

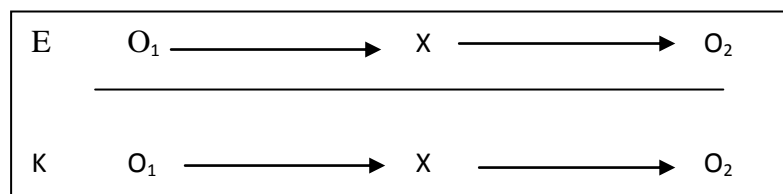
### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan, Metode, dan Desain Penelitian.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen digunakan untuk menguji suatu ide (atau praktik, atau prosedur) untuk menentukan apakah ide itu memengaruhi hasil atau variable dependen. Penelitian eksperimen digunakan ketika ingin menetapkan kemungkinan sebab-akibat antara variabel independen dan dependen (Creswell, 2015:576). Berdasarkan definisi ahli, penelitian bertujuan untuk menguji keefektifan teknik modeling untuk peningkatan penerimaan diri remaja awal.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu *quasi-experimental designs* dengan jenis *the nonequivalent control group design*. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dibandingkan, kelompok tersebut dipilih dan ditempatkan tanpa melalui randomisasi. Dua kelompok yang ada diberi pretes, kemudian diberikan perlakuan, dan terakhir diberikan postes (Emzir, 2012, hlm. 102).

Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut:



*Gambar 3.1 Desain penelitian  
Nonequivalent Control Group Design*

Keterangan :

- E = Kelompok Eksperimen
- O<sub>1</sub> = Pretes kelompok eksperimen
- X = Perlakuan (*live model* dan *symbolic model*)
- O<sub>2</sub> = Postes kelompok eksperimen
- K = Kelompok kontrol
- O<sub>1</sub> = Pretes kelompok kontrol
- X = Perlakuan (*symbolic model* dan *multiple model*)

O<sub>2</sub> = Postes kelompok kontrol

Desain pada gambar 3.1 dijelaskan, terdapat dua kelompok dalam penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Variabel independen pada kelompok eksperimen yaitu *symbolic model* dan *live model* sedangkan variabel independen pada kelompok kontrol yaitu *symbolic modeling* dan *multiple model*. Variabel dependen pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah penerimaan diri.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya ( Sugiyono, 2015). Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung yang berjumlah 158 remaja pada tahun ajaran 2016/2017. Seluruh siswa diberikan pretest menggunakan angket penerimaan diri remaja. Diperoleh hasil 43 remaja pada kategori penerimaan diri rendah, 92 remaja pada kategori penerimaan diri sedang, dan 23 remaja pada kategori penerimaan diri tinggi.

Sampel penelitian ditentukan melalui teknik *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan atau peluang yang sama sebagai sampel (Noor, 2013, hlm. 154). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel (Noor, 2013, hal. 155). Diperkuat dengan pendapat Ahli, *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Martono, 2010, hlm. 79). Berdasarkan teknik pengambilan sampel yang telah dijelaskan maka sampel penelitian adalah remaja kelas VIII yang memiliki penerimaan diri pada kategori rendah. Pada kelompok eksperimen dan kontrol memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing kelompok berjumlah 10 remaja. Pengkategorian penerimaan diri remaja, diketahui dengan rumus sebagai berikut.

**Tabel 3.1**  
**Pengkategorian Penerimaan Diri Aspek Negative Self Evaluation**

| Kriteria | Rumus   | Rentang                 |
|----------|---|-------------------------|
| Tinggi   | $X > \text{Mean} + \text{Sd}$                                 | $X > 27,8$              |
| Sedang   | $\text{Mean} - \text{Sd} \leq X \leq \text{Mean} + \text{Sd}$ | $20,3 \leq X \leq 27,8$ |
| Rendah   | $X < \text{Mean} - \text{Sd}$                                 | $X < 20,25$             |

**Tabel 3.2**  
**Pengkategorian Penerimaan Diri Aspek Positif Self Regard**

| Kriteria | Rumus   | Rentang                 |
|----------|---|-------------------------|
| Tinggi   | $X > \text{Mean} + \text{Sd}$                                 | $X > 35,6$              |
| Sedang   | $\text{Mean} - \text{Sd} \leq X \leq \text{Mean} + \text{Sd}$ | $28,7 \leq X \leq 35,6$ |
| Rendah   | $X < \text{Mean} - \text{Sd}$                                 | $X < 28,7$              |

