memiliki peraturan.

2.4.3 Fungsi dan Manfaat Permainan

Menurut Musfiroh dan Suyanto dalam Eliasa (2012: 55) fungsi bermain vaitu:

1. Bermain dan Kemampuan Intelektual

a. Merangsang perkembangan kognitif

Melalui permainan, individu dapat menghargai aturan, keteraturan, dan logika

b. Membangun struktur kognitif

Dengan permainan struktur kognitif anak lebih dalam, lebih kaya, dan lebih sempurna

c. Membangun kemampuan kognitif

Dengan permainan akan mengasah kepekaan anak akan keteraturan, urutan, dan waktu juga meningkatkan kemampuan logika.

d. Belajar memecahkan masalah

Permainan memungkinkan anak akan bertahan lama menghadapi kesulitan sebelum persoalan yang ia hadapi dipecahkan. Proses pemecahan masalah ini mencakup imajinasi aktif anak-anak yang akan mencegah kebosanan.

e. Mengembangkan rentang konsentrasi

Dengan permainan anak akan dilatih untuk dapat dengan lama berkonsentrasi dalam permainan tersebut.

2. Bermain dan Perkembangan Bahasa

Didalam bermain, anak-anak bercakap-cakap dengan teman lain, berpendapat, menjelaskan dan meyakinkan kosakata yang dikuasai anak-anak dapat meningkat karena mereka menemukan kata-kata yang baru.

3. Bermain dan Perkembangan Sosial

a. Meningkatkan sikap sosial

Dalam permainan anak-anak akan mengetahui bagaimana bersaing dengan jujur, sportif, tahu akan hak dan peduli akan hak oranglain.

b. Belajar berkomunikasi

Dalam permainan anak-anak dapat belajar bagaimana mengungkapkan pendapatnya, juga mendengar pendapat oranglain.

c. Belajar berorganisasi

Dalam permainan anak akan belajar berorganisasi untuk menentuka peran dalam permainan tersebut.

4. Bermain dan Perkembangan Emosi

a. Kestabilan emosi

Kegembiraan yang dirasakan bersama saat bermain akan mengarah pada kestabilan emosi anak.

b. Rasa kompetensi dan percaya diri

Dalam bermain anak akan membentuk rasa kompeten dan dan anak akan mengembangkan rasa percaya diri.

c. Menyalurkan keinginan

Didalam bermain anak-anak dapat menentukan pilihan, ingin menjadi apa dia.

d. Menetralisir emosi negatif

Bermain dapat menetralisir atau melepaskan emosi negatif, misalnya rasa takut, marah, cemas, dan memberi kesempatan untuk menguasai pengalaman traumatik.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

e. Mengatasi konflik

Dalam bermain biasanya timbul konflikantar anak dengan yang lainnya, karena itu anak-anak akan belajar mengatasi konflik tersebut.

f. Menyalurkan agresivitas secara aman

Dengan bermain anak-anak akan menyalurkan agresivitasnya secara aman.

5. Bermain dan Perkembangan Fisik

a. Mengembangkan kepekaan penginderaan

Dengan bermain anak akan mengenal dan menggunakan panca inderanya dengan baik, contohnya mengenal rasa, meraba, mencium, mendengar, melihat.

b. Mengembangkan keterampilan motorik

Dengan bermain anak akan mengembangkan kemampuan motoriknya seperti, berlari, melompat, menari, dll.

c. Menyalurkan energi fisik yang terpendam

Dengan bermain anak-anak akan menyalurkan energi berlebihan yang ada dengan kejar-kejaran.

6. Bermain dan Kreativitas

Dengan bermain anak-anak akan berimajinasi dan mengembangkan kreativitas yang dimilikinya.

Melalui permainan anak dapat menghargai peraturan, akanmemperolehinformasilebihbanyaksehinggapengetahuan dan pemahamannya lebih kaya dan lebih mendalam, akan mengasah kepekaan anak akanketeraturan,urutandanwaktujugameningkatkankemampuan logika, permainan memungkinkan anak bertahan lama menghadapikesulitansebelumpersoalan yang ia hadapi dipecahkan.

