

**EFEKTIVITAS TEKNIK PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN  
PENERIMAAN DIRI (*SELF-ACCEPTANCE*) SISWA**

**(Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas VIII  
SMP Kartika XIX-2 Tahun Ajaran 2014/2015)**

**TESIS**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat untuk  
Memeroleh Gelar Magister Pendidikan  
Departemen Bimbingan dan Konseling



**Lany Fitri  
1201369**

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2015**

Lany Fitri, 2015

*Efektivitas Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa*  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Usia remaja sangat erat hubungannya dengan interaksi teman sebaya, dimana pada masa tersebut seseorang sangat mengharapkan pengakuan dari teman bermainnya. Pada masa remaja, konformitas terhadap kawan-kawan sebaya semakin meningkat (Santrock, 2007, hlm. 61). Terdapat beberapa keterampilan yang perlu dimiliki remaja dalam berinteraksi agar terjalin hubungan yang positif. Penerimaan diri (*self-acceptance*) menurut Roger (Bernard, 2013, hlm. 9) merupakan salah satu dasar yang sangat penting dalam berinteraksi dengan orang lain. Remaja yang memiliki penerimaan diri (*self-acceptance*) akan menjadi puas dengan kondisi dirinya, tidak bermasalah dengan dirinya pribadi sehingga lebih siap dan nyaman dalam bergaul.

Penerimaan diri membantu memberikan kepercayaan diri kepada individu untuk berbicara dan menampilkan sikap apa adanya, tidak dibuat-buat dan memiliki gaya hidup yang alami dan positif. Remaja yang menerima dirinya adalah remaja yang menerima kekurangan dirinya dan mengakui kelebihan yang ada pada dirinya secara positif disertai dengan keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri (Handayani, 1998, hlm. 1). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa remaja yang bagus penerimaan dirinya tetap menerima kondisi diri baik dengan segala kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan pendapat Chamberlain (2001, hlm. 178) bahwa seseorang yang menerima dirinya dengan baik adalah yang benar-benar total menerima dirinya sendiri, baik dalam kondisi memiliki kelebihan dalam hal intelektual ataupun tidak, serta tetap menerima dirinya sendiri baik saat ada yang peduli dan mencintainya ataupun tidak.

*Self-acceptance* memiliki posisi yang penting dalam pembentukan kepribadian yang sehat, sebagaimana yang disampaikan oleh Plummer (2005, hlm. 20) bahwa *self-acceptance* merupakan pondasi dalam membangun kesehatan *self-esteem*. Sejalan dengan pendapat tersebut, Statman (1993, hlm. 60) juga berpendapat bahwa *self-acceptance*, *self-confidence* dan *self-respect* adalah

beberapa hal yang dibutuhkan untuk membentuk *self-esteem* (penghargaan diri). Dengan demikian dapat dipahami bahwa *self-acceptance* merupakan unsur penting yang perlu dimiliki untuk membentuk kondisi jiwa dan kepribadian yang baik dan ketiadaannya dapat memberikan pengaruh pada kurang berkembangnya kepribadian yang diharapkan.

Horney dan Fromm (dalam Kenneth, 1973, hlm. 6) berpendapat bahwa orang yang tidak mencintai dan menerima dirinya sendiri memiliki kecenderungan untuk juga tidak mencintai orang lain. Karena itu, perlu bagi setiap orang untuk dapat mencintai dirinya sendiri agar dapat menerima dan mencintai orang lain. Shereer (dalam Kenneth, 1973, hlm. 6) juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara sikap menerima diri sendiri dengan sikap penerimaan terhadap orang lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa remaja yang dapat menerima dirinya akan cenderung baik hubungan sosialnya dikarenakan mampu menerima lingkungan teman sebayanya dengan baik pula. Penerimaan diri membantu seseorang untuk mampu mengembangkan dirinya secara optimal, begitu pula sebaliknya, kurangnya penerimaan diri pada remaja menyebabkan mereka tidak bisa mengembangkan dirinya dan mengalami kesulitan untuk mengembangkan dirinya.