### C. Definisi Operasional Variabel

#### 1. Penerimaan diri

Secara operasional, konsep penerimaan diri sebagaimana yang dikemukakan oleh Bernard yaitu kesadaran diri dan menghargai karakter positif dan keinginan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya serta menyikapi semua peristiwa positif dengan tetap bangga menerima tanpa syarat ketika mengalami peristiwa negatif/tidak menyenangkan seperti gagal mencapai sukses, mendapat kritikan, atau ditolak. Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan, muncul *the Child and adolescent survey of self acceptance*, isi dari item tersebut direfleksikan dari aspek *positive self-regard* dan *negative self-evaluation* (Bernard, 2013, hlm. 161)

*Positif Self-Regard* menjelaskan tentang kesadaran diri tetap positif saat berhadapan dengan peristiwa negatif, yang mencakup indikator:

- a) tetap menerima diri sendiri ketika mencapai hasil yang kurang maksimal dan melakukan kesalahan.

- b) memiliki usaha untuk menjadi lebih baik lagi ketika hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan ekspektasi yang ditentukan.
- c) ketika berkaca dan melihat sesuatu yang tidak disukai dari segi fisik( kulit, rambut, hidung), menyadari bahwa masih memiliki kelebihan lain didalam diri.
- d) sangat memahami kelebihan didalam diri.

Evaluasi Diri Negatif mencerminkan penilaian diri secara global serta pentingnya pendapat orang lain sebagai dasar untuk menentukan seseorang bernilai, sehingga seseorang akan susah memiliki penerimaan diri yang baik karena berpatokan pada pendapat orang lain agar dirinya dapat diterima dan cenderung memiliki penilaian negatif tentang dirinya dan orang lain. Indikator dari evaluasi diri negatif yaitu:

- a) merasa seorang pecundang
- b) merasa pribadi yang tidak menarik.
- c) membutuhkan orang lain untuk dianggap penting dan bermanfaat.
- d) ketika tidak berhasil dalam melakukan hal yang penting cenderung berpikir bahwa itu adalah kegagalan yang besar/gagal total.

## 2. Teknik Modeling

Strategi Modeling adalah strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan (Bandura dalam Nursalim, 2014, hlm. 121).

Ada tiga macam *modelling* yang dapat digunakan untuk *treatment* yaitu.

- a. *Live model* (model yang nyata), contohnya konselor yang dijadikan sebagai model oleh konselinya, atau guru, anggota keluarga atau tokoh lain yang dikagumi.
- b. *Symbolic model* (modeling simbolik) adalah tokoh yang dilihat melalui film, video, atau media lain.
- c. *Multiple model* (model ganda) yang terjadi dalam kelompok. Seseorang anggota dari suatu kelompok mengubah sikap dan mempelajari sesuatu sikap baru, setelah mengamati bagaimana anggota lain dalam kelompoknya bersikap ( Corey dalam Nursalim, 2014. hlm. 122).

#### D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket penerimaan diri remaja. Angket merupakan salah satu alat pengumpul data dalam asesmen nontes berupa serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang diajukan pada responden (Komalasari, dkk, 2011. hlm.81). Angket yang digunakan menggunakan angket tertutup dengan 5 alternatif jawaban yaitu.

**Tabel 3.3**  
**Kriteria Pemberian Skor Instrumen**

| <b>Alternatif Jawaban</b> | <b>Skor</b> |
|---------------------------|-------------|
| Sangat Setuju             | 5           |
| Setuju                    | 4           |
| Ragu-Ragu                 | 3           |
| Tidak Setuju              | 2           |
| Sangat Tidak Setuju       | 1           |