2.4.4 Permainan dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004:29) permainan kelompok yang efektif bercirikan (1) sederhana, (2) menggembirakan, (3) menimbulkan suasana relaks dan tidak melelahkan, (4) meningkatkan keakraban, dan (5) diikuti semua anggota kelompok. Tujuan teknik permainan dalam bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan dinamika kelompok agar tujuan dari bimbingan kelompok dapat tercapai.

2.4.5 Permainan dalam Bimbingan dan Konseling

Permainan digunakan oleh konselor sebagai teknik dalam layanan bimbingan dan konseling agar siswa tidak merasa bosan dan dapat tercapai tujuan dari layanan yang diberikan. Tujuan dari pergunaan permainan dalam layanan bimbingan dan konseling yaitu:

- a. Membangun hubung<mark>an konseling dengan anak y</mark>ang enggan melawan.
- Membantu anak mengeksplorasi responnya terhadap larangan, batasan, ekpektasi.
- c. Memberikan kesempatan pada anak untuk menemukan kekuatan dan kelemahannya dalam hubungan dengan keahlian motoris yang halus dan menyeluruh dan/atau keahlian visual perceptual.
- d. Memberikan anak kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuannya dalam memperhatikan, berkonsentrasi, dan menekuni tugas.
- e. Membantu anak untuk mempraktikan respon yang tepat terhadap kekecewaan, kecil hati, kegagalan, dan kesuksesan.
- f. Membantu anak untuk mempraktikan keahlian dalam memecahkan masalah

dan pengambilan keputusan.

g. Memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari isu khusus atau peristiwa kehidupan. (Geldard & Geldard, 2012: 316)

Tujuan dari digunakannya permainan dalam bimbingan dan konseling adalah sebagai teknik untuk membangun hubungan baik dengan anak, membantu anak mengeksplorasi kekuatan dan kelemahannya, membantu anak memecahkan masalah serta membantu anak untuk mempraktikan kemampuan-kemampuan yang dimiliki.

2.5 Permain<mark>an Ular Tan</mark>gga

2.5.1 Pengertian Ular Tangga

Menurut Wikipedia (2013) ular tangga adalah permainan papan untuk anakanak yang dimainkan oleh 2 orang atau lebih. Papan permainan dibagi dalam kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah "tangga" atau "ular" yang menghubungkannya dengan kotak lain. Permainan ini diciptakan pada tahun 1870.

2.5.2 Kelebihan dan Kelemahan Permainan Ulartangga

Menurut Anjani (2012) kelebihan dan kelemaha permainan ulartangga adalah sebagai berikut:

Kelebihannya antara lain:

a) Media permainan ular tangga dapat dipergunakan di dalam kegiatan belajar mengajar karena kegiatan ini menyenangkan sehingga anak tertarik untuk belajar sambil bermain.

- b) Anak dapat berpartisipasi dalam proses pembelajaran secara langsung.
- c) Media permainan ular tangga dapat dipergunakan untuk membantu semua aspek perkembangan anak salah satu mengembangkan kecerdasan logika metematika.
- d) Media permainan ular tangga dapat merangsang anak belajar memecahkan masalah sederhana tanpa disadari oleh anak.
- e) Penggunaan media permainan ular tangga dapat dilakukan baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

Kelemahannya antara lain:

- a) Penggunaan media permainan ular tangga memerlukan banyak waktu untuk menjelaskan kepada anak.
- b) Permainan ular tangga tidak dapat mengembangkan semua materi pembelajaran.
- c) Kurangnya pemah<mark>am</mark>an aturan permainan oleh anak dapat menimbulkan kericuhan.
- d) Bagi anak yang tidak menguasai materi dengan baik akan mengalami kesulitan dalam bermain.

LIND/ERSITAS NEGERESEMARANG

2.5.3 Langkah-langkah Permainan Ulartangga

- a) Guru mempersiapkan papan permainan ular tangga beserta dadu yang mempunyai mata enam
- b) Guru menempelkan kertas yang berisi pertanyaan pada setiap kotak papan permainan ular tangga

c) Setiap siswa menjawab pertanyaan yang ada pada setiap kotak papan permainan ulartangga

2.5.4 Cara Permainan Ulartangga

- a) Tiap siswa bergantian melempar dadu, dadu yang mempunyai mata enam
- b) Jika dadu yang jatuh menunjukkan mata dadu 3, maka siswa harus berjalan 3 kotak pada papan permainan ular tangga tersebut
- c) Jika sudah dijalankan, siswa menjawab pertanyaan yang ada pada setiap kotak papan permainan ulartangga.
- d) Permainan berlanjut hingga siswa-siswa berikutnya.
- e) Selanjutnya guru memberikan evaluasi hasil permainan ulartangga dan menyakan pemahaman baru yang didapat.