Pada kenyataannya remaja saat ini banyak yang tidak puas dengan kondisi dirinya, tidak mengakui kelebihan dirinya bahkan menarik diri dari pergaulan, (Haryanto, 2011). Sebagian remaja merasa fisiknya tidak menarik, terlalu gemuk, terlalu kurus, dan memiliki warna kulit yang tidak dia sukai, dan kemudian tidak menerima kekurangannya dan sibuk menyalahkan dirinya sendiri, akibatnya dalam bergaul remaja jadi cenderung tidak menampilkan dirinya yang “asli” dan cenderung melakukan *conformity*, cenderung untuk menyesuaikan diri dengan keinginan atau yang ingin diperbuat oleh teman sebaya baik dalam hal pikiran, pendapat, nilai-nilai, gaya hidup, kebiasaan, keinginan dan aspek kehidupan lainnya agar ia merasa diterima oleh temanteman sebayanya.

Sebagai contoh, dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari ada remaja yang berpenampilan dan berperilaku seperti artis-artis di televisi untuk memperoleh pujian dari teman sebaya, tidak hanya itu, bahkan mereka juga meniru gaya hidup dari artis tersebut yang jauh dari kondisi mereka sebenarnya, seperti warna dan

mode rambut, itu dilakukan agar merasa diterima oleh teman sebaya. Di samping itu, ada juga individu yang merasa minder dengan kekurangan yang ia miliki kemudian memilih untuk menarik diri dari pergaulan.

Fenomena kurangnya penerimaan diri remaja ini lebih jelas dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan oleh Solihah pada tahun 2007 sebagaimana yang ditulis oleh Anggraeni (2013, hlm 1) menyatakan bahwa permasalahan yang paling banyak dikonsultasikan remaja pada MCR (Mitra Citra Remaja) PKBI Jawa Barat saat masa pubertas, yaitu permasalahan yang berkaitan dengan perubahan fisik 27,9%, dampak perubahan fisik 27%, kekhawatiran pada masa puber 16%, pubertas sebagai awal masa remaja 10,1% dan keadaan emosi 7,6%. Hal ini mengidentifikasi bahwa masih banyak siswa yang memiliki penerimaan yang belum baik tentang keadaan fisik mereka.

Remaja yang tidak menerima dirinya secara positif cenderung tidak mampu melihat kelebihan dan kemampuan yang dimiliki, sehingga akan menghambat remaja tersebut untuk berkembang dan meningkatkan kapasitas dirinya (Freedman, 2010). Bahkan jika dibiarkan terus menerus, remaja tersebut bisa menjadi remaja yang minder, tidak menghargai diri sendiri, menyalahkan kondisi diri dan lingkungannya disertai stress dan depresi sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Flett dan Davis (2003, hlm. 119) bahwa terdapat hubungan antara depresi dengan rendahnya tingkat penerimaan diri. Hal ini tentu sangat memiliki dampak negatif bagi perkembangan remaja.

Banyak faktor yang memengaruhi penerimaan diri seseorang, antara lain dipengaruhi oleh faktor pola asuh orang tua (Omrod, 2011, hlm. 63 dan Woolfolk, 2009, hlm. 124), kemudian juga teman sebaya dan lingkungan masyarakat sekitar (Nadya, 2013, hlm. 2). Faktor penyebab lainnya yaitu proses mengenal diri sendiri (Strenger, 2009; Calhoun dan Acocella, 1990; Handayani, 1988). Media dan teknologi seperti iklan-iklan di televisi juga ikut berpengaruh dalam memberikan standar tentang gambaran tubuh ideal yang diinginkan remaja, sehingga semakin banyak remaja beranggapan yang tidak puas dengan kondisi tubuhnya.

Lingkungan sekolah juga merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan penerimaan diri remaja. Remaja menggunakan hampir sebagian besar waktunya di sekolah. Dengan demikian, di samping pentingnya peran orang tua

dan keluarga, perlu adanya peran dari pihak sekolah seperti guru untuk membantu siswa dalam mengarahkan dirinya agar dapat berkembang secara positif, salah satunya yaitu melalui bimbingan dan konseling, dengan memberikan proses bimbingan dan bantuan kepada siswa yang dilakukan secara berkesinambungan (Yusuf, 2010, hlm. 5). Dalam hal ini, guru pembimbing dapat membantu siswa agar dapat menerima kondisi dirinya dengan baik.