Kisi-kisi instrumen dalam angket dikembangkan dari teori Bernard (2013, hlm. 161) dengan aspek positif *self-regard* dan *negative self-evaluation* dengan item pernyataan sebanyak 8 item pada aspek *negative self-evaluation* dan 8 item pada aspek positif *self-regard* dan indikator dijabarkan dalam bentuk pernyataan berdasarkan item pada aspek *negative self-evaluation*. Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen, peneliti menggunakan pendekatan yang berbasis teori modern (IRT/RASCH), para pakar seperti Guttman, Mokken, Rach, Wright menghabiskan waktunya mengembangkan pengukuran dan pengujian instrumen, juga generasi berikutnya seperti Linacare dan Andrich yang menjadikan Rasch Model lebih konsisten dan dapat diterima. Lebih lanjut Mork & Wright (dalam Sumintono & Widhiarso, 2013, hlm. 37) menetapkan lima syarat yang harus dipenuhi yang akan menjadikan pengujian pada instrumen memang benar-benar valid, yaitu 1) unit kuantitas terukur, 2) konsep yang terskala, 3) mempunyai interval yang linier, 4) *replicable*, 5) dapat melakukan prediksi. Hanya pemodelan Rasch Model inilah yang dapat memenuhi syarat pengujian instrumen seperti ini.

Untuk menginterpretasikan hasil perhitungan koefisien validitas dan reliabilitas menggunakan klasifikasi menurut Sumintono & Widhiarso (2013), dapat dilihat pada tabel 3.3

**Tabel 3.4**  
**Interpretasi Koefisien Validitas dan Reliabilitas**

| No | Interpretasi koefisien Validitas dan Reliabilitas | Kualifikasi |
|----|---|-------------|
| 1  | Istimewa  | >0.94       |
| 2  | Bagus Sekali                                      | 0.91-0.94   |
| 3  | Bagus   | 0.81-0.90   |
| 4  | Cukup   | 0.67-0.80   |
| 5  | Lemah   | <0.67       |

Untuk memeriksa aitem yang tidak sesuai, ada tiga syarat yang harus dipenuhi yaitu dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut yaitu :

1. Nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima:  $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
2. Nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) yang diterima:  $-2,0 < \text{ZSTD} < + 2,0$
3. Nilai *Point Measure Corelation* ( *Pt Mean Corr* ) :  $0,4 < \text{Pt Measure Corr} < 0,85$

Setelah mengetahui kriteria dan pertimbangan tersebut, angket penerimaan diri diujicobakan pada tanggal 24 Mei 2017 kepada 50 orang responden. Tujuan dilakukan uji coba yaitu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Instrumen yang telah diujicobakan dihitung dan diolah dengan bantuan aplikasi *rasch model*. Hasil perhitungan dan pengolahan terhadap 16 item pernyataan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.96 . Instrumen penelitian berada pada kategori istimewa sehingga instrumen tersebut layak digunakan. Validitas item berdasarkan MNSQ, ZSTD dan Point Measure Corelation menunjukkan 16 aitem layak dipakai dan tidak perlu dibuang atau direvisi karena hasil menunjukkan tidak ada aitem yang masuk dalam kategori *outlier* atau *misfit*.

Peneliti juga melaksanakan uji keterbacaan kepada siswa pada saat uji coba. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk mengetahui apakah pernyataan dalam angket sulit dipahami oleh subjek, dan hasil menunjukkan siswa tidak kesulitan dalam memahami dan mengisi angket penerimaan diri remaja.

## E. Prosedur Penelitian

Dalam prosedur penelitian dijelaskan proses penelitian yang dilakukan peneliti.

1. Melakukan uji coba instrumen kepada 50 remaja di SMP Kartika Bandung. Kemudian, peneliti menggunakan hasil angket yang diperoleh untuk membuat program dan RPL BK.
2. Membuat rancangan program intervensi yang ditujukan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Melakukan uji coba program sebelum pemberian *treatment*.

Uji coba program dilakukan pada remaja kelas VIII di SMP Negeri Seputih Banyak. Berikut ini adalah hasil uji coba penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelum penelitian dilakukan di sekolah tujuan. Uji coba dilakukan di SMP Negeri 2 Seputih Banyak yang dilaksanakan pada tanggal 12-14 Juni 2017. Tujuan dari uji coba program ini adalah untuk mengetahui apakah peneliti mampu melaksanakan penelitian dan untuk mengetahui apakah prosedur serta poin-poin dalam SKLB dapat dipahami oleh subjek penelitian. Poin penting yang perlu diperhatikan oleh peneliti dalam uji coba ini yaitu tentang waktu pelaksanaan setiap sesi intervensi, kesesuaian materi, pemahaman siswa tentang pernyataan dalam angket, pemahaman siswa tentang pertanyaan dalam jurnal kegiatan, serta hasil *posttest* yang diperoleh siswa.