2.6 Upaya Me<mark>ningkatan Pemah</mark>am<mark>an Diri Melalui</mark> Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Ular Tangga

Pemahaman diri merupakan persepsi, penilaian, penggambaran terhadap dirinya sendiri yang diperoleh dari hasil belajar lingkungan sekitar yang menyangkut fisik maupun psikis. Pemahaman diri merupakan hal yang sangat penting karena dengan pemahaman diri konseli dapat mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya. Fungsi dari pemahaman diri adalah konseli dapat mengetahui kondisi psikologis, fisik, lingkungan sekitar dan lingkungan sosial. Konseli juga dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya selain itu konseli dapat mengatasi kekurangan yang dimiliki konseli.

Layanan yang dapat digunakan dalam meningkatkan pemahaman diri siswa adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ular tangga.

Layanan bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh informasi dari pemimpin kelompok dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu, serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

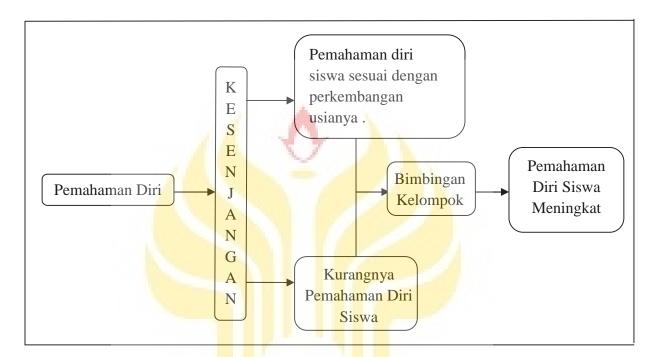
Layanan bimbingan kelompok merupakan cara yang efektif untuk membantu meningkatkan pemahaman diri siswa. Dengan layanan bimbingan kelompok, siswa dapat berperan aktif dalam memahami dirinya sendiri secara mandiri. Menggunakan layanan bimbingan kelompok dikarenakan layanan bimbingan kelompok siswa dapat dengan aktif mengeluarkan pendapatnya mengenai pemahaman diri sehingga siswa dapat memahami dirinya dan mengatasi kelemahan yang dimiliki. Salah satu tujuan dari layanan bimbingan kelompok siswa dapat mengungkapkan hal-hal yang menganggu atau menghimpit perasaan, diringankan melalui berbagai cara dan dinamikan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru. Dengan bimbingan kelompok diharapkan siswa yang tidak memahami dirinya dapat memahami dirinya dan mengatasi hal-hal yang menjadi kelemahan sehingga menjadi suatu kelebihan. Layanan bimbingan kelompok diharapkan siswa dapat lebih tertarik dan dapat memahami kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya.

Upaya meningkatkan pemahaman diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok dilaksanakan berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan bimbingan dan konseling yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap

pembentukan, pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian bimbingan kelompok,cara pelaksanaan, asas-asas bimbingan kelompok, serta melakukan permainan agar siswa lebih akrab dan saling mengenal. Tahap peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan kembali secara ringkas mengenai bimbingan kelompok, mengecek kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahapan selanjutnya, serta meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok. Tahap kegiatan, tahap ini merupakan t<mark>ah</mark>ap inti, dalam tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu mengenai pemahaman diri, tanya jawab antara anggota kelompok dengan pemimpin kelompok tentang topik yang dibahas, serta melakukan kegiatan selingan untuk menyegarkan pikiran. Sebelum kegiatan diak<mark>hiri pemimpin kelompok mengecek kemam</mark>puan siswa dalam memahami diri dengan permainan ulartangga. Teknik permainan ulartangga dengan menggunakan dadu dan papan ulartangga yang sudah diberi petunjuk setiap nomornya, sebagai contoh untuk nomor 1 "tunjukan bakatmu" kemudian siswa tersebut menunjukan bakatnya. Kemudian pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengatakan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan pesan, kemudian LINIVERSITAS NEGERESEMARANG. membahas kegiatan lanjutan.

Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ular tangga yang tepat akan meningkatkan pemahaman diri karena pada teknik permainan ular tangga ini siswa dilatih mengemukakan kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya di depan anggota kelompok lainnya dan anggota kelompok yang lain dapat memberikan tanggapan atau masukan mengenai yang diutarakan oleh

siswa tersebut. Berdasarkan penjelasan diatas maka upaya meningkatkan pemahaman diri dapat dilakukan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga.



Gambar 2.1. Kerangka Berfikir

2.7 Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian (Azwar, 2006:49). Mulyasa (2009:63) memaparkan bahwa hipotesis tindakan merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang dihadapi, sebagai alternatif tindakan yang dipandang paling tepat untuk memecahkan masalah yang telah dipilih. Karena hipotesis dalam penelitian masih bersifat sementara maka hipotesis penelitian perlu diujikan kebenarannya melalui penelitian di lapangan.

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dijelaskan, hipotesis tindakan kelas ini adalah "Bimbingan kelompok dengan teknik

permainan ular tangga dapat meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang tahun ajaran 2015/2016."



BAB 5

PENUTUP

Pada babinidipaparkanmengenai(1) simpulan, dan(2) saranyang diperoleh dari hasil penelitian tentang upaya meningkatkan pemahaman diri melalui layanan bimbingan kelompok teknik permainan ulartanggadi SMPNegeri3 Semarang.Pemaparan tersebut disajikan padabagian berikut.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan rumusan masalah dalam upaya meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Semarang, dapat diambil simpulan umum bahwa pemahaman diri siswa dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan ulartangga. Dengan kata lain, untuk meningkatkan pemahaman diri siswa, metode penyampaian layanan dapat dilakukan dengan memberikan tindakan menggunakan permainan ulartangga. Berdasarkan simpulan umum di atas dapat dijabarkan menjadi tiga simpulan khusus sebagai berikut:

1) Gambaran Pemahaman Diri Siswa Sebelum Tindakan

Pemahaman diri siswa sebelum diberikan tindakan sebesar 40% siswa termasuk pada kategori rendah, 30% siswa dengan kategori sedang, dan 30% siswa dengan kategori tinggi. Hal tersebut dikarenakan siswa belum memahami dengan benar mengenai dirinya sendiri. Sebelum diberikan tindakan siswa kurang percaya diri dalam memberikan jawaban ataupun bertanya. Dari hasil obervasi siswa juga kurang memperhatikan pada saat peneliti menjelaskan mengenai tata

cara pengisian skala psikologis, siswa masih terlihat sibuk dengan kegiatannya masing-masing.

2) Gambaran Pemahaman Diri Setelah Tindakan

Peningkatan pemahaman diri siswa setelah tindakan terjadi karena dengan adanya pemberian topik-topik yang dapat meningkatkan pemahaman diri pada siklus 1 dan siklus 2, serta pada saat pemberian tindakan diselingi dengan permainan ulartangga pemahaman diri. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemahaman diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Semarang setelah diberikan tindakan mengalami peningkatan.

3) Peningkatan Pemahaman Diri Sebelum dan Setelah Tindakan

Peningkatan pemahaman diri siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan rata-rata 19,6%. Dari 10 responden, semuanya mengalami peningkatan pemahaman diri.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian di SMP Negeri 3 Semarang ini, maka peneliti dapat merekomendasikan saran sebagai berikut:

LIND/ERSITAS NEGERESEMARANG

1) Untuk Kepala Sekolah

Sebagai penanggung jawab tertinggi manajemen BK di sekolah, diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan bagi kepala sekolah sebagai kajian dan evaluasi terkait pemahaman diri siswa. Kepala Sekolah memfasilitasi guru Bimbingan dan Konseling untuk memperdalam teknik permainan dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, demi terciptanya pemahaman diri siswa.

2) Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian ini, dinyatakan bahwa pemahaman diri siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik permainan ulartangga. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan model tindakan seperti yangsudahdilakukanolehpeneliti,ataubisamemodifikasinyakarena sudahterbuktidapatmeningkatkanpemahaman dirisiswa.

3) Untuk Peneliti Lain

Perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang upaya meningkatkan pemahaman diri untuk membantu siswa menjadi pribadi yang dapat memahami dirinya dengan baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Anita. 2013. *Model Layanan BK Kelompok Teknik Permainan (Games) untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Vol 2. No. 1. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/viewFile/1236/1195 diunduh pada tanggal 4 Juli 2015 pukul 20.15 WIB
- Anjani. 2012. http://pracitra.blogspot.co.id/2012/11/media-pembelajaran-permainan-ular-tangga.html. diunduh pada tanggal 15 Juli 2015 pukul 15.30 WIB
- Arikunto,
 Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta
- ______. <u>2009. Peneliti</u>an <u>Tindakan Kela</u>s. J<mark>akar</mark>ta : Bumi Aksara
- Azwar, Syaifuddin. 2006. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Eliasa, Eva, Imanina. 2012. (Games) Permainan dalam Bimbingan dan Konseling. Diktat MGBK Nasional
- Geldard, Kathryn & Geldard, David. 2012. *Konseling Anak-Anak*. Jakarta: Indeks
- Hidayat, Dede Rahmat. 2012. *Penelitian Tindakan dalam BimbinganKonseling*. Jakarta: Indeks
- Hurlock, Elizabeth B. 1997. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Depdiknas. 2007. Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal. Jakarta: Dirjen PMPTK Depdiknas
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung:Rosdakarya
- Mulyasa, ME. 2009. Praktik Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Rosdakarya
- Prayitno, Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

- Purwoko,Budi.& TitinIndahP.2007.PemahamanIndividumelaluiTeknikNon-Tes. Surabaya: UnesaUniversity
- Riswari. 2013. Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Bidang Pribadi dengan Memanfaatkan Media "Cermin Diri" pada Siswa Kelas X-3 SMAN 1 Puri Mojokerto. Vol 1. No.2. http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/2779/0. diunduh pada tanggal 4 Juli 2015 pukul 20.32 WIB
- Roemlah, Tatiek. 2001. Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok. Padang: UM Malang
- Santrock. 2007. Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga
- Santrock, Jhohn. 2002. Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup. Jakarta: Erlangga
- Seniawati. 2014. Efektivitas Teori Karier Holland melalui Layanan Informasi untuk Meningkatkan Pemahaman Diri terhadap Kesiapan Kerja Siswa. Vol 2 No. 1. http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3642 diunduh pada tanggal 3 Juli 2015 pukul 19.21 WIB
- Sugiyono. 2007. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- _____. 2010. Metode Penelitian Pendidikan (Research & Development).

 Bandung: Alfabeta
- ______. 2012. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta
- Sukardi, Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukiman. 2011. Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru Pembimbing (Bimbingan dan Konseling). Yogyakarta: Paramitra
- Supeni. 2010. Peningkatan Pemahaman dan Penerimaan Diri Melalui Introspeksi Terbimbing Sebagai Upaya Pengembangan Pribadi Mahasiswa FKIP UTM TH. 2010/2011. Vol 37 No. 1. http://jurnal.utm.ac.id/index.php/jpi/article/view/27/25. diunduh pada tanggal 3 Juli 2015 pukul 19.42 WIB
- Tadjri, Imam. 2012. *Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Fun Game Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas*. Vol 1. No. 2. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/684. diunduh pada tanggal 4 Juli 2015 pukul 20.21 WIB

- Wikipedia. 2013. https://id.wikipedia.org/wiki/Ular_tangga. diunduh pada tanggal 15 Juli 2015 pukul 15.21 WIB
- Winkel, W.S & M.M Sri Hastuti. 2006. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi
- Yustiana. 2014. *Pengaruh Pemahaman Diri Terhadap Kesesuaian Minat Memilih Jurusan*. Vol 2 No. 4. http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD/article/view/4443. diunduh pada tanggal 4 Juli 2015 pukul 21.23 WIB