Layanan bimbingan dan konseling kelompok merupakan salah satu layanan Bimbingan dan konseling yang efektif untuk mengembangkan pemahaman diri (Supriatna, 2011, hlm. 97). Dalam bimbingan kelompok terdapat berbagai teknik, seperti bermain sosiodrama dan permainan, yang dinamis dan terpusat pada pemikiran dan perilaku sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, saling menerima dan saling mendukung.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan merupakan salah satu teknik yang banyak digunakan dan efektif membantu siswa antara lain untuk lebih meningkatkan pemahaman diri, konsep diri, dan penghargaan terhadap diri yang memiliki korelasi positif terhadap penerimaan diri (*self-acceptance*) siswa.

## **B. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah kemampuan untuk menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif, (William Kay dalam Yusuf, 2007, hlm.72 ). Namun fenomena yang dilihat banyak remaja yang tidak mau menerima kondisi dirinya, banyak remaja mengeluhkan tubuhnya yang dirasa terlalu gemuk, terlalu kurus, warna kulit yang kurang terang, rambut yang tidak lurus. Mereka menyalahkan dirinya sendiri dan bermasalah dengan dirinya sendiri (Hall, Calvin S, 1985, hlm. 228).

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

seperti layanan dasar dan layanan responsif yang di dalamnya terdapat layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan beberapa teknik, antara lain dengan teknik diskusi, *role playing*, sosiodrama dan teknik permainan dalam kelompok. Ada beberapa kelebihan apabila menggunakan permainan dalam kelompok, antara lain: (1) mengembangkan diskusi dan partisipasi, (2) memfokuskan kelompok pada suatu topik yang umum, (3) memberi kesempatan untuk pembelajaran eksperiensial, yaitu mengeksplorasi persoalan-persoalan dengan cara yang sederhana, (4) memberikan kesenangan dan relaksasi melalui canda dan tawa sehingga timbul relaksasi dan suasana yang nyaman. Dengan demikian diharapkan penggunaan teknik permainan dalam kelompok ini efektif untuk meningkatkan penerimaan diri (*self- acceptance*) siswa.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Seperti apakah profil penerimaan diri siswa SMP Kartika Bumi Siliwangi Bandung tahun ajaran 2014/2015?
2. Seperti apakah rancangan teknik permainan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa?
3. Apakah teknik permainan efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum yang ingin dicapai dari penelitian ialah memperoleh gambaran empirik mengenai efektivitas tehnik Permainan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa. Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai ialah:

1. Memeroleh profil penerimaan diri siswa SMP Kartika Bumi Siliwangi Bandung
2. Memeroleh rancangan program Bimbingan Kelompok dengan teknik permainan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

3. Mengetahui efektivitas Bimbingan Kelompok dengan tehnik Permainan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat penelitian secara teoritis yaitu untuk menambah referensi, khususnya tentang keefektifan teknik permainan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.
2. Manfaat penelitian ini secara praktis yaitu:
  - a. Bagi siswa yang kurang memiliki penerimaan diri.  
Diharapkan dapat mengembangkan penerimaan diri melalui teknik permainan.
  - b. Bagi konselor.  
Hasil penelitian diharapkan menjadi pedoman praktis bagi konselor dalam memberikan teknik permainan bagi siswa yang kurang memiliki penerimaan diri.
  - c. Bagi peneliti selanjutnya.  
Hasil penelitian diharapkan menambah wawasan mengenai topik yang dapat diteliti dan menjadi pemacu untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai penerimaan diri siswa (*self-acceptance*).

#### **E. Struktur Organisasi Tesis**

Rancangan penulisan tesis terdiri dari 5 bab, sebagai berikut:

Bab I pendahuluan, yang mengungkapkan latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi tesis.

Bab II konsep penerimaan diri dan permainan, yang terdiri dari ringkasan teori yang berhubungan dengan variabel permasalahan yang diteliti.

Bab III metodologi penelitian, yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, desain penelitian, sampel penelitian, instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, yang berisi laporan dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian, temuan penelitian permainan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa serta keterbatasan hasil penelitian.

Bab V simpulan dan rekomendasi, yang berisi uraian kesimpulan dari hasil penelitian serta rekomendasi bagi konselor sekolah, pengampu mata kuliah teori dan praktek konseling, dan peneliti selanjutnya.