Peneliti melakukan uji coba penelitian kepada 5 orang remaja kelas VIII yaitu Fitriyani, Cindy, Luluk, Ayu dan Silvia . Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah memberikan *pretest* dengan membagikan angket penerimaan diri. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2017. Peneliti tidak membagi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga dalam ujicoba ini peneliti langsung memberikan tiga teknik modeling yaitu modelik simbolik, live model dan multipel model. Simbolik model yaitu peneliti menggunakan video motivasi, live model yaitu guru kelas yang memiliki piqmen berbeda, dan multipel model adalah anggota yang ada dalam kelompok. Selanjutnya peneliti memberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik

modelling. Treatment pertama dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2017 selama 4 jam pelajaran untuk 4 sesi, treatment kedua dilaksanakan pada 14 Juni 2017 selama 3 jam untuk 3 sesi dan setelah treatment selesai, peneliti memberikan posttest. Uji coba dilakukan selama dua hari dikarenakan akan mendekati liburan sekolah.

Hasil yang diperoleh dari uji coba ini yaitu peneliti bisa mengetahui bahwa siswa tidak kesulitan dalam mengisi angket penerimaan diri, namun dalam uji coba pelaksanaan uji coba dilaksanakan selama 4 jam treatment untuk 4 sesi dirasakan tidak efektif karena siswa akan merasa jenuh dan bosan sehingga pada saat penelitian yang sebenarnya peneliti dapat mengetahui berapa waktu yang dibutuhkan agar anak tidak merasa jenuh dan bosan saat mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, pada akhirnya peneliti memutuskan bahwa 40 menit cukup untuk setiap sesi atau bisa dalam 3 jam pelajaran melakukan 2 sesi intervensi, materi yang disampaikan sesuai dan menurut mereka video yang disuguhkan menarik dan ada pesan yang dapat diambil di setiap video, serta pertanyaan dalam jurnal kegiatan dan homework mudah dipahami, hasil *posttest* menunjukkan adanya perubahan skor setelah diberikan intervensi. Menurut pengamat yaitu guru BK menyatakan bahwa materi bimbingan kelompok sesuai dengan tema penerimaan diri, RPL BK sudah sesuai dan hal yang perlu diperhatikan untuk kegiatan bimbingan kelompok agar diperoleh hasil yang baik adalah ruangan, waktu, serta fasilitas karena hal tersebut belum tercukupi dengan pada saat pelaksanaan uji coba. Setelah kegiatan ujicoba berakhir, peneliti konsultasi hasil ujicoba tersebut kepada dosen pembimbing 1 yaitu Dr. Nandang Rusmana, M.Pd., dan dosen pembimbing 2 yaitu Dr. Ilfiandra, M.Pd. Oleh karena itu, berdasarkan hasil ujicoba program intervensi tersebut dan pertimbangan dari kedua dosen pembimbing maka kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik modeling layak untuk dilakukan ke lapangan yaitu dengan subjek penelitian adalah remaja kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017.



4. Menjaring subjek penelitian dengan menggunakan angket (*pretest*), setelah mendapatkan subjeknya lalu subjek dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana kriteria subjek adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung yang memiliki penerimaan diri rendah dan sedang menuju rendah. Pemberian *pretest* dilakukan seminggu sebelum perlakuan.
5. Setelah uji coba program selesai, peneliti melaksanakan penelitian dengan memberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan teknik *modelling* sebanyak delapan kali *treatment*. Fokus pengembangan penerimaan diri yaitu pada aspek *negatif self evaluation* dengan indikator yang berbeda pada setiap sesi intervensi. Teknik *modelling* diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda yaitu pada kelompok eksperimen teknik *modelling* yang diberikan berupa yaitu live model (tunanetra dan tunadaksa) dan modeling simbolik sedangkan pada kelompok kontrol teknik *modelling* yang diberikan berupa *symbolic* model dan *multiple* model. Pada kelompok eksperimen pelaksanaan *treatment* satu minggu dua kali di hari yang berbeda dan waktu menyesuaikan keadaan di sekolah namun peneliti tetap memperhitungkan jarak setiap *treatment* sedangkan pada kelompok kontrol, pemberian *treatment* dilakukan setiap hari senin selama penelitian menggunakan jam PKN yaitu 3 jam pelajaran, jadi setiap pertemuan peneliti dapat memberikan 2 *treatment* dengan indikator yang berbeda. Maka pada kelompok kontrol yaitu dilakukan pertemuan sebanyak 4 kali.
6. Setelah *treatment* diberikan sebanyak delapan kali, selanjutnya peneliti akan memberikan angket yang sama sebagai *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
7. Membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan tes-tes signifikansi statistik.
8. Menganalisis data secara statistik.

Untuk mempermudah dalam melaksanakan prosedur penelitian maka peneliti membuat rancangan intervensi yang berisi rumusan program intervensi bimbingan

yang dirancang untuk peningkatan penerimaan diri pada remaja dengan komponen mencakup: rasional, tujuan, target intervensi, asumsi, fokus perkembangan, langkah-langkah, evaluasi dan indikator keberhasilan. Komponen tersebut dideskripsikan sebagai berikut.

### 1) Rasional

Masa remaja dimulai dari umur 12 sampai 21 tahun, dimana masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Ada beberapa karakteristik dari masa remaja yaitu dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria dan wanita yang dijunjung tinggi oleh masyarakat serta menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif (Desmita, 2014, hal. 37). Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa Salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai remaja yaitu penerimaan diri. Penerimaan diri adalah sejauh mana seorang individu, setelah mempertimbangkan karakteristik pribadinya, mampu dan bersedia untuk menjalani dan hidup dengan hal tersebut ( Hurlock, 1974, hlm. 434). Adapun definisi lain dari penerimaan diri yaitu Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menyadari semua kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri (pribadi, keluarga, budaya) serta memandang bahwa tidak ada seseorang yang sempurna, setiap individu memiliki perbedaan tidak ada yang sama dan memiliki hak untuk menjadi diri sendiri dan memiliki cara untuk mencapai kebahagiaan dengan cara menghormati diri sendiri dan orang lain (Bernard, 2013, hal. 180 ).

Penerimaan diri berarti bangga terhadap diri sendiri, tidak berpikir negatif tentang diri sendiri, tetap menghargai diri sendiri ketika mengalami kegagalan, mampu menerima kritikan dari orang lain, dan selalu berusaha mengembangkan atau meningkatkan potensi yang dimilikinya. Orang yang memiliki penerimaan diri mampu menerima kritikan dan dapat menjadikan kritikan tersebut sebagai cara untuk mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga penerimaan diri memiliki peran penting bagi individu karena dengan adanya penerimaan diri individu akan lebih mudah untuk mencapai kebahagiaan dan kepribadian yang sehat.

Pentingnya penerimaan diri diperkuat oleh beberapa teori dan penelitian. Berikut akan dijelaskan tentang mengapa penerimaan diri perlu dimiliki oleh remaja. Penerimaan diri akan membawa dampak baik bagi individu yaitu kehidupan manusia akan menjadi baik dengan penerimaan diri karena penerimaan diri adalah salah satu ciri yang penting untuk dimiliki individu dalam mencapai aktualisasi diri (Maslow dalam Bernard, 2013, hlm. 129). Diperkuat dengan pendapat ahli lain bahwa menganggap penerimaan diri tanpa syarat penting untuk kesehatan emosional dan perilaku yang sehat (Ellis dan Robb, 1994). Linehan (1994) percaya bahwa penerimaan diri merupakan bagian penting dari manajemen diri, efektifitas interpersonal, atau program regulasi emosi. Teori dan penelitian lain (Hayes et al, 1994; juga Obligasi & Bunce, 2003; Greenberg & Safran, 1987) menjelaskan manfaat penerimaan yaitu: memperluas berbagai pengalaman yang tersedia, Meningkatkan potensi agar mampu menjadi lebih produktif, meningkatkan kasih sayang dan mengurangi sikap menyalahkan orang lain, meningkatkan ketenangan dan kebijaksanaan, menurunkan emosi negatif yang mengarah pada kesedihan, Sebagai hasil terapi yang positif. ( dalam Williams dan Lynn, 2011, hal. 18). Didukung dengan pernyataan Bernard bahwa penerimaan diri berfungsi sebagai kekuatan yang mendasar dalam perjalanannya yang mengarah pada aktualisasi diri, kebahagiaan, pencerahan dan kedamaian (Bernard, 2013, hal. xvii). Penjelasan diatas terkait pentingnya penerimaan diri dimana jika individu dengan penerimaan diri baik maka akan mudah dalam mencapai kebahagiaan, sebaliknya jika individu dengan penerimaan diri rendah maka akan sulit untuk mencapai kebahagiaan karena akan mengalami kendala dalam mencapai aktualisasi diri. Terdapat fenomena yang menunjukkan remaja masih memiliki penerimaan diri rendah khususnya pada remaja SMP. Berdasarkan hasil instrumen yang diberikan kepada 158 remaja di SMPN 26 Bandung diperoleh hasil 43 remaja pada kategori penerimaan diri rendah, 92 remaja pada kategori penerimaan diri sedang, dan 23 remaja pada kategori penerimaan diri tinggi.

Oleh karena itu remaja yang memiliki penerimaan diri rendah perlu mendapatkan bantuan. Peneliti menggunakan strategi bimbingan kelompok

dengan teknik modeling untuk meningkatkan penerimaan diri remaja. Teknik modeling diharapkan mampu digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri remaja. Hal ini sejalan dengan pendapat ahli yang menyatakan cara untuk menaikkan tingkat penerimaan diri yaitu memilih *role model* (Tracy, 2010). Berdasarkan definisi tersebut maka, peneliti akan lebih selektif dalam memilih model yang cocok untuk diberikan kepada remaja. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 3 jenis modelling yaitu *live model*, *simbolyc model*, dan *multiple model*.

## 2) Tujuan

Secara umum, strategi bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *modelling* bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja di SMPN 26 Bandung. Secara khusus tujuan strategi bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan penerimaan diri yaitu menurunkan skor aspek *negative self-evaluation* dan meningkatkan skor *positif self regard*.

## 3) Target Intervensi

Subjek penelitian yang dipilih dalam penelitian, yaitu siswa kelas VIII SMPN 26 Bandung. Jumlah subjek penelitian pada kelompok eksperimen yaitu 10 remaja yang terdiri dari 4 remaja laki-laki dan 6 remaja perempuan sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 10 remaja yang terdiri dari 3 remaja laki-laki dan 7 remaja perempuan. Usia subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu antara 13-14 tahun. Suku pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah suku Sunda. Subjek penelitian ditentukan dari hasil *pretest* yang diperoleh melalui angket penerimaan diri remaja.

## 4) Asumsi

Intervensi teknik *modelling* untuk peningkatan penerimaan diri pada remaja kelas VII SMP Negeri 26 Bandung dilaksanakan berdasarkan asumsi sebagai berikut :

- a. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak dan masa ke dewasa, dimulai dari pubertas, yang ditandai dengan perubahan yang pesat dalam berbagai aspek perkembangan, baik fisik maupun psikis (Yusuf dan Sugandhi, 2011:77). Perubahan fisik selama masa ini, disamping memberikan kemampuan bagi anak-anak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas baru, tetapi juga dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan dan kesulitan-kesulitan secara fisik dan psikologis bagi mereka ( Desmita, 2009:75).
- b. Penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan dengan dirinya sendiri, dan diperlukan untuk mencapai kesehatan mental yang baik (Shepard, 1979:141).
- c. Bimbingan Kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Nurihsan dalam Kurnanto, 2013, hlm. 7)
- d. *Modelling* adalah suatu strategi dalam konseling yang menggunakan proses pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan (Bandura dalam Nursalim, 2014:121).

## 5) Implementasi Program

### a. Prasyarat Implementasi Program

Dalam melaksanakan bimbingan kelompok, ada beberapa hal yang harus dipahami dan dikuasai oleh peneliti yaitu memahami konsep penerimaan diri, memahami dimensi penerimaan diri, memahami ciri-ciri penerimaan diri, memahami unsur yang menjadi faktor rendahnya penerimaan diri, memahami teknis pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* yang akan digunakan.

### b. Fokus Peningkatan penerimaan diri

Berdasarkan hasil pengolahan data, peneliti fokus menurunkan skor pada aspek *negative self-evaluation*. Penurunan skor pada aspek negative self evaluation akan membawa perubahan remaja menuju aspek positif self regard atau self evaluation. Perubahan tersebut menunjukkan peningkatan penerimaan diri pada remaja awal. Istilah lain dari *Self evaluation* adalah *unconditional self acceptance* yaitu penerimaan diri tanpa syarat. Penerimaan diri tanpa syarat perlu dimiliki oleh target intervensi karena dengan adanya penerimaan diri tanpa syarat maka remaja dapat dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti perlu mengembangkan penerimaan diri tanpa syarat agar individu mampu mencapai kebahagiaan dan mengaktualisasikan dirinya. Adapun indikator yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan penerimaan diri dalam penelitian ini diantaranya.

- 1) Mengembangkan penerimaan diri tanpa syarat.
- 2) Menghilangkan perasaan tidak layak menurut pandangan orang lain/komnetar buruk orang lain
- 3) Merasa menjadi pecundang/tidak mampu. lemah dan tidak mampu.
- 4) Merasa gagal total ketika gagal berprestasi.
- 5) Merasa bukan pribadi yang menarik
- 6) Membutuhkan orang lain ( pujian ) agar dianggap penting dan berharga
- 7) Harus mendapat nilai bagus untuk dianggap berharga
- 8) Merasa kehilangan harapan ketika diperlakukan tidak adil

Indikator yang telah dipaparkan merupakan bagian dari penerimaan diri bersyarat dimana remaja dengan penerimaan diri bersyarat dapat dikatakan kurang memiliki penerimaan diri yang baik, remaja dengan penerimaan diri bersyarat memiliki ciri-ciri diantaranya : individu mengandalkan tekanan dari luar sebagai pedoman bagi perilakunya, individu menerima pujian atau kritik dari orang lain secara objektif, individu menganggap dirinya sendiri sebagai seseorang yang benar-benar berbeda dengan orang lain atau secara umum tidak normal dalam reaksinya dan individu menganggap dirinya sebagai seseorang yang berharga dalam posisi yang sama dengan orang lain. Tujuan

yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah agar remaja memiliki penerimaan diri tanpa syarat. Penerimaan diri tanpa syarat memiliki ciri-ciri diantaranya: mengakui diri sendiri adalah unik, menerima secara total yang ada didalam dirinya, memahami segala kelebihan dan kekurangan, menyukai aspek yang berbeda dengan yang lain, memiliki tanggung jawab, merasa nyaman dan dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki.

#### **6) Langkah-Langkah**

Proses intervensi teknik *modelling* untuk peningkatan penerimaan diri mengadopsi dari Gladding, yakni: 1) langkah awal, 2) langkah transisi, 3) langkah kerja, 4) langkah terminasi. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan konseli. Setiap sesi berdurasi 45 menit. Tahapan intervensi itu adalah sebagai berikut :

**Tahap Awal**, pada tahap awal dilakukan kegiatan persiapan pengumpulan data untuk mendapatkan data siswa kelas VIII SMP yang memiliki penerimaan diri rendah untuk menyesuaikan program yang akan dibuat dengan kebutuhan peserta didik melalui teknik wawancara dan penyebaran angket penerimaan diri.

**Tahap Transisi**, pada tahap transisi dilakukan kegiatan sosialisasi program intervensi kepada siswa untuk mempersiapkan diri peserta dalam mengikuti intervensi dan kontrak dalam konseling agar peserta siap mengikuti intervensi melalui teknik *modelling*.

**Tahap kerja**, pada tahap kerja dilakukan pelaksanaan intervensi menggunakan teknik *modelling*. Pada kelompok eksperimen menggunakan *symbolic modelling* dan *live model*, sedangkan pada kelompok kontrol menggunakan *symbolic modelling* dan *multiple model*. Sesi intervensi masing-masing kelompok adalah 8 sesi intervensi.

**Tahap Terminasi**, pada tahap terminasi dilakukan *post-test* dan refleksi diri untuk melihat perubahan penerimaan diri siswa setelah diberikan intervensi, hal ini dimaksudkan agar peserta dapat menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari seluruh sesi intervensi yang telah dilaksanakan dan konseli dapat mengubah aspek negatif *self evaluation* menjadi positif *self evaluation* agar dapat mencapai kebahagiaan dan mencapai aktualisasi diri.

7) *Action Plan*

**Tabel 3.5**  
**Action Plan Teknik Modeling untuk Peningkatan Penerimaan Diri Remaja.**

| Sesi | Tujuan   | Kelompok Eksperimen            |                         | Kelompok Kontrol                |                                      |
|------|--|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
|      |  | Waktu dan tanggal              | Teknik                  | Waktu dan tanggal               | Teknik                               |
| 1    | Mengembangkan penerimaan diri tanpa syarat   | 40 menit/<br>27 juli<br>2017   | Modeling simbolik       | 80 menit /<br>25 Juli<br>2017   | Modeling simbolik dan multiple model |
| 2    | Menghilangkan perasaan tidak layak karena komentar buruk dari orang lain   | 40 menit/<br>1 Agustus<br>2017 | Modeling Simbolik       | 120 menit/<br>1 Agustus<br>2017 | Modeling simbolik dan multiple model |
| 3    | Menjadikan peserta untuk tidak menjadi pecundang   | 40 menit/<br>4 Agustus<br>2017 | Modeling Simbolik       |                                 |                                      |
| 4    | Menumbuhkan semangat kepada peserta untuk tidak mudah menyerah dan mampu berpikir positif bahwa kegagalan adalah hal yang wajar sehingga tidak terpuruk berlarut-larut saat mengalami kegagalan dan tujuan yang kedua adalah menghilangkan mindset bukan pribadi yang menarik pada remaja. | 40 menit/<br>9 Agustus<br>2015 | Live model (tunadaksa)  | 80 menit /<br>8 Agustus<br>2017 | Modeling simbolik dan multiple model |
| 5    | Menumbuhkan semangat kepada peserta untuk  | 60 menit/<br>11<br>Agustus     | Live Model ( Tunanetra) | 8 Agustus<br>2017               | Modeling simbolik dan                |



|   |  |                                    |                   |                                    |                                      |
|---|--|------------------------------------|-------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
|   | tidak mudah menyerah dan mampu berpikir positif bahwa kegagalan adalah hal yang wajar sehingga tidak terpuruk berlarut-larut saat mengalami kegagalan dan tujuan yang kedua adalah menghilangkan mindset bukan pribadi yang menarik pada remaja. | 2017                               |                   |                                    | multiple model                       |
| 6 | Tetap berharga walaupun tidak ada yang memuji  | 40 menit/<br>16<br>Agustus<br>2017 | Modeling simbolik | 80 menit/<br>15 Agustus<br>2017    | Modeling simbolik dan multiple model |
| 7 | Tetap berharga walaupun mendapatkan nilai rendah   | 40 menit/<br>16<br>Agustus<br>2017 | Modeling simbolik |                                    |                                      |
| 8 | Tidak boleh kehilangan harapan ketika ada yang memperlakukan tidak adil  | 40 menit/<br>18<br>Agustus<br>2017 | Modeling simbolik | 40 menit<br>/21<br>Agustus<br>2017 | Modeling simbolik dan multiple model |

### 8) Evaluasi Dan Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi dapat diketahui melalui *posttest* yang diberikan dengan kriteria adanya penurunan pada aspek negatif *self evaluation* dan peningkatan pada *positif self regard*. Keberhasilan intervensi selain diketahui melalui hasil pretest posttest juga dapat diketahui melalui jurnal kegiatan dan homework pada setiap sesi bimbingan kelompok. Teknik modeling, jurnal kegiatan serta homework yang diberikan kepada remaja memberikan dampak positif yaitu remaja dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan tentang penerimaan diri. Remaja akan mengetahui apa yang

harus dilakukan dalam menyikapi rendahnya penerimaan diri sesuai indikator pada setiap sesi.

#### **F. Analisis Data**

Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dan *mann whitney*. Uji Wilcoxon bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik modeling untuk peningkatan penerimaan diri remaja dengan tabel bila taraf kesalahan yang digunakan 0,025, maka harga  $z$  tabel = 1,96 maka apabila  $z$  hitung  $>$   $z$  tabel artinya teknik modeling efektif dalam meningkatkan penerimaan diri remaja. Uji *Mann Whitney* bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan antara teknik modeling pada kelompok eksperimen dan teknik modeling pada kelompok kontrol dengan ketentuan penerimaan atau penolakan hipotesis, apabila signifikansi dibawah atau sama dengan 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak (Sugiyono dan Wibowo, 2001, hlm. 128